

The background of the entire image is a vibrant, swirling pattern of purple and magenta colors, resembling marbled paper or a liquid ink effect. The colors range from deep, dark purples to bright, almost white highlights, creating a dynamic and textured visual field.

LEIDER VAN GELUK

NEEM GELUK IN EIGEN HANDEN

QUINCY VOGELSANGS

WAAROM IK DIT BOEK HEB GESCHREVEN

“Ik kan me echt niet voorstellen dat jij een zwaar leven hebt gehad, je bent altijd zo vrolijk!” zei een vriend van me. Dat klopt, ik ben vaak vrolijk. Maar achter mijn lach schuilt een verleden. Net als bij iedereen. We hebben allemaal dingen meegemaakt die littekens achterlaten. Maar het is aan jou de keuze hoe jij daarmee omgaat. Mijn keuze is simpel: ik laat me door niets of niemand tegenhouden. Wat er ook gebeurt.

Depressies, burn-outs, armoede, suïcidale gedachten, suïcidale handelingen van dierbaren, *heart breaks*, *overwhelming*, traumatische ervaringen, gepest worden, buiten de boot vallen en hopen dat ik in de nacht dood zou gaan, zodat ik mijn dag niet meer hoeft te beginnen. Een kleine greep uit de diepe dalen die mijn leven kent. Het grootste deel van deze dalen liet ik me leiden door deze personen en situaties. Ik zat vast in vicieuze cirkels, waardoor ik alleen maar ongelukkiger werd. Vaak vroeg ik me af of er ooit een eind aan zou komen, naast het eind van mijn leven. Zou mijn hele leven er zo ongelukkig uitzien? Als je in zo'n diep dal zit, lijkt het vaak oneindig. Gelukkig komt aan alles een eind. Ook aan lijden.

Het heeft me jaren geduurd voordat ik zelfbewust genoeg was om te beseffen dat alles in mijn eigen handen ligt. Ook alle situaties uit mijn verleden. Ik voelde me zo vaak machteloos, maar nu pas beseft ik me dat ik al die tijd de macht had over mijn leven. Maar ik gebruikte het niet bewust.

Inmiddels weet ik hoe ik overal boven blijf staan en hoe geen enkele persoon of situatie mij in de weg kan staan. Ik weet dat ik overal uitkom. Sterker nog: ik kom overal nog beter uit dan dat het daarvoor was. Wat er ook gebeurt, ik haal het beste uit elke situatie en ervaar geluk in de meest heftige stormen. Ik heb geleden, ik heb pijn gehad, ik heb blokkades doorbroken, ik ben mensen verloren, mensen zijn mij verloren, ik liep tegen muren aan, ik klom over muren heen, ik leerde van mezelf houden, ik leerde mezelf kennen en ik groeide. Keer op keer. Succes komt met vallen en opstaan. Mijn duisternis werd mijn kracht. Ik ben de baas over alle aspecten in mijn leven.

Negativiteit kan tijdelijk jou in de weg staan, maar het is geen reden om jouw hele leven te laten verpesten door wat dan ook. Ik haalde mijn lessen eruit en zette het om in kracht. Ik ben dankbaar voor alle diepe dalen die ik heb meegemaakt, omdat ik daardoor de persoon ben wie ik nu ben. En als ik dat kan, kan jij dat ook.

Ik was verlegen, ik durfde niets, ik zag mezelf als slachtoffer en ik gaf de leiding over mijn leven en geluk uit handen. Als je een berg gaat beklimmen, beginnen we allemaal onderaan. En ik ga jou helpen om naar de top te klimmen en boven jezelf uit te stijgen. Jij gaat jezelf verbazen. Ik ga jou leren wat ik de afgelopen tien jaar heb geleerd, zodat jij niet meer keer op keer onnodig tegen muren aan hoeft te lopen, maar dat je dankzij dit boek jezelf beter leert kennen zodat jij het beste uit jezelf naar boven kunt halen. Jij verdient het om gelukkig te zijn en jij verdient het om te leven in jouw volledige potentie.

TIPS VOOR HET LEZEN VAN DIT E-BOOK

Dit is wat ik heb geleerd, o.a. door ervaringen, inzichten, boeken, mensen en door mijn spirituele *abilities*. Dit is wat werkt voor mij en wat werkt voor de mensen om me heen die ik heb geholpen. Dit betekent dus niet dat dit boek 100% voor iedereen werkt. Dit betekent niet dat ik altijd gelijk heb.

Dit boek gaat jou helpen om op verschillende vlakken te verbeteren. Je gaat jezelf herprogrammeren in jouw voordeel en jij komt steeds dichterbij jouw volledige potentie. Je gaat jezelf weer connecten met jezelf, met jouw hart en jouw hele zijn. Jouw innerlijke conflicten worden aangepakt en je krijgt weer controle over jouw mind en jezelf.

