



New York Times-bestsellerauteur



GABRIELLE  
BERNSTEIN

*Positieve veranderingen als nieuwe levenswijze*

EINDE  
LOOS  
GELUK

Stem van een nieuwe generatie spirituele denkers volgens Oprah Winfrey

### **Over het boek**

Veel mensen proberen ons 'geluk' te verkopen alsof het een massaproduct is. Spiritueel coach Gabrielle Bernstein daarentegen laat in *Eindeloos geluk* zien hoe je van geluk een levenswijze kunt maken: ze leert je dat je je eigen leven in handen hebt, hoe dan ook!

Ze creëerde, geïnspireerd door *Een cursus in wonderen*, een uitdagende en eigentijdse gids die je in dertig dagen door positief denken, meditatie en oefeningen naar meer geluk kan leiden. Gabrielle helpt je in een 'flow' te komen die het mogelijk maakt in contact te komen met je *~ing*, je innerlijke gids, en zo aangeleerde beperkingen terzijde te schuiven en eindelijk te kiezen voor blijvend levensgeluk.

### **Over het boek**

'Gabrielle is the real thing. Ik heb enorm veel respect voor haar werk.' – Wayne Dyer, auteur van *Niet morgen, maar nu*

'Gabrielle Bernstein is zowel leraar als verteller, op zoek naar de waarheid die ze vond in haar eigen ervaringen van alledag, waarbij ze het goud opdelft dat ze aan anderen wil geven.' – Marianne Williamson, auteur van *Terugkeer naar liefde*

### **Over de auteur**

*New York Times*-bestsellerauteur Gabrielle Bernstein is de oprichter van HerFuture.com, geeft lezingen, is spiritueel coach, heeft een eigen pr-bedrijf en schrijft o.a. voor *The Wall Street Journal* en *Marie Claire*. Ze schreef ook de boeken *Leven vol overgave* en *Verwacht wonderen*.

*Van dezelfde auteur*

Leven vol overgave

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Gabrielle Bernstein

Eindeloos geluk



*Oorspronkelijke titel*

Add More ~ing to Your Life

© 2010 by Gabrielle Bernstein

*Vertaling*

Bonella van Beusekom

*Omslagontwerp*

B'IJ Barbara

*Foto voorzijde omslag*

Dan Hallman

*Foto achterzijde omslag*

Sam Bassett

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0401 1

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Voor Lauren Zussman,  
ik zal je boodschap blijven uitdragen.  
Bedankt dat je je licht over deze wereld hebt laten schijnen.

# Inhoud

Voorwoord	9
~ <i>ing</i> troductie	14
1 Voelen: je overgeven en daarna loslaten	25
2 Vergeven: jezelf bevrijden	37
3 Balanceren: je kalmte herwinnen	51
4 Spiegelen: The Good, the Bad and the Ugly	65
5 Loslaten: romantische illusies	76
6 Klimmen: ~ <i>ing</i> jezelf naar hogere gedachten	98
7 Stretching: het verzet van het ego overstijgen	113
8 Kwantumverandering: de telefooncelmomenten van het leven	128
9 Focussen: je energie op een positieve frequentie afstemmen	139
10 Weten: de kosmos helpt je	150
11 Manifesteren: samen creëren met de kosmos	166
12 Nog meer ~ <i>ing</i> in je leven	183
VERANTWOORD <i>ing</i>	194

# Voorwoord

Hallo, nieuwe vriend(in). Ik vind het super dat je het omslag leuk genoeg vond om mijn boek uit te kiezen! Je denkt nu vast: wie is dat meisje met die glimlach op haar gezicht? Nou, voor het geval het niet duidelijk is, dat ben ik: Gabrielle Bernstein, en de reden voor die glimlach is dat ik gelukkig ben. Ik ben compleet, ik ben gezond en ik leef voor mijn leven! Ik kies ervoor om de wereld vol liefde te bekijken. Mijn leven lijkt wel een gelukkige droom en ik ben dolblij dat dat zo is.

Zo enthousiast over mijn leven ben ik niet altijd geweest. Vijf jaar geleden zat ik gevangen in duisternis en had ik het gevoel dat er geen andere uitweg was dan schreeuwen. Ik was toen vijftwintig en had mijn eigen pr-bedrijf in Manhattan – ik was een stereotiepe New Yorkse yuppie. Het leek alsof ik alles had om gelukkig te zijn: een geweldige familie, een geweldige baan en geweldige vrienden. Maar ik wás niet gelukkig. Ik was er helemaal op gefocust om de opvattingen te bevestigen die de buitenwereld van me had: wat doe je voor werk? Met wie ga je uit? In welke clubs kom je? Dat was het enige wat ertoe deed.

