

watt

We Are Pioneers

magazine

Vasten

Hip, happening

en gezond?

In de papieren podcast
**Jeroen van
Koningsbrugge**

Initiatief
vanuit liefde
**Vrouwen
voor Vrijheid**



**Eric Mijster
en zijn geluksgevoel**

**Gezond leefklimaat
Tips voor in huis**

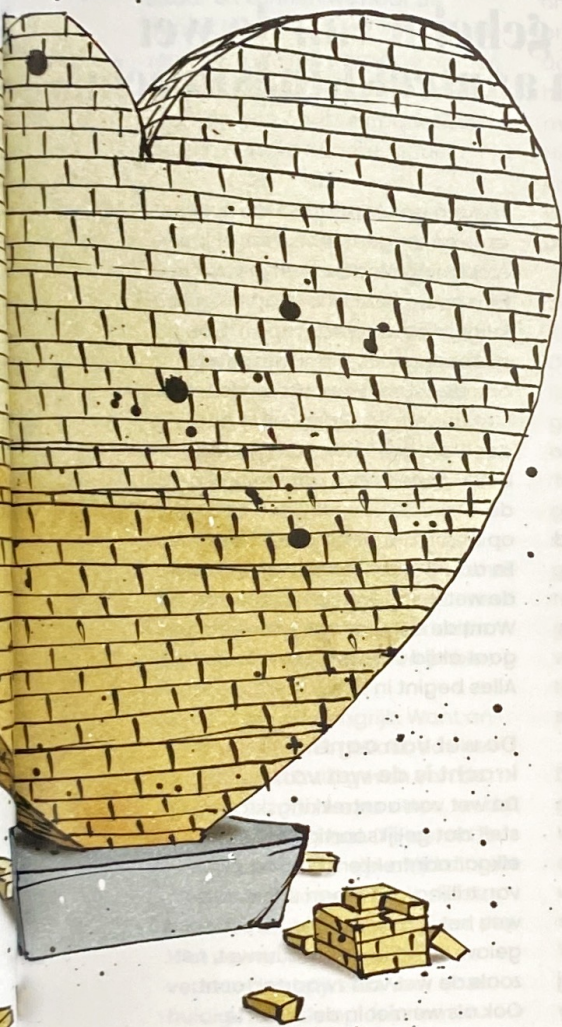
Een positief geluid voor verandering

De wet van aantrekkingskracht... Het lijkt zo eenvoudig... Wens wat je wilt, spreek het uit, geef het aandacht, maak een vision board en de rest gaat vanzelf, toch? Hoe komt het dan dat het niet bij iedereen werkt? Zeggen wat je wilt, positief denken, visualiseren en het uitspreken van positieve en bekrachtigende zinnen (affirmaties) zijn slechts één onderdeel van de wet van aantrekkingskracht. De wet van aantrekkingskracht is veel meer dan dat en dat wordt er meestal niet bij verteld. In dit artikel laat Sabine Hess haar licht schijnen over het héle geheim van de wet van aantrekkingskracht.



De wet van aantrekkings- kracht

'De uitdaging is: creëren vanuit liefde.'



π

Tekst
Sabine Hess
Illustratie
Studio Mosquito

Alles in het universum bestaat uit trilling, daar zijn de wetenschappers het inmiddels over eens. Het aantal trillingen per seconde heet 'frequentie', uitgedrukt in Hertz. Hoe dichter de materie, hoe lager de frequentie. Een hamburger heeft bijvoorbeeld een lagere frequentie dan fruit; ijs heeft een lagere frequentie dan stoom.

Met onze vijf aardse zintuigen nemen wij een beperkt aantal frequenties waar. Veel dieren kunnen een veel hogere en/of een veel lagere frequentie waarnemen dan mensen. Een hond hoort bijvoorbeeld het hoge geluid van een hondenfluitje wel, maar mensen niet. Stormen en aardbevingen hebben een heel laag geluid, met een reikwijdte van wel achttienhonderd kilometer. Dieren reageren hier instinctief op. Dat is een van de redenen waarom er bijna geen vrije dieren zijn omgekomen bij de tsunami in Indonesië in 2006: zij zijn op tijd naar hogere delen gevlucht.