Open houding

Als jij met een open houding de informatie uit dit boek opneemt en dit serieus toepast in jouw leven, kan ik je garanderen dat jouw levenskwaliteit hier absoluut door verbetert. Jouw fysieke, mentale en emotionele gezondheid zullen verbeteren. Neem de informatie op, doe wat meer research als je er meer over wilt weten en het allerbelangrijkste: pas het toe. Zonder actie gebeurt er niets.

Ik raad je aan om met een open houding dit boek te lezen. Vaak hebben we al oordelen klaarliggen van tevoren, maar hiermee limiteer je alleen jezelf. Ook informatie waarvan je denkt het al te weten, raad ik je aan om het bewust in je op te nemen.

Diepgang van informatie

Sommige informatie is precies wat jij nodig hebt, sommige informatie is nog te diepgaand en sommige informatie ken je al. En dat is top. Alles wat je al kent, zorg er nu voor dat je het ook daadwerkelijk toepast, het dient als reminder. Alles dat je nog te moeilijk vindt: geen probleem. Dat betekent ruimte voor groei en daar kom je later gewoon op terug, als je er klaar voor bent. En alle informatie die je nu al kunt gebruiken: neem het op en pas het toe. Neem voor jezelf wat bruikbaar is en laat de rest voor wat het is. Dit boek bestaat uit verschillende levels en heeft voor iedereen andere waarde.

Perspectief

Het boek is bedoeld om jou te brengen naar jouw volledige potentie, waarin jij jouw eigen leven en geluk creëert zonder het af te laten hangen van externe factoren, zoals mensen en situaties. Het is geschreven zodat iedereen er uit kan halen wat waar hij of zij belang naar heeft. Dit boek kun je dus lezen vanuit verschillende perspectieven, probeer het eens. Denk aan het perspectief van zelfliefde, het perspectief van depressie, het perspectief van gezondheid, het perspectief van prestatie, het perspectief van relaties en het perspectief van healing. Vanuit elk perspectief zie en leer je weer nieuwe dingen en alle informatie kun je naar jouw perspectief toedraaien, zodat jij eruit haalt wat je nodig hebt.

Informatie optimaal opnemen

Verder kun je *alfa waves* aan zetten om de informatie uit dit boek beter op te nemen. Dankzij alfa waves komt jouw brein namelijk in een staat waarin jij je optimaal kunt focussen en kunt leren. Daar vind je in dit boek later meer over.

Verder heb ik het design super minimalistisch gehouden, zodat je geen last hebt van afleiding, maar je puur kunt focussen op het opnemen van de informatie.

Informatie in de praktijk brengen

Neem een notitieboek bij de hand als je start met lezen. Alles dat jij kunt gebruiken en de nieuwe inzichten die jij krijgt, kun je hierin opschrijven. Daarnaast staan er verschillende opdrachten in dit boek. Het is goed om ze zo snel mogelijk uit te voeren, zodat je het niet vergeet. Dit kun je direct doen in jouw notitieboekje.

En naast het opschrijven is het vooral de bedoeling dat je dit boek ook daadwerkelijk toepast in jouw leven. Kennis is leuk, maar zonder actie heb je er niet veel aan. Ik durf oprecht te zeggen dat als je deze kennis implementeert in jouw leven, dat jouw leven hier absoluut van gaat verbeteren. Kennis, actie en geloven in jezelf zijn de drie ingrediënten die je nodig hebt.

INHOUD

Hoofdstuk 1 Wie ben jij?	6
Hoofdstuk 2 Chakrasysteem en energie	18
Hoofdstuk 3 Het heden: waar creatie begint	27
Hoofdstuk 4 Het fysieke lichaam en geluk	31
Hoofdstuk 5 Self love	41
Hoofdstuk 6 Jouw omgeving	43
Hoofdstuk 7 Jouw brein als manifestatietool	51
Hoofdstuk 8 Healing	61
Hoofdstuk 9 Manifestatie en doelen behalen	69
Hoofdstuk 10 Turn pain into power	79
Hoofdstuk 11 Abundance	95
Time for change	97
Bedankt	98
Stay tuned	99

HOOFDSTUK 1 | WIE BEN JIJ?

De meeste mensen in onze maatschappij denken dat wij het lichaam zijn. Je lichaam is slechts het voertuig om te kunnen leven op deze planeet. In dit lichaam zit jouw brein: jouw besturingsmachine. Dit moet aangestuurd worden, niet door jouw brein, maar door jouzelf.

Misschien heb je nu wel een *mindfuck*. “Huh, maar hoe kan ik controle hebben over mijn brein? Mijn brein is wie ik ben, toch? Moet ik nu mijn brein aansturen met mijn brein? Hoe dan?” *Surprise, you are not your brain*. Om even lekker diep te gaan: we zijn allemaal energie, we hebben allemaal een spirit en we zijn allemaal één.