Ik zat vol onzekerheden, dronk veel en at Subway-sandwiches bij de vleet. Mijn idee van geluk was een pilletje, een vriendje of weer iets ‘bereiken’ van de dingen die je in je leven zogenaamd bereikt moet hebben. Mijn mantra was: hoe meer ik me inspan en hoe harder ik schreeuw, hoe verder ik kom. Ik was geobsedeerd door ‘als ik maar... had’. Als ik maar een nieuwe vriend had... Als ik maar meer geld had... Als ik die cliënt maar had... dán zou ik gelukkig zijn. Maar wanneer



ik mijn ‘als ik maar’ had, dan voelde ik me nog steeds onbevredigd en ik nam mijn toevlucht tot drugs en alcohol om de leegte te vullen. Ik ben een jaar lang achter die highs aan gerend, tot ik zelfs verslaafd raakte.

De datum dat ik helemaal aan de grond zat, herinner ik me nog precies. Het was 2 oktober 2005. Ik werd wakker met een kater, was kapot en geneerde me voor wat ik de nacht daarvoor had gedaan. Ik hoorde het lawaai van een vuilnisauto in de straat voor mijn appartement en een constante stroom stemmen van mensen die naar hun werk of naar de sport-school gingen. Ik ging nergens naartoe. Dat was het moment, dwars door mijn barstende hoofdpijn heen, dat ik mijn intuïtie hoorde zeggen: ‘Stop ermee buiten jezelf naar het geluk te zoeken. Ga afkicken, dan vind je het binnen in je.’ Die dag koos ik voor een leven zonder drugs en besloot ik mijn bron van geluk in mezelf te zoeken.

Ik zette de rem op mijn snelle New Yorkse leven en gaf me over aan een nieuwe, gezonde verslaving: ik werd een spiritualiteitsjunk! En zoals het boeddhistische spreekwoord belooft, ‘als de leerling klaar is, verschijnt de meester’. Mijn meester, of eigenlijk meesters, verschenen in de vorm van een groep geluksgoeroes: Marianne Williamson, dr. Wayne Dyer, Louise Hay en Shakti Gawain. Ik volgde hun raad op, nam hun suggesties aan en ging anders tegen de wereld aan kijken. Daarna ging het heel snel veel beter met me.

Het duurde niet lang voordat er een andere leraar in mijn leven kwam: Karen Salmansohn, bestsellerauteur en radio-persoonlijkheid. Ik ontmoette Karen op een van haar lezingen en voelde meteen een band. Ze werkte voor de radiozender SIRIUS waar ze een programma had dat *Be Happy, Dammit* heette en ik wilde graag van haar leren. Dus bood ik haar mijn diensten aan. Tot mijn grote plezier ging ze daar meteen op in. Binnen een paar weken had Karen me onder haar engelenvleugels genomen en gidste ze me als een volleerde mentor. Ze stelde me voor aan radiomensen en nodigde me

zelfs uit als gast in haar programma. Karen had een nieuw item dat ‘Add More *~ing* to Your Life’ heette en ze dacht dat dat goed bij me paste. Haar concept was: hoe meer ervaringen je hebt, hoe gelukkiger je bent. Blijf actief – dans, zeil, ski, doe ervaringen op – en je hebt een leuker leven. Voor het eerste item van haar nieuwe show deed ik verslag van een surfavontuur op Hawaï. Karen en ik kletsten een halfuur over geluk, zenmomenten en wat ik van het surfen had opgestoken. Het programma sloeg aan! Het duurde niet lang of Karen benoemde me officieel tot ‘*~ing*meisje’ en vroeg me elke week verslag te doen van unieke *~ing*activiteiten.

Als *~ing*meisje kwam ik in *beweging*. Ik bewoog snel en ik bewoog langzaam. Ik bracht tijd door op het water, op de grond en in de lucht. Soms vertrouwend op de kracht in mijn bovenlichaam, dan weer op mijn evenwicht of op mijn innerlijke kracht. Toen ik begon met mijn *~ing*verkenningen, was een van mijn favoriete activiteiten trampolinespringen. Ik sprong urenlang en dan ervoer ik een moment van bevrijding. Algauw kreeg ik door het plezier in mijn *~ing*leven ook weer zin in dingen die ik in mijn jeugd had gedaan, zoals eenwieleren, skaten en surfen. Terwijl elke *~ing*gerichte activiteit om een andere instelling en focus vroeg, hadden ze allemaal gemeen dat ze me uit mijn hoofd haalden en in een gelukstoestand brachten.