Ook woorden, klanken, kleuren, gedachten en emoties hebben allemaal hun eigen trillingsfrequentie. Een heel mooi zichtbaar voorbeeld is wanneer je zand op een luidspreker legt. Als je vervolgens muziek opzet, krijgt het zand door de trilling van de klanken heel mooie kristalvormen (kijk hier voor een voorbeeld bit.ly/3Q591pd).

Alle trillingen hebben effect op ons

Ook al kunnen we niet alle frequenties met onze vijf zintuigen bewust waarnemen, we nemen ze wel onbewust waar én ze hebben direct invloed op ons welzijn en onze gemoedstoestand. Hoe hoger en harmonischer de trillingsfrequentie is, hoe beter we ons voelen. Hoe lager en disharmonischer de trillingen, hoe negatiever het effect op onszelf en onze omgeving.

Zo is er een onderzoek geweest naar computermonitoren, waarbij gamers achter monitoren werden gezet met frequenties van 20 Hertz, 60 Hertz en 120 Hertz. Met het blote oog was geen verschil te zien en de kwaliteit van het spel was hetzelfde. Toch merkten de gamers het verschil wel, omdat bij de hogere frequenties het beeld rustiger was; het voelde 'vloetter' en 'soepeler'. Dit komt doordat de beelden vloeiender en sneller in elkaar overgaan bij een hogere frequentie¹.

Een stad met veel geluidsoverlast en luchtvervuiling heeft een lagere frequentie dan een bos of de zee.

¹ Zie ook <https://nl.hardware.info/artikel/4588/120-hz-in-de-praktijk-meerwaarde-definitief-aangetoond>



'De omgeving kán invloed hebben op ons, maar dat hóeft niet! Daarin schuilt het geheim van de wet van aantrekkingskracht.'

Daarom voelen we ons opgeladen als we de natuur in gaan. Als we blij en vrolijk zijn, voelt het leven letterlijk lichter. Maken we ons zorgen of voelen we ons lusteloos en depressief, dan voelt het leven zwaar en dan lijkt het alsof alles tegenzit.

Onderzoekers van het Hearthmath Institute hebben wetenschappelijk aangetoond dat een rustige ademhaling en positieve gedachten (dus gedachten met een hoge trillingsfrequentie), zoals liefde, harmonie en dankbaarheid, zorgen voor minder stress, een sterker immuunsysteem, meer balans, meer energie en een betere gezondheid. Terwijl gedachten met een lage trillingsfrequentie, zoals frustratie, angst, woede, wraak, schuld en schaamte, juist zorgen voor stress in ons lichaam².

De Japanner Emoto heeft onderzoek gedaan naar water. Hij beschrijft dit in zijn boeken *Water weet het antwoord* en

De boodschap van water. Hij gebruikte monsters van gedestilleerd water. Sommige monsters stelde hij bloot aan prachtige, harmonische muziek, van bijvoorbeeld Bach, of woorden als 'liefde', 'harmonie', 'vreugde' en 'vrede'. Andere watermonsters confronteerde hij met heavy metal, of woorden als 'oorlog', 'haat', 'ruzie'. Daarna vroom hij het water in, zodat er kristallen werden gevormd. Positieve gevoelens en harmonieuze muziek vormden prachtige kristallen. Negatieve gevoelens en disharmonische muziek veroorzaakten gebroken en misvormde kristallen. Wij bestaan voor zeventig procent uit water en de aarde bestaat ook voor zeventig procent uit water. Daarom is het dus zo belangrijk dat wij ons richten op positieve en harmonieuze gedachten en gevoelens.

