

MANIFESTEREN

7 STAPPEN OM
JE MOOISTE LEVEN TE LEVEN

ROXIE NAFOUSI

INHOUD

	INLEIDING	9
STAP 1	Maak helder wat je wilt bereiken	19
STAP 2	Laat angst en twijfel los	35
	Zelfliefde ontwikkelen en toepassen	67
STAP 3	Stroomlijn je gedrag	81
STAP 4	Laat je niet uit het veld slaan	109
STAP 5	Omarm dankbaarheid (zonder kanttekeningen)	125
STAP 6	Zet jaloezie om in inspiratie	147
STAP 7	Vertrouw op het universum	167
	EPILOOG	181
	DANKWOORD	183
	BRONNEN	185
	REGISTER	187

INLEIDING

MANIFESTEREN:

Zorgen dat iets gebeurt

Manifesteren is het vermogen om precies het leven te creëren dat je wilt. Het is het vermogen om alles waar je naar verlangt aan te trekken en de auteur van je eigen verhaal te worden. Het ziet eruit en voelt als magie, en jij bent de magiër.

MIJN MANIFESTATIEREIS

In mei 2018 zag mijn leven er compleet anders uit dan nu. Ik was zevenentwintig en had geen idee wat ik wilde met mijn leven; ik had geen baan, geen richting en geen doel. Ik vocht al meer dan tien jaar tegen een depressie en was al bijna net zo lang in de greep van verslaving. Ik was het grootste deel van de tijd verdrietig, een gevoel van eigenwaarde had ik niet, en na een reeks mislukte relaties voelde ik me ook nog eens heel erg alleen.

Ik kwam net terug uit Thailand, waar ik een maand lang een cursus had gevolgd om yogadocent te worden. Ik was erheen gegaan met het idee dat ik straks een kwalificatie zou hebben waarmee ik iets van een carrière kon opbouwen, en ik hoopte dat ik mijn pijn kon genezen en mijn hedonistische feestgewoontes kon veranderen door een tijdje weg te zijn van de verleidingen van het stadsleven. Maar binnen vierentwintig uur na mijn terugkeer in Londen was ik alweer teruggevallen

in mijn oude sleur: roken, drank en drugs. Ik zat volledig in de put – niet voor het eerst, trouwens – en ik voelde me compleet hopeloos. Als een maand vol zelfreflectie, dagelijkse meditatie, gezond eten en tweehonderd uur yoga me niet eens kon helpen, wat dan wel?

Totaal in puin belde ik mijn vriendin Sophia. Ik vroeg haar of ik ooit nog gelukkig zou worden. ‘Ik luisterde gisteravond naar een podcast,’ zei ze, ‘over iets wat manifesteren heet. Ik stuur je gelijk de link; ik denk oprecht dat je er iets aan zou kunnen hebben.’ Ik was onderweg naar een manicure, en terwijl mijn nagels er opnieuw op werden gezet, zette ik mijn koptelefoon op en begon ik te luisteren. Ik kan me dat beeld nog zo voor de geest halen: ik in een witte stoel, gehuld in mijn zwarte legging en oversized spijkerjas, mijn nagels snoeproze, aandachtig luisterend naar iets wat mijn wereld voorgoed zou veranderen.

Zodra mijn nagels klaar waren, ging ik rechtstreeks naar huis en klapte ik mijn laptop open. Ik googelde: ‘Wat is manifesteren?’ – en ik zat en las en zocht en luisterde en leerde en absorbeerde alles wat ik over het onderwerp kon vinden. Ik wist meteen wat ik als eerste wilde manifesteren: onvoorwaardelijke liefde.

Amper een week nadat ik de podcastaflevering had geluisterd en een paar van de dingen die ik geleerd had in de praktijk had gebracht, kreeg ik op een datingapp, Raya, een berichtje van een Australische acteur die Wade Briggs heette. We hadden geen gemeenschappelijke vrienden, maar ik vond dat hij er uitzonderlijk leuk uitzag, dus ik stuurde hem een berichtje terug. Dat was het begin van een onophoudelijke berichtjes-marathon.

Twee weken later was Wade vier dagen in Londen. Hij had een paar maanden met zijn beste vriend in een busje door Europa gereisd en vloog vanuit Londen weer terug naar Australië. We besloten af te spreken op de dag na zijn aankomst in de stad.