Ik ontdekte dat ik dan helemaal loskwam van mijn omgeving, in een toestand die je alleen als een ‘flow’ kunt omschrijven. Als ik in zo’n flow was, leek het of de tijd stilstond en ging ik helemaal op in waar ik mee bezig was. Wat ik dan voelde was: ‘everything’s gonna be alright’, om met Bob Marley te spreken. Omdat ik mijn *~ing* helemaal wilde onderzoeken, mediteerde ik na elk avontuur. Dat was een moment om erover na te denken wat ik tijdens mijn *~ing*avontuur had geleerd of had losgelaten: oude gevoelens van onzekerheid, angst en verdriet.

Ik realiseerde me al gauw dat mijn *~ing*ervaringen me de

weg wezen om patronen die ik mijn hele leven al had te veranderen. Door *~ing* stond ik mezelf niet meer in de weg! Elke *~ing*activiteit werd een prachtige kans om een oud probleem in mijn leven te helen. Neem bijvoorbeeld eenwieleren. Ik leerde eenwieleren op de middelbare school tijdens een circuscursus. Met eenwieleren is het net als met fietsen: je verleert het niet. Ook al heb je het jaren niet gedaan, als je er weer op springt, boor je je spiergeheugen aan. Ik had zeventien jaar niet op een eenwiel gezeten en toen ik er voor mijn werk als *~ing*meisje een moest kopen, reed ik er zo mee de winkel uit. Ondanks mijn training op de middelbare school en de herinneringen van mijn spieren, vroeg deze *~ing*activiteit echter mijn volledige aandacht. Om te voorkomen dat ik van de wiebelige eenwiel viel, moest ik me helemaal op mijn evenwicht concentreren. In mijn hoofd zei ik: 'Ik ben kalm en in balans'. Hoe vaker ik die woorden herhaalde, hoe meer ik erin geloofde en het gevoel had dat ze waar waren.

Terwijl ik doorging met dagelijks oefenen met mijn eenwiel en mijn aandacht op de gedachte van kalmte en balans richtte, begon het me op te vallen dat ik me ook op andere terreinen van mijn leven evenwichtiger voelde. Als het erg hectisch werd op mijn werk en ik geen tijd voor mezelf kon vinden, stelde ik me voor dat ik op mijn eenwiel zat en herhaalde ik in mijn hoofd mijn eenwielermantra: 'Ik ben kalm en in balans'. Door die mantra, in combinatie met lichamelijke activiteit, hoefde ik me niet nodeloos rot te voelen. Door meer *~ing* in mijn leven te brengen, had ik een manier ontdekt om mezelf te verlossen van obsessieve negatieve gedachten!

Eigenlijk deed ik niets anders dan nieuwe gedachtepatronen oefenen, gewoon op dezelfde manier als waarop je andere vaardigheden oefent. Mijn positieve mantra's waren geestelijke opdruk oefeningen. En omdat ik mijn mantra's aan een lichamelijke activiteit kon vastknopen, had ik zowel lichamelijk als geestelijk toegang tot het gevoel: er gebeurde iets in mijn lichaam en in mijn hart. Het een versterkte het ander.

Na verloop van tijd zag ik daardoor dingen in mijn leven ten positieve veranderen en het mooiste was dat ik veel plezier beleefde, terwijl ik die veranderingen aanbracht!

Door me te storten op lichaamsbeweging, positieve bevestigingen, creatieve visualisatie en meditatie kreeg ik inspiratie – om te schrijven, nieuwe zakelijke ideeën te ontwikkelen en nieuwe lichamelijke activiteiten te proberen. Toen realiseerde ik me dat *~ing* veel meer was dan alleen geluk vinden door ervaringen – het was een methode om mijn geest leeg te maken waardoor die ontvankelijk werd voor mijn innerlijke stem. Mijn innerlijke gids was mijn *~ing*! En ik vond het leuk. Het werd een dagelijkse *~ing*beoefening van geestelijke en lichamelijke vernieuwing.

Mijn leven is nu heel anders dan op die oktoberdag in 2005. Mijn persoonlijke toewijding aan *~ing* heeft me gebracht waar ik vandaag ben. Ik ben weer blij door lichaamsbeweging, positieve bevestigingen, creatieve visualisatie en meditatie. *~ing* is de wind onder mijn nieuwe engelenvleugels en blijft me de weg wijzen. Op dit moment ben ik motivational speaker, life coach en auteur. Ik ben iemand voor wie het glas halfvol is. Ik ben eenwielrijder, mentor en ondernemer; ik hou van het leven en geef mijn generatie een stem. Ik heb mijn wil overgeleverd aan het *~ing*proces en heb mijn levensscript herschreven.