Hoe werkt dit nu in het dagelijks leven? Stel je eens voor: je komt blij en vrolijk thuis, maar je partner heeft een rottag gehad en is hu-

meurig en mopperig. Dan kunnen er twee dingen gebeuren: of jouw stemming slaat om en je voelt je binnen no time ook chagrijnig; je krijgt misschien wel ruzie. Óf de stemming van je partner slaat om: die wordt weer vrolijk door jou. Met andere woorden: onze gedachten, gevoelens en gedrag beïnvloeden onze omgeving en de omgeving kan invloed hebben op ons. Maar dat laatste hoeft niet. En daarin schuilt het geheim van de wet van aantrekkingskracht! Want de echte creatiebeweging gaat altijd van binnen naar buiten. Alles begint in ons.

De wet van aantrekkingskracht is de wet van trilling

De wet van aantrekkingskracht stelt dat gelijksoortige trillingen elkaar aantrekken; het is de wet van trilling. Dit is een universele wet; het is dus niet een kwestie van geloven. Het is een natuurwet, net zoals de wet van zwaartekracht. Ook als we niet in de zwaartekracht zouden geloven omdat we deze niet zien, we blijven toch met beide voeten op de aarde staan.

In de praktijk werkt de wet van trilling als volgt. Wanneer je bijvoorbeeld drie basgitaristen in een ruimte zet en je raakt van één basgitaar een snaar aan, dan gaan de snaren van de andere basgitaristen meetrillen, mee-resoneren. Radiostations, telefoons en televisies werken ook hiermee. Door de radio op een bepaalde zender te





zetten, zendt deze een bepaalde frequentie uit. Het radiostation zendt eveneens op deze frequentie uit en zo ontmoeten de frequenties elkaar en kunnen wij naar de muziek luisteren waar we voor kiezen. Zitten we net naast de zender, dan krijgen we ruis. Zetten we de radio op een andere frequentie, dan krijgen we andere muziek.

Zo werkt het ook bij ons. We zenden voortdurend gedachten en gevoelens uit die een bepaalde frequentie hebben. De omgeving reageert op deze frequenties. We trekken automatisch aan wat we uitzenden. De beweging is van binnen naar buiten.

De omgeving, de buitenwereld, is een reflectie van wat er binnen in ons plaatsvindt. Onze huidige situatie is het resultaat van al onze gedachten, woorden, gevoelens en handelingen uit het verleden. Dit hebben we bewust én onbewust gecreëerd.

En dit is heel belangrijk. Want anders bestaat het gevaar dat we onszelf de schuld geven van de situatie waarin we nu zitten, en dat klopt niet helemaal. De wereld is niet maakbaar. Er zijn altijd dingen die ons overkomen, zoals ziekte, dood, ontslag, natuurrampen, etc. Wat we wel kunnen doen, is de verantwoordelijkheid voor onze huidige situatie op ons nemen. Op het moment dat we dat doen, stappen we namelijk uit de slacht-

offerrol en staan we direct in onze kracht. En van daaruit kunnen we opnieuw kiezen. Deepak Chopra zegt dat tien procent van het leven ons overkomt en dat negentig procent bestaat uit onze reactie daarop. De gelukkigste mensen hebben niet het beste van alles, maar ze maken van alles het beste. Hierin zit een belangrijk geheim van de wet van aantrekkingskracht. Geluk zit in ons en niet buiten ons!

De wet van aantrekkingskracht werkt altijd

De wet van aantrekkingskracht is altijd actief. Hij is neutraal, heeft geen oordeel en maakt dus geen onderscheid tussen 'goed' en 'fout'. Als wij positieve gedachten, gevoelens en handelingen in de wereld zetten, krijgen we positieve gedachtes, gevoelens en situaties terug. Als we negatieve gedachten, gevoelens en handelingen in de wereld zetten, krijgen we negatieve gedachtes, gevoelens en situaties terug.

De meeste mensen creëren het grootste deel van de tijd onbewust. We laten ons vaak ongemerkt leiden door angst, schuld, schaamte, woede, wraak, genoegdoening, macht, ego, schaarste en tekort. We creëren regelmatig vanuit de onbewuste angst om niet goed genoeg te zijn, er niet bij te horen, te falen of afgewezen te worden. Uit onderzoek blijkt dat bij de

meeste mensen ruim zeventig procent van hun gedachten negatief zijn. Dat is ook niet zo verwonderlijk. Kijk maar eens naar het nieuws, dat is meestal negatief en gebaseerd op angst. We krijgen op ons werk meestal alleen te horen wat we niet goed doen. Het geven van complimenten is nog steeds niet heel gewoon. Vroeger op school hadden we 'twee fout' in plaats van 'acht goed'.