Onze date was zo leuk dat Wade niet op zijn vlucht naar huis stapte. Hij wilde nog wat langer blijven om te zien waar het schip zou stranden.

Drie maanden later ontdekten we dat ik zwanger was.

Op 7 juni 2019, op de dag af een jaar nadat ik Wades berichtje kreeg, werd onze zoon Wolfe geboren. **En daar was het dan: onvoorwaardelijke liefde.**

Drie jaar later zijn Wade en ik sterker dan ooit en compleet verliefd op ons perfecte ventje. Ik heb al mijn verslavingen achter me gelaten, ik heb een carrière voor mezelf uitgestippeld die barst van de zingeving en passie, ik ben gelukkiger en tevredener dan ik in woorden kan vatten en ik heb eindelijk iets waarvan ik dacht dat het altijd buiten mijn bereik zou blijven: zelfliefde.

Nadat ik manifesteren had ontdekt, organiseerde ik alles wat ik had geleerd in mijn hoofd bijna instinctief in zeven simpele stappen. Die stappen volgde ik op, en daarna begon alles zich ongelooflijk mooi en snel te onvouwen. De verandering was magisch, en tegelijkertijd was het allemaal zo vanzelfsprekend dat het ook heel logisch voelde. Mijn leven veranderde op elke denkbare manier; geen centimeter bleef hetzelfde. En dat kwam allemaal door één ding: ik begreep de ware kracht van manifestatie.

STAP 1

MAAK HELDER
WAT JE WILT BEREIKEN

*‘Alles wordt twee keer gecreëerd,
eerst in het hoofd en dan in het echt.’*

ROBIN SHARMA

De eerste stap van elke manifestatiereis is een duidelijke visie. Simpel gezegd: je kunt niet bereiken waar je naartoe wilt als je niet weet waar je heen gaat. Voordat je van start gaat, is het dus belangrijk om goed te weten wat je hoopt dat het universum je geeft.

Laat me je eerst uitleggen waaróm het voor manifesteren zo belangrijk is om precies te weten wat je wilt en het te **visualiseren**. Als je in je hoofd aan een ervaring denkt, reageert je brein alsof het echt gebeurt. Neurowetenschapper Tara Swart legt in *De bron* uit dat ‘visualiseren werkt omdat er voor het brein verrassend weinig verschil bestaat tussen een gebeurtenis direct in de buitenwereld ervaren en een sterk ingebeeld visioen (...) van deze gebeurtenis’. Als je jezelf bijvoorbeeld in een stresssituatie visualiseert, reageren je hersenen alsof dat echt gebeurt: je zenuwstelsel bereidt zich voor op vechten of vluchten en maakt de stresshormonen cortisol en adrenaline aan. Daardoor gaat je hart sneller kloppen, haal je oppervlakiger adem en stijgt je bloeddruk. Door in je hoofd een stresssituatie te bedenken creëer je dus letterlijke en fysiologische stress in je lijf. En dat werkt ook de andere kant op: als je jezelf in een serene en rustgevende setting visualiseert, triggert je brein je zenuwstelsel om te kalmeren en je lijf om te relaxen. De plaatjes in je hoofd zorgen voor een verandering in je lijf

en hebben daarmee de kracht om je realiteit te beïnvloeden. Dus als je jezelf voorstelt dat je hebt wat je het liefste wilt, zet je een fysiologische verandering in gang die je energetische trillingsfrequentie verandert en als gevolg daarvan – via de wet van de aantrekkingskracht – bepaalt wat je aantrekt in je leven.

Visualisatie helpt ook op een andere manier bij manifestatie. Als je regelmatig visualiseert wat je wilt, verandert je brein je gedragspatronen en de interpretaties van je omgeving op zo'n manier dat ze in lijn zijn met je gewenste doel. Het is alerter op kansen die bij je visualisaties passen, en informatie die niet matcht, wordt eruit gefilterd. Met andere woorden: je kunt je hersenen zó africhten dat ze je naar je gewenste toekomst leiden.

Visualisatie is waarschijnlijk de meestbesproken manifestatietool in de media. Talloze celebrity's, atleten en CEO's schrijven een groot deel van hun succes toe aan het feit dat ze hun doelen regelmatig visualiseren. Zwemmer Michael Phelps, die een recordaantal van drieëntwintig gouden medailles won op de Olympische Spelen, zegt dat hij ál zijn wedstrijden vooraf visualiseerde. En dan stelde hij zich niet alleen voor dat hij won, maar ook dat er dingen fout gingen en dat hij uitdagingen makkelijk het hoofd kon bieden. Door al die scenario's visueel te repeteren en altijd een beeld te creëren van de best mogelijke uitkomst, was hij bij elke wedstrijd tot in de puntjes voorbereid om te winnen.