Conditionering

Jouw ontwikkeling begint al in de baarmoeder. Fysiek natuurlijk, maar ook de persoon die je van binnen bent. Zo heeft bijvoorbeeld de levensstijl van jouw moeder invloed op jou. Als ze gezond eet, zal jij je beter ontwikkelen. Als ze ongezonde gewoontes heeft, kan dit negatief effect op jou hebben. Dat zijn een paar fysieke aspecten. Ook haar emotionele toestand doet er toe. Als jouw moeder gelukkig is, zal jij groeien in een omgeving met positieve energie, liefde en geluk. Als jouw moeder zwanger was in een moeilijke periode, bijvoorbeeld een depressie, krijg je daar als kind ook wat van mee. Deze punten worden opgeslagen in je onderbewustzijn. Vervolgens word je geboren met bepaalde eigenschappen die bij jouw ziel en dit leven horen. Je groeit op en wordt opgevoed en leert door ervaringen en door wat jouw omgeving jou aanleert. Je krijgt dus te maken met heel veel verschillende perspectieven en waarheden. Dit wordt ook wel conditionering genoemd.

Conditionering is niets anders dan onbewuste handelingen uitvoeren en luisteren naar automatische overtuigingen waarbij je niet écht nadenkt. Conditionering is ontstaan in het verleden, vooral in onze eerste drie levensjaren worden we gevormd door onze opvoeding. Het is dus niet voor niets dat je wel eens hoort dat de eerste levensjaren erg bepalend kunnen zijn. In deze jaren doet het kind veel informatie op en later gaat het zich steeds meer uiten.

Jouw harde schijf

Je mindset kun je ook wel een beetje vergelijken met een computer. Je hebt een harde schijf en het werkgeheugen. 95% van ons gedrag is onbewust en slechts 5% van ons gedrag is bewust. Dit kun je vergelijken met de harde schijf en het werkgeheugen. Alle ervaringen en herinneringen worden opgeslagen op jouw harde schijf. Om deze bestanden te kunnen aanpassen of verwijderen, moet je eerst bij je werkgeheugen zijn, jouw bewuste gedrag. Door jouw bewuste gedrag aan te passen, kun jij dus veranderingen maken in je onderbewuste gedrag. We kunnen alleen niet alle bestanden tegelijk openen, daar is ons werkgeheugen te klein voor. Als je dat probeert, loopt je computer misschien wel vast. Dat is bij ons ook zo: als we te veel tegelijkertijd willen veranderen, komt er bij ons ook een error. Het is dus belangrijk om de focus te leggen op één of enkele (aansluitende) ‘bestanden’.

Negatieve invloed van conditionering

Conditionering kan je zowel in de weg staan als je de goede richting op sturen. Als je negatief bent geconditioneerd volgens de waarheden en ervaringen van anderen, zal dit een blokkade in jou veroorzaken. Stel je voor dat je ouders niet veel geld hebben en ze jou aanleren dat “geld niet op hun rug groeit”, dat geld slecht is en dat geld in verbinding staat met bijvoorbeeld stress en problemen. Dan is de kans groot dat jij dit meeneemt in de rest

- Fragment uit hoofdstuk 1 ‘Leider van Geluk’ -

Aannames maken en dingen persoonlijk nemen

Alles begint bij jezelf, dus ook hoe jij de wereld ziet. Jij creëert jouw realiteit. Wat voor jou de realiteit is, hoeft het voor de ander niet te zijn. Jouw perspectief is onder andere ontstaan door conditionering. Door ervaringen, emoties en gedachten, bijvoorbeeld.

Perspectief

Als je het cijfer '9' hebt en jij staat onderaan en een persoon bovenaan, zie jij het cijfer 9, maar de persoon die bovenaan staat ziet het cijfer '6'. Het gaat om dezelfde vorm, maar jouw perspectief bepaalt wat je ziet en wat je ervaart. Als je niet doorhebt dat jij jouw eigen realiteit creëert en dat jij jouw realiteit als waarheid beschouwd, is het vaak zo dat je aannames gaat maken. Je ziet jouw perspectief als waarheid en trekt sneller conclusies, zonder dat je weet hoe het werkelijk zit. Daarom is het zo makkelijk om te oordelen over anderen en aannames over hen te hebben. We zien iets vanuit ons eigen perspectief zonder het complete plaatje te zien, maar we voelen ons comfortabel bij vraagtekens, dus vullen we de rest zelf in.