Dit is de reden waarom we nu in een wereldwijde crisis zitten: de balans is doorgeschoten naar het negatieve en dat wordt nu zichtbaar.

De uitdaging is: creëren vanuit liefde

Wij zijn meester-creators. Kijk maar om je heen. Al onze gebouwen, de infrastructuur, huizen, auto's, speelgoed en noem maar op, alles wat de mens heeft gemaakt, is begonnen met een idee, met inspiratie. En door het idee uit te voeren werd het werkelijkheid en zichtbaar in de wereld om ons heen. Alles ontstaat van niets naar iets. We creëren voortdurend. We kunnen niet niet-creëren. Wij zijn spirituele wezens. We zijn licht en liefde. En hebben onbegrensde creatiemogelijkheden. Maar we leven ook op een planeet met vrije wil. Het is daarom aan ons of we creëren vanuit liefde of vanuit angst. En hierin ligt onze bevrijding!

'We trekken automatisch aan wat we uitzenden; de beweging is van binnen naar buiten.'

² Zie ook hearthismathbenelux.com



Het is nu belangrijker dan ooit om te kiezen voor en te creëren vanuit liefde in plaats van angst. Zo creëren we namelijk de hemel op aarde. We hoeven niet naar de hemel toe; we kunnen de hemel hier op aarde verankeren door onze perceptie te veranderen van angst naar liefde. Zo bouwen we samen een nieuwe aarde en groeien we samen door naar de vijfde dimensie. Dat is de uitdaging.

Dit vraagt om introspectie. Wanneer kiezen we in ons leven voor liefde en wanneer handelen we vanuit angst, schuld, schaamte, woede of tekort? Voor onze groei en ontwikkeling is het heel belangrijk om hierin volstrekt eerlijk én zonder oordeel naar onszelf toe te zijn.

Als de wet van aantrekkingskracht echt alleen maar zou gaan over het uitspreken van onze dromen en deze te visualiseren, dan hadden we allemaal onze dromen allang gerealiseerd! Als het echt zo gemakkelijk was om ons hart te volgen, dan deed iedereen dat allang! Maar dat is niet zo. Dat komt omdat we, om ons hart te volgen en onze dromen te realiseren, verantwoordelijkheid moeten nemen, onze plek moeten innemen, zichtbaar moeten zijn, groots moeten durven zijn, moedig moeten zijn en onze angsten onder ogen moeten willen zien. We moeten misschien iets opgeven, of afscheid nemen van iets of iemand die ons dierbaar is, soms moeten we ergens nee tegen zeggen om ja te kunnen zeggen tegen onszelf. En dat is lang niet altijd gemakkelijk. Vaak moeten we diep in onszelf gaan om te ontdekken wat we willen, maar ook om te ontdekken wat ons tegenhoudt om ons hart te volgen.

'Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn'

Marianne Williamson schreef in haar boek *Return to Love* de volgende tekst, door Nelson Mandela gebruikt in zijn inaugurele rede:

'Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis, waarvoor we het meeste bang zijn. We vragen onszelf af: "Wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch?" Je bent een kind van God. We zijn geboren om de pracht die in ons is, te openbaren. En als wij ons licht laten stralen, geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen. Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn, bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.'

Hierin ligt de kern van de wet van aantrekkingskracht. Om liefde en licht te zijn, om vreugde, liefde en geluk te creëren en aan te trekken, moeten wij ons bevrijden

'Wij mensen hebben onbegrensde creatie-mogelijkheden en we leven op een planeet met vrije wil. Het is daarom aan ons of we creëren vanuit liefde of vanuit angst.'

van onze angsten. Het vraagt om overgave en vertrouwen. Alleen als wij onze angsten werkelijk aankijken en omarmen, kunnen we ze transformeren en ons ervan bevrijden. Dat betekent niet dat we al onze angsten moeten doorleven of doorwerken. Die tijd hebben we gehad. We mogen ze aankijken en loslaten. En dat klinkt misschien gemakkelijk, maar het vraagt veel moed! Echter, wij kunnen dit allemaal en de beloning is groot, want het zijn onze onderdrukte en onbewuste angsten die ons tegenhouden om ons hart te volgen en ons licht te delen met de wereld. Als we die aankijken en loslaten, komt er dus een enorm potentieel vrij!