Hoe uitgebreider de visualisatie, hoe echter hij voelt en hoe krachtiger hij wordt. Om je visualisatie tot leven te brengen is het dus goed om zo gedetailleerd mogelijk te zijn. **Wees zo specifiek als je kunt bij het ontwerpen van je dromen.** Als je bijvoorbeeld je droomhuis visualiseert, kun je dan de locatie, het aantal slaapkamers en de indeling beschrijven? Weet je welke kleur de voordeur heeft en welke bloemen er in de tuin staan? Ik vergelijk het altijd hiermee: als je met de auto naar het vliegveld gaat, typ je in Google Maps niet alleen maar 'vliegveld' in. Nee, je tikt de naam van het specifieke vliegveld in, en de precieze terminal waar je moet zijn. Vaag visualiseren is simpelweg niet genoeg. Als je meer details toevoegt en specifieker bent, is je visie ook duidelijker.

Toch is het voor een effectieve visualisatie niet genoeg om je alleen maar voor te stellen wat je wilt. Om effectief te visualiseren en manifesteren moet je jezelf namelijk onderdompelen in hoe het vóelt om die dingen te hebben. Weet je nog? **Je trekt aan wat je voelt.** Dus pas als je ziet wat je wilt en vervolgens de emotionele ervaring creëert die daarbij hoort, verandert je trillingsfrequentie. Om terug te komen op dat droomhuis: daarbij stel je je dan voor hoe het zou voelen om er te wonen. Hoe beter je kunt inbeelden hoe het voelt om te hebben wat je wilt, hoe makkelijker het naar je toe komt. Dus als je wilt manifesteren dat je je soulmate ontmoet, stel je je niet alleen je ideale partner voor, maar ook hoe je in de relatie voelt. Denk: onvoorwaardelijke liefde, veiligheid, warmte en geborgenheid. Door met je visualisaties gevoelens te creëren, zoals tevredenheid, plezier, vertrouwen of liefde, verhoog je je trillingsfrequentie en stel je jezelf in staat om andere hoge frequenties aan te trekken.

STAP 5

OMARM DANKBAARHEID
(ZONDER KANTTEKENINGEN)

*‘Een dankbaar hart is een magneet
voor wonderen.’*

ONBEKENDE AUTEUR

In de inleiding van dit boek legde ik uit dat elke emotie een eigen trillingsfrequentie heeft. Emoties als schaamte, boosheid, jaloezie en schuldgevoel hebben een lage trillingsfrequentie; plezier, geluk, liefde, vrede, tevredenheid en waardering hebben een hoge trillingsfrequentie. Het universum reageert niet op je gedachten, maar op de frequenties die die gedachten creëren. **Je trekt aan wat je voelt.**

Toen ik voor het eerst hoorde dat je emoties sterk genoeg zijn om je realiteit te vormen, wist ik instinctief hoe waar dat was. Ik moest denken aan de talloze keren dat ik emoties met een lage frequentie had ervaren (zoals boosheid, verdriet en wanhoop) en daarmee negatieve situaties in mijn leven had gemanifesteerd. Sterker nog, ik gaf het destijds nog niet aan mezelf toe, maar ik manifesteerde aan de lopende band negatieve situaties in mijn leven. Daarmee onderschreef ik mijn overtuiging dat ik waardeloos was en het leven oneerlijk. In mijn hoofd ging ik uit van worstcasescenario's, en als die dan ook uitkwamen, zei ik: 'Ik wist dat dit zou gebeuren.' Op mijn tweeëntwintigste nam ik bijvoorbeeld ontslag bij mijn eerste negen-tot-vijfbaan bij Diageo en besloot ik voor mezelf te beginnen. Ik had altijd al geweten dat ik vrouwen wilde empoweren en besloot mijn liefde voor mode in te zetten om vrouwen zichzelf te leren presenteren met zelfvertrouwen.