Mijn missie in dit leven is om mijn generatiegenoten te helpen hun zoektocht naar het geluk van buiten naar binnen te verplaatsen. Ik wil je helpen jezelf niet meer in de weg te staan. Hoe ik dat doe? Ik sta in verbinding met de kosmos en kan daardoor belangrijke informatie downloaden en vertalen. Als spreekbuis heb ik een hippe en krachtige boodschap: vooruit generatie x en y, het is tijd voor meer *~ing* in jullie leven!

Verwacht wonderen,

Gabrielle

## ~ingtroductie

Nu je het besluit hebt genomen om te kijken hoe je meer *~ing* in je leven kunt brengen, vraag je je misschien af hoe dat in zijn werk gaat. Je bent hier op de juiste plek! Het doel van dit boek is je te helpen licht over de donkere delen van je leven te laten schijnen en positieve veranderingen aan te brengen. Door mijn werk, het coachen van honderden mensen (individueel en in groepen), heb ik de noodzakelijke ervaring opgedaan en de effectiviteit van mijn methodes bewezen. Ik zal je begeleiden tijdens het proces dat ik tijdens de vele maanden van mijn *~ingmeisjestraining* heb geperfectioneerd – een proces dat ik ‘de *~ingvergelijking*’ heb gedoopt. Hier komt-ie:

Omdenking + beweging + verwelkoming x 30 dagen =  
verandering

De *~ingvergelijking* is een avontuurlijke herhaling gedurende dertig dagen van lichaamsbeweging, positieve bevestiging en creatieve visualisaties. De *~ingvergelijking* pakt negatieve gedachtepatronen aan en brengt een positieve verandering teweeg, zodat je verder kunt en een geweldig leven krijgt. Het mooie van de *~ingvergelijking* is dat die op oneindig veel terreinen van het leven kan worden toegepast. De twaalf hoofdstukken in dit boek gaan over specifieke problemen waarmee onze generatie te maken heeft, zoals het gevoel vast te zitten, problemen met relaties, angst voor mislukken of voor succes en verslaving. Stel je hebt geen leuk werk, maar je hebt niet genoeg zelfvertrouwen om op zoek te gaan naar een andere

baan. Of je zit in een relatie die niet goed voor je is, maar je durft de knuppel niet in het hoenderhok te gooien uit angst alleen achter te blijven. Je kunt de *~ingvergelijking* op al die uitdagingen toepassen en alle negatieve obstakels in je geest wegruimen die je in de weg staan om je droombaan te vinden of om je relatieproblemen op te lossen.

De stappen in de *~ingvergelijking* zijn onderling uitwisselbaar. De vergelijking wordt in het boek uitgelegd in dezelfde volgorde als hieronder, maar is soms aangepast aan de specifieke les van een hoofdstuk. Herhaal alle stappen dertig dagen lang, dat is noodzakelijk voor een volledige transformatie. Neurobiologisch onderzoek heeft aangetoond dat door dertig dagen nieuw gedrag te herhalen neurale paden veranderen. Op die manier worden je hersenen geherprogrammeerd. Je verandert je patronen en je gedrag en daardoor je leven. Door de *~ingvergelijking* toe te passen op verschillende aspecten van je leven, zuiver je je kanaal van alle statische ruis, zodat je je innerlijke stem kunt horen.

## **Stap-voor-stap *~ing*structies bij de *~ingvergelijking***

### **STAP EEN: *omdenking***

Het proces van *omdenking* is je eigen verhaal opnieuw vertellen. Op de ongeheelde terreinen van je leven leeft je ego zijn nare gedachten uit (je ego is je angst). Om je negatieve gedachtepatronen te veranderen, moet je die actief vervangen door liefdevolle ideeën. Die liefdevolle ideeën worden positieve bevestigingen of affirmaties genoemd. Door het proces van *omdenking* kun je elke negatieve gedachte in een positieve gedachte veranderen, want er zijn ontelbaar veel instrumenten om je te helpen anders te gaan denken. Elke bewuste beslissing om anders te gaan denken, brengt je een stap verder naar de herconditionering van je hersenen en het

veranderen van je leven. Alleen deze stap al helpt je grote veranderingen in je leven door te voeren.