Door het donker te transformeren verhogen we de frequentie

Iedereen die dit proces aangaat, wordt steeds meer verlicht. Want dat is wat verlichting betekent. Elke blokkade en elke angst die we oplossen, maakt ons letterlijk lichter. En hoe meer mensen dit proces aangaan, hoe meer mensen hun licht laten schijnen, hoe meer licht er in de wereld komt. En de wereld heeft nu heel veel licht nodig om het donker dat nu nog de overhand heeft, te transformeren.

En daarvoor is het dus nodig om eerst het donker in onszelf te transformeren. De beweging is immers van binnen naar buiten. Dit doen we door ons licht op onze schaduw te laten schijnen. Want als we in een donkere ruimte komen, heeft het geen zin om te vechten, te vluchten of het donker te ontkennen. Het donker verdwijnt alleen door het licht aan te doen. Zo werkt het ook bij ons. Laten we ons licht laten schijnen op onze schaduwkanten; laten we ze aangaan.





Door ze te transformeren in onszelf, verhogen we onze trillingsfrequentie. Dit doen we door vergeving en verzoening, acceptatie, stoppen met oordelen, compassie en door liefdevolle vriendelijkheid naar onszelf, de ander en de wereld om ons heen. En dit vraagt om moed, spiritueel onderscheidingsvermogen en de bereidheid om aan ons ego voorbij te gaan.

Als wij willen dat de wet van aantrekkingskracht door ons heen werkt en als we onze dromen willen realiseren, dan is dit de weg. Hierin zit het werkelijke geheim van de wet van aantrekkingskracht. Het 'nu' is niet alleen de som van al onze gevoelens, gedachten en handelingen uit het verleden, het is ook de start van onze toekomst! We kunnen nu opnieuw beginnen. We kunnen nu nieuwe keuzes maken, nieuwe gedachten denken en nieuwe gevoelens creëren, die gebaseerd zijn op liefde, vreugde, dankbaarheid en overvloed. Daarmee verhogen we onze trillingsfrequentie en dan trekken we dus ook meer liefde, vreugde en overvloed aan. π



Meer lezen? Win dit boek!

De schrijver van dit artikel, Sabine Hess, heeft ook het boek *Anders Denken, anders Voelen, anders Doen* geschreven. Daarin geeft zij praktische tips en tools om de wet van aan-



trekkingskracht in de praktijk te brengen. Met de vijf *stepping stones* die zij in haar boek beschrijft herinner jij je wie je werkelijk bent, hoe je je hart volgt, je blokkades oplost, je volle potentieel deelt en je licht deelt met de wereld. De vijf *stepping*

stones zijn onderdeel van de door Sabine zelf ontwikkelde KIBA Methode. 'KIBA' betekent bescherming. 'KI' staat voor levenskracht en levensenergie en 'BA' betekent oorsprong. De K staat voor Kracht, de I voor Intuïtie, de B voor Bewustzijn, de A voor Angsten overwinnen en Actie. En samen helpen ze je op weg naar jezelf.

Op haar website is het eerste hoofdstuk van het boek gratis te lezen. Daarnaast geeft Sabine drie boeken weg aan lezers van *We Are Pioneers!* Stuur hiervoor een mail naar actie@wearepioneers.nl onder vermelding van: Boek Anders.

Sabine Hess werkt al meer dan twintig jaar als spiritueel leraar en lifecoach. Zij combineert technieken uit NLP, systemisch werken en intuïtieve ontwikkeling en geeft onder andere retraites, cacaoeremonies en verschillende trainingen. Meer info: www.sabinehess.nl, contact@sabinehess.nl