Met andere woorden: ik wilde stylist worden. Ik begon potentiële klanten (lees: mijn vrienden en kennissen) te vragen of ik hun garderobe onder handen mocht nemen, maar elke keer als ik met iemand contact zocht, zei mijn innerlijke stem: 'Ze gaan nooit ja zeggen; ze weten dat je niet goed genoeg bent.' En als ze mijn voorstel dan inderdaad beleefd van de hand wezen, zei de stem: 'Ik zei het toch?' Je begrijpt dat mijn carrière als stylist nooit van de grond is gekomen: in twee jaar tijd wist ik welgeteld één betalende klant aan me te binden. Daarom gaf ik op, en de enige oorzaak van die situatie was mijn eigen gebrek aan eigenwaarde en mijn constante behoefte aan emoties met een lage frequentie. Ik weerhield mezelf ervan om verder te komen en had simpelweg niet het geloof in mezelf en de onverschrokkenheid die ik nodig had om uitdagingen te overwinnen. Natuurlijk is dit maar één voorbeeld, maar ik ben serieus tien jaar lang op zoek geweest naar bewijs om aan te tonen dat ik een mislukking was die niet anders kon dan ongelukkig worden. Nu zie ik in dat ik het allemaal zelf deed – dat ik mezelf gevangen hield in stilstand.

De kracht om de manifesteren zat al die tijd al in me, maar ik gebruikte het de verkeerde kant op.

Heb jij ook weleens iets negatiefs in je leven gemanifesteerd vanuit boosheid, jaloezie of angst? Of ben je weleens te laat opgestaan met een flink ochtendhumeur? Je weet wel, zo'n dag waarop je wakker wordt met een lagefrequentiebui en het maar niet lukt om eruit te stappen. Tijdens het ontbijt gooi je je koffie om, en onderweg naar het station realiseer je je dat je je telefoon thuis hebt laten liggen, dus je keert om en mist je trein. Dan krijg je ook nog een appje van een vriend die een afspraak afzegt waar je zin in had, en al met al is het gewoon echt zo'n dag waarop je zegt: 'Blegh, het is echt zo'n dag!' Maar denk je dat het toeval is dat al die dingen vaak zo vlak

na elkaar gebeuren? Ik was laatst boos op mezelf omdat ik een fout had gemaakt op mijn werk, en terwijl ik de kamer uit liep, stootte ik mijn teen tegen de deur – waarop ik in lachen uitbarstte. Het voelde alsof het universum me een boodschap stuurde: 'Hé, niet vergeten dat ik je altijd zie.' **Je frequentie doet ertoe.**

Toen ik me voor het eerst realiseerde dat je met je kracht niet alleen overvloed kunt aantrekken maar ook negativiteit, raakte ik in paniek. Misschien heb jij dat ook nu je dit leest en denk je: betekent dat dat ik altijd iets slechts aantrek als ik boos ben? Of dat er iets vreselijks gaat gebeuren als ik opsta met een ochtendhumeur? Ik kan toch niet altijd een hoge frequentie hebben? Het antwoord is nee, natuurlijk kan dat niet, en het is belangrijk dat je jezelf de ruimte geeft om ál je emoties, over het hele spectrum, te voelen, valideren, accepteren en eren. Dus wat doe je als je overweldigd wordt door een lagefrequentiegevoel? **Dankbaar zijn.**

Dankbaarheid is een gevoel van waardering met een extreem hoge trillingsfrequentie. Het is een van de meest krachtige emotionele tools die je tot je beschikking hebt, en als je begrijpt hoe je het toepast, kun je jezelf er in één klap mee uit een lage frequentie trekken. Zo verander je je toestand en je frequentie en krijg je toegang tot de overvloed van het universum. Op dagen dat je je futloos, uitgeblust, boos, jaloers, lichtgeraakt of bang voelt, kan dankbaarheid je helpen. Je kunt even een pauze inlassen, de stilte opzoeken en dan je lage frequenties vervangen door dankbaarheid te omarmen.

WEES MINDFUL

Zeg jij ook weleens: ‘Ik kan niet wachten tot...’? Of: ‘Ik ga zo blij zijn als...’? De meeste mensen doen dat automatisch, mezelf inclusief. Het gebeurt regelmatig dat ik tijdens de lunch al denk aan het avondeten, of dat ik uren fantaseer over hoe geweldig het gaat zijn wanneer een manifestatie uitkomt. Vaak doe je dat met de beste bedoelingen: het is fijn om zin in iets te hebben, en het is leuk om te dagdromen over wat je wilt manifesteren. Niet voor niets druk ik mensen regelmatig op het hart om ervoor te zorgen dat ze iets hebben om naar uit te kijken: weten wat je wilt en waar je naartoe wilt is de eerste stap van manifestatie. **Dat wordt alleen problematisch als je focus op de toekomst ten koste gaat van je mindfulness.** Te veel bezig zijn met de toekomst (ongeacht of je uitgaat van een positieve of negatieve toekomst) weerhoudt je er namelijk van om in het nu te leven, en als je niet in het nu bent, kun je niet écht dankbaar zijn. Dat is een van de redenen waarom ik mensen adviseer om hun vision board weg te zetten na het samenstellen.