### **STAP TWEE: omdenking + beweging**

In stap twee van de *~ingvergelijking* voeg je *beweging* toe. Door je affirmaties te combineren met lichamelijke activiteiten verander je de manier waarop je lichaam op je geest reageert. De negatieve verhalen van het ego uit het verleden zitten namelijk dieper dan je gedachten, niet alleen in je geest, maar ook in je lichaam. Daarom heb ik specifieke lichamelijke activiteiten gekoppeld aan de verschillende terreinen van het leven, die per hoofdstuk worden behandeld, zodat je je negatieve gedachtepatronen op zowel geestelijk als lichamelijk niveau kunt veranderen. Als je bijvoorbeeld een oude angstige overtuiging moet loslaten, ga je dansen, zodat die helemaal door je heen gaat. En als je leven uit balans is, adviseer ik je om trampoline te gaan *springen*. Je kunt echter allerlei vormen van lichaamsbeweging op allerlei problemen toepassen. En de *~ingvergelijking* beperkt zich niet tot mijn suggesties. Als je een bepaalde lichaamsactiviteit leuk vindt, *~ing* er dan op los. Het gaat erom dat je iets doet dat je bevrijdt en je de kracht geeft om te veranderen.

De *vergelijking* vraagt van je om *omdenking* en *beweging* minimaal twintig minuten te combineren. Dan kom je namelijk in de *~ingzone*, waar de energie van je geest en lichaam gelijk op stroomt. Dat is een prachtig door endorfine veroorzaakt gevoel, dat veel lijkt op het gevoel dat je na het hardlopen kunt hebben. In de *~ingzone* zijn je geest en je lichaam vrij, waardoor je in contact kunt komen met je intuïtie en je innerlijke, ware stem kunt horen.

**STAP DRIE: verwelkoming (meditatie = ~ingschrijven)**

Terwijl je in de *~ingzone* bent, loods ik je naar de laatste stap van de vergelijking toe: de *verwelkoming*. Dat is een combinatie van mediteren en je gedachten opschrijven (*~ingschrijven*), waardoor je de helderheid die je in de *~ingzone* ontvangt optimaal benut. Is je geest helder, dan sta je open voor oprechte gedachten, inspirerende ideeën en je intuïtie.

Je begint de *verwelkoming* met een meditatie. Denk je bij mediteren aan een Boeddha met een dikke buik op een kussen, laat dat idee dan voor wat het is. Ik vind juist niets cooler dan mediteren. Laat je vooroordelen over mediteren dus los, volg mijn instructies en stel je open voor iets heel nieuws. Maak je geen zorgen als je nog geen enkele ervaring op het gebied van meditatie hebt! Ik heb het supergemakkelijk voor je gemaakt. Het enige wat je hoeft te doen, is mijn geleide (Engelstalige) meditaties te downloaden op [www.addmoreing.com](http://www.addmoreing.com) en je door mij te laten leiden. (Als je geen iPod of mp3-speler hebt, draai dan relaxte muziek die je graag hoort op de achtergrond – het liefst zonder tekst.) We gaan een reis door het onbewuste deel van je hersenen maken. Waar het bij het mediteren om draait, is dat je de praktische kant van je linkerhersen helft loslaat en de intuïtie en creativiteit van je rechterhersen helft verwelkomt.

Waarom zou je deze switch maken? De intuïtieve rechterhersen helft is de kant met de stem die, als je toelaat dat die zich laat horen, dingen zegt als: 'Je vindt je baan niet leuk, het is tijd om je passie te gaan volgen,' of: 'Je bent er klaar voor om dat oude patroon x, y of z los te laten.' Mediteren is een geweldige manier om je rechterhersen helft de kans te geven zich uit te spreken en gehoord te worden. Dankzij het lichamelijke en geestelijke werk van de stappen een, twee en drie heb je gedachten die je in de weg stonden het zwijgen opgelegd, waardoor je je innerlijke gids kunt horen. De meditatie in stap drie is cruciaal, omdat die je de kans geeft het zo rustig aan te doen dat je die innerlijke leiding ook kunt ontvangen.



Direct na je meditatie zal ik je naar een oefening leiden waarbij je alle gedachten opschrijft die bij je opkomen. Ik heb die oefening ‘~ingschrijven’ gedoopt. ~ingschrijven geeft je de kans je onbewuste gedachten op papier te spuien. Om je te helpen de pen op papier te zetten en te beginnen, geef ik je een onderwerp op. Jij hoeft niets anders te doen dan na te denken over dat onderwerp en vrijuit te schrijven. Laat je pen over de pagina gaan en laat je gedachten los. –ingschrijven is superbelangrijk, omdat het je verwelkoming vergroot. Je zult er versteld van staan wat er uit je pen komt!

## Herhaling

Het sleutelement in de vergelijking is herhaling. Op de dertigste dag van het herhalen van de ~ingvergelijking zul je de resultaten pas echt ervaren.

Doordat ik nauwgezet elke dag de ~ingvergelijking herhaal, leid ik een geweldig leven. Het bewijs dat de ~ingvergelijking werkt, ligt in het resultaat. Ik heb nu een leven waarvan ik nooit had durven hopen dat het mogelijk was, en datzelfde is mogelijk voor jou, hoe groot de problemen waar je nu mee zit ook zijn.

## Toepassing

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen in elke vergelijking wel een onderdeel kan vinden dat hem of haar aanspreekt. Daarom stel ik je voor alle versies in de verschillende hoofdstukken van de ~ingvergelijking helemaal door te lezen. Daarnaast, los van waar je in je leven staat, raad ik je ten zeerste aan om elke vergelijking uit te proberen in de volgorde van de hoofdstukken in dit boek. Ik zal je zeggen waarom: elk hoofdstuk focust zich erop om meer ~ing in een bepaald terrein van je leven

te brengen. De volgorde van de hoofdstukken vertegenwoordigt volgens mij de beste weg: elk hoofdstuk richt zich op een specifieke mijlpaal op die weg, die je zal helpen het volgende hoofdstuk en de volgende mijlpaal te omhelzen.

Door de *~ing*vergelijking op verschillende terreinen van je leven toe te passen, zul je minder last hebben van op angst gebaseerde gedachtepatronen en beperkende overtuigingen. Als je het gevoel hebt dat je vastzit of geen controle hebt over je leven, zal dit boek je helpen los te komen, leren los te laten en je over te geven aan het leven. *~ing* kan op eindeloos veel manieren de hindernissen in je geest verwijderen en je leven ten goede veranderen. Als jouw hindernis een gebrek aan zelfvertrouwen is, breng dan meer *~ing* in je leven en je zult zien dat je meer zelfvertrouwen krijgt; als jouw hindernis wrok jegens je moeder is, breng dan meer *~ing* in je leven en je zult zien hoe vergeving werkt; als jouw hindernis gebrek aan balans in je leven is, kun je er met *~ing* voor zorgen dat je de balans vindt waar je zo naar verlangt. Maar *~ing* is er niet alleen om problemen op te lossen, het zorgt er ook voor dat je volop van het leven kunt genieten. Hoe je leven op dit moment ook in elkaar zit, ruimte voor verbetering is er altijd.

Ik kan dit boek schrijven en instaan voor de *~ing*vergelijking, omdat ik ernaar leef. Als ik mijn eigen leven niet echt leuk zou vinden, zou ik jou niet durven te vertellen hoe je gelukkig kunt zijn. Ik leid nu een leven dat ik nooit voor mogelijk had gehouden. Voor vijfennegentig procent van de tijd is mijn geest rustig, ben ik gelukkig en zit ik goed in mijn vel. Ik heb alle vertrouwen in mezelf en ik ben enthousiast over mijn toekomst. Als vroeger iets niet zo ging als ik had gehoopt, ging ik door het lint. Als het nu niet zo loopt als ik me had voorgesteld, weet ik dat het altijd wel weer een keer beter zal gaan of dat ik er een les uit kan trekken. De andere vijf procent van de tijd werk ik me door korte aanvaringen met mijn ego heen. En door *~ing* te beoefenen weet ik nu hoe ik mijn ego onder controle moet houden. Als het me een naar

oud verhaal wil vertellen, zeg ik ‘bedankt dat je het me vertelt’ en daarna ga ik me te buiten aan *~ing*. Ik ben zelfs dankbaar voor die korte krachtmetingen met mijn ego, omdat het me bij de les houdt en ik daardoor met het *~ing*proces bezig blijf. Ik ben me er volledig van bewust dat ik tegenwoordig zo’n fijn leven heb doordat ik nu anders tegen allerlei dingen aan kijk en mijn hersenen door middel van *~ing* heb geherprogrammeerd.

Omdat ik weet hoe goed de *vergelijking* werkt, heb ik ervoor gekozen in dit boek veel persoonlijke verhalen te vertellen. Daarnaast staan er ook verhalen in van mensen die ik heb gecoacht. Elke anekdote laat zien hoe de *~ingvergelijking* de problemen waar onze generatie mee te maken heeft positief kan veranderen. Ik ben ervan overtuigd dat die verhalen je zullen inspireren en ik hoop dat je daardoor zult zien wat de voordelen zijn van meer *~ing* in je leven.