De sleutel tot dankbaarheid is mindfulness. Het maakt niet uit wat je aan het doen bent, als je maar echt je best doet om er 100 procent te zijn. Op kantoor, bij familie, in de sport-school: zorg dat je 100 procent aanwezig bent. Dat verrijkt niet alleen al je ervaringen, maar vermindert ook de stress die gepaard gaat met het verdelen van je aandacht – én je traint jezelf om mindfuller te zijn. Elke keer dat je merkt dat je je aandacht verliest, of dat je gedachten je afleiden van het nu, trek jezelf dan terug in het moment. Richt je aandacht op hoe je je voelt en wat je ziet en hoort, en focus op de mensen met wie je bent.

Dagelijks mediteren is ook een goeie manier om mindfulness te oefenen. Meditatie draait namelijk om stilte en aandachtig zijn, en net zoals je je buikspieren kunt trainen om sterker te worden, kun je je hoofd trainen om mindfuller te worden. Als je nog nooit hebt gemediteerd, kun je het best beginnen met geleide meditaties van een minuut of vijf. Zodra je het gevoel hebt dat je meer aankunt, kun je overgaan op langere sessies. Maar hoelang je sessie ook duurt, het is belangrijk dat je jezelf niet veroordeelt, of verwacht dat je gelijk in een staat van stilte komt. Meditatie gaat gepaard met geweldige fysieke, mentale en spirituele voordelen, maar de notie dat je tijdens een meditatie nergens aan mag denken is een mythe. Het doel is niet dat je je hoofd leegmaakt, maar dat je je gedachten leert observeren zonder er waarde aan te hechten. Meditatie draait om een mindful bewustzijn, en aan de hand van stilte en je ademhaling breng je je gedachten tot bedaren.

Ik raad je echt aan om meditatie op de een of andere manier in te bouwen in je routine, als een vorm van zelfliefde met een hoge frequentie. Voor mij is een dagelijkse meditatie geen onderwerp van discussie. Het helpt me om mijn gedachten tot stilstand te brengen, maakt ruimte voor creativiteit en ideeën en vergroot mijn dankbaarheid via mindfulness. Het is een onmisbaar onderdeel van mijn manifestatieproces en ik maak er altijd tijd voor – soms in de vorm van vijf minuten mindful ademhalen, soms in de vorm van een dertig minuten durende meditatievisualisatie voor het slapengaan.

Op mijn website roxienafousi.com vind je een selectie van geleide meditaties en een manifestatiemeditatie.

SLA ACHT OP DE KLEINE DINGEN

Met mindfulness geef je jezelf de kans om alle kleine dingen in je leven op te merken die je een krachtig gevoel van waardering kunnen geven.

Dingen waar je voorheen misschien geen acht op had geslagen, kunnen nu een anker worden voor dat tevreden, gelukkige gevoel. Je weet wel: de kleine geneugten des levens. Zorg dat je er echt op gaat letten, er aandacht voor hebt, ze doorvoelt en ze ten volste ervaart. Daarmee breng je jezelf constant terug bij dankbaarheid en versterk je continu je manifestatiekracht.

DE KLEINE DINGEN IN HET LEVEN

Voorbeelden: de geur van verse koffie, in een schoon bed stappen, het geluid van vogels in de ochtend, de warme wind in je gezicht, je dorst lessen met ijskoud water, het geluid van de zee, ochtendzonlicht, opruimen, een kaars aansteken, bloemen, de geur van pas gemaaid gras, een glimlach van een voorbijganger...

Schrijf tien van jouw favoriete kleine dingen op:

1.
.....
2.
.....

3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Vergeet tijdens het manifesteren van je dromen niet om te genieten van de reis ernaartoe. Besteed aandacht aan de kleine, simpele pleziertjes van het leven en zorg dat je elke dag in het nu bent. Onthoud: een dankbaar hart is een magneet voor wonderen.