Het verlangen om met engelenvleugels op een skateboard door het leven te rijden had ik niet van de ene dag op de andere. Ik moest me daarvoor overgeven aan het geluk – en ik heb er hard voor moeten werken. Maar laat je daardoor niet afschrikken. Alles wat in het leven de moeite waard is om te bereiken, vraagt om inspanning.

## De weg naar meer *~ing* in je leven

Nu ik je een korte beschrijving van de *vergelijking* heb gegeven, wil je ik graag vertellen wat je te wachten staat als je de pagina’s omslaat en je reis door dit boek begint. Elk hoofdstuk richt zich op een bepaalde kwestie en laat je stap voor stap zien hoe je de *~ingvergelijking* moet toepassen om dat gebied te veranderen. Elke *vergelijking* is een beetje anders en aangepast aan het terrein van het leven waar aandacht aan wordt besteed. Dat is het mooie van de *vergelijking*: die is flexibel om elk terrein van het leven te kunnen aanpakken.

Als je het klappen van de zweep kent, kun je de vergelijking op elk moment op elk probleem toepassen. De *~ingvergelijking* in elk hoofdstuk vertegenwoordigt een mijlpaal.

Door al die mijlpalen kun je je reis naar je uiteindelijke bestemming – meer *~ing* in je leven – beter maken, door meer *~ing* in je leven te brengen. Elk hoofdstuk borduurt door op het vorige en helpt je een solide basis van kalmte op te bouwen. In de eerste helft van het boek, hoofdstuk een tot en met hoofdstuk zes, help ik je alle verborgen gevoelens en negatieve gewoontes te verwerken die je je in de loop van de jaren hebt eigen gemaakt. In de tweede helft van het boek, hoofdstuk zeven tot en met hoofdstuk twaalf, ga je je geest ervoor openstellen om meer uit je leven te halen. Je leert iets over het oneindige vermogen van je eigen persoonlijke energie en de kracht van je gedachten en gevoelens. Als je al die belangrijke mijlpalen bent gepasseerd, leer ik je hoe je die energie kunt gebruiken voor manifestatie en samenwerking met de kosmos. Zie elke *~ingvergelijking* als een leuk avontuur dat je steeds dichterbij een geweldig leven vol geluk brengt.

## Wonderbaarlijke inspiratie

Voor we beginnen aan de reis om meer *~ing* in je leven te brengen door de *~ingvergelijking* toe te passen, wil ik het eerst hebben over een van de belangrijkste inspiratiebronnen voor het *~ing*proces: het boek *Een cursus in wonderen*. Dat is een metafysische gids voor zelfstudie waar je zelf uit kunt halen wat voor jou het beste werkt. De cursus stelt dat ‘een ongetrainde geest niets kan bereiken’. Het belangrijkste doel van het boek is de leerling erin te begeleiden afstand te doen van het ego (vanuit het perspectief van de cursus is het ego ‘letterlijk een angstige gedachte’) en alle gedachten te verbinden met liefde. Door de cursus te bestuderen, heb ik mijn geest volkomen kunnen reinigen en heb ik nu een superfijn

leven. Zodra ik mijn angstige gedachtepatronen had geherprogrammeerd, begon alles te veranderen. De belangrijkste verandering is dat ik de wereld om me heen niet meer vanuit angst maar vanuit liefde benader. Daarnaast zie ik nu alle tegenslag eerder als een mogelijkheid om er iets van te leren dan als een ramp. Globaal heeft het opvolgen van de suggesties van de cursus ertoe geleid dat ik mijn verleden vergeef, mijn toekomst loslaat en met liefde en vertrouwen in het heden leef.

Ik heb de tekst van *Een cursus in wonderen* jaar in, jaar uit opnieuw gelezen en terwijl ik groei, groeit de taal met me mee. Een van mijn doelen bij het creëren van de *~ing*vergelijking was om de filosofieën van de cursus in een modern jasje te steken. Als die je aanspreken, werk er dan mee – zo niet, haal er dan uit wat je wilt en laat de rest voor wat het is. Het is jouw reis. Maak gebruik van de instrumenten die je bevallen en voel je vrij ze je eigen te maken.

### **L~ing-o**

Het laatste instrument dat ik je wil geven om je te helpen op je reis door het boek is de volgende lijst van belangrijke L~ing-o die ik steeds gebruik. Omdat de termen misschien nieuw voor je zijn, staan de begrippen die ik het vaakst gebruik hieronder opgesomd met een eenvoudige omschrijving en een verklaring van hoe ze samenhangen met *~ing*.

*~ing*: betekent ‘innerlijke gids’. *~ing* is het stemmetje binnenin je dat intuïtief liefhebbende gedachten schreeuwt en ‘wegwezen’ zegt tegen de angst. In dit hele boek zal het je opvallen dat ‘*~ing*’ afwisselend wordt gebruikt met ‘innerlijke gids’ of ‘innerlijke leiding’. *~ing* wordt meestal gebruikt als zelfstandig naamwoord, zoals in: ‘Vandaag kies ik ervoor om meer *~ing* in mijn leven te brengen.’ Hier volgt nog wat meer

over *~ing*: ik stel mijn *~ing* op één lijn met ‘innerlijk licht’, ‘innerlijke stem’, ‘hoger zelf’, ‘bron’, en soms met God. (Ik kan me voorstellen dat je misschien de kriebels krijgt bij het woord God, maar neem het maar van me aan.) Er zijn veel unieke manieren om naar je innerlijke gids te verwijzen. In haar boek *Je leven schrijven* geeft Julia Cameron een prachtig acroniem voor GOD: *good orderly direction* (goede ordelijke leiding). Sera Beak, alias de ‘spirituele cowgirl’ en de schrijfster van *Het rode boek*, verwijst naar *~ing* als ‘de manier waarop je het goddelijke ervaart – energie, de natuur, het leven, de liefde, jij, God/in, Boeddhanatuur, het grote wow’. Mijn goede vriend, de auteur en spreker Kris Carr, verwijst naar *~ing* als ‘God, Jezus, Boeddha, Elvis, et cetera.’ Je *~ing*gedachten klinken als volgt: ‘ga lekker slapen’, ‘ga hem nu niet weer bellen, het is twee uur in de nacht’, ‘stop met eten’, ‘zet je drankje neer en ga naar huis’, ‘stop met Facebooken – gun jezelf een leuker leven’.

**Ego:** *Een cursus in wonderen* verwijst naar het ego als ‘letterlijk een angstige gedachte’. Die angstige gedachten zeggen tegen je: ‘je bent niet goed genoeg’, ‘het leven is moeilijk’, ‘het is crisis je kunt toch geen baan krijgen’, ‘je bent te dik’, ‘je bent slecht in relaties en blijft altijd alleen’. Het ego woont in de pijn van het verleden, roept die op in het heden en projecteert die op de toekomst. Het ego is de stem van een nare vriend waar je veel te lang naar hebt geluisterd. Door verbonden te zijn met je *~ing* zet je het volume van je ego lager.

**De Wet van de aantrekkingskracht:** heb je ooit meegemaakt dat je aan een vriend of vriendin dacht en dat die je even later opbelde? Of heb je ooit naar bepaalde informatie gezocht en stuitte je diezelfde dag op een boek waar die informatie in stond? Dit zijn heel simpele voorbeelden van jouw aantrekkingskracht, en ze zijn het gevolg van de Wet van de aantrekkingskracht. Eenvoudig gezegd: hetzelfde trekt hetzelfde aan.

Als je blijft denken: ik ga mijn baan verliezen, dan zul je je baan verliezen. Hetzelfde geldt voor positieve gedachten. Het *~ing*proces zuivert je aantrekkingskracht door je gedachten weer naar het positieve te leiden.

**Kosmische energie:** de energie van de kosmos zit in ons allemaal. Negatieve gedachten, gevoelens en overtuigingen kunnen ervoor zorgen dat je de gaven van die energie niet kunt ontvangen. Als je een topleven wilt en echt bereid bent een nieuw idee te aanvaarden, kan ik je leren hoe je toegang krijgt tot die energie in je. Als je voldoende *~ingt* om die energie te ontvangen, zul je als je die oproept een golf van liefde door je lichaam en geest voelen stromen.

**Manifestatie:** het uiterlijke resultaat van een innerlijke intentie; het proces om je verlangens vorm te geven door je energie te activeren met krachtig gerichte gedachten en door exact te weten wat je droom is.

Je bent nu waarschijnlijk wel een beetje klaar met de *L~ing-o*, dus gaan we gauw met de reis beginnen. Trek je sportschoenen aan, pak je notitieblok, pen en iPod of mp3-speler en bereid je voor op je eerste *~ing*avontuur!