Het probleem van aannames

Het probleem bij het maken van aannames, is dat we geloven dat dit de waarheid is. Aannames is iets dat erg gevaarlijk is binnen relaties, wat voor relatie het ook mag zijn. We denken vaak dat anderen tegen ons zijn en maken bijvoorbeeld aannames dat een anders iets expres doet, om ons dwars te zitten. Of dat een bepaald persoon jou niet mag, terwijl dat helemaal nergens op slaat. We maken vaak aannames over dat onze partner, vriend of collega wel weet wat we denken, zodat we niet hoeven te vertellen wat we willen. Dat is gewoon vragen om problemen, want je moet er niet vanuit gaan dat de ander jouw gedachten kan lezen. We gaan er dus vanuit dat de ander doet wat wij willen, omdat 'de ander je zo goed kent'. Als diegene vervolgens niet doet wat wij zouden willen zien, voel je je gekwetst.

- Fragment uit hoofdstuk 1 'Leider van Geluk' -

>> OPDRACHT | LEIDER VAN GELUK

In Leider van Geluk vind je verschillende opdrachten die de leesbare content in het E-book versterken. Op deze manier zal je de stof beter begrijpen én implementeer je de stof direct in je leven, waardoor je meteen in staat bent om de door jou gewenste progressie te boeken.

De opdrachten staan duidelijk aangegeven en kun je herkennen aan deze opmaak. <<

HOOFDSTUK 2 | CHAKRASYSTEEM EN ENERGIE

Alles is energie. Misschien als je dit leest denk je “Ja, logisch toch?” Misschien denk je “Huh, wat bedoel jij nou weer?” *Let me explain.*

Wat is energie?

Wij zijn energie, jouw huisdier is energie, de natuur is energie, muziek is energie, eten is energie, jouw huis is energie. Energie is door de meeste mensen met het blote oog niet te zien. Maar we kunnen het wél voelen. De één is zich daar meer van bewust dan de ander, maar laten we het eens zo bekijken: als je een ruimte binnenloopt waar net ruzie is geweest, voel je dat. Je weet misschien niet wat er precies is gebeurd, maar je voelt een bepaalde spanning in de lucht hangen. Of je loopt een ruimte in met mensen met een hoge vibratie: mensen zijn open, vriendelijk, spreken met elkaar, lachen met elkaar. Je voelt je direct op je gemak en je *flowt* lekker in deze *vibe*. Allemaal energie, een bepaalde trilling of vibratie.

Wat informatie voor je brein om het wat beter te begrijpen: Energie is een constructie van atomen, positief en negatief geladen deeltjes die samenkomen door statische elektromagnetische lading. Deze statische lading houdt die deeltjes constant rond de kern. Het grootste deel van deze atomische vormen bestaat uit de vormloze lichtafstand tussen de kern en de baan rond de deeltjes. Dat betekent dat alles wat je in de realiteit ervaart als solide / massief / vast, eigenlijk vormloos is als we kijken naar het diepste level. *Mind blowing*, toch?

Dualiteit

We leven in een dimensie van dualiteit, wat betekent dat het bestaat uit tegenpolen die balans creëren. Denk aan liefde en angst, vrede en oorlog, rijk en arm, gelukkig en ongelukkig, leven en dood, hoog en laag. Alle aspecten hebben dus hun tegengestelde of duale punt.

De lagere dimensies van het universum worden gecreëerd, bestuurd en onderhouden door de hersenen, de mind. Deze wereld van dualiteit wordt gecreëerd en onderhouden door persoonlijke en collectieve geloofsovertuigingen, oftewel een collectief bewustzijn. Het collectieve bewustzijn is het geheel van geloofsovertuigingen, ideeën en morele opvattingen die werken als verbindende kracht in deze maatschappij. Het brein van de maatschappij, dus. Dat betekent dat jij, én iedereen om je heen, bijdraagt aan hoe de mensheid zich beweegt. Jij bent onderdeel van een groter geheel. Door jezelf te *shiften*, door persoonlijke groei bijvoorbeeld, *shift* je dus automatisch ook het collectieve bewustzijn. Dit geldt ook voor *low vibrations*, als jij onbewust bent en laag in jouw energie zit, draagt dit ook bij aan het collectief bewustzijn. Op dit punt is het zo dat er een vrij groot contrast zit in het collectief bewustzijn: een groep die beweegt vanuit het onbewuste en een groep die beweegt vanuit bewustzijn. En die laatste groep is enorm aan het groeien, waardoor er veel grote veranderingen plaatsvinden in de wereld. En daarbij komt natuurlijk de nodige chaos, dat is wel te merken in het nieuws.

- Fragment uit hoofdstuk 2 ‘Leider van Geluk’ -

In het vorige hoofdstuk heb je vooral gelezen over jouw mind. Nu gaan we het hebben over wie jij werkelijk bent. Want jij bent véél meer dan alleen maar je mind. In onze Westerse wereld wordt er nog niet zo veel over gesproken. Veel mensen hebben ook geen idee wat ze zijn achter het fysieke lichaam, puur omdat ze het niet kunnen zien en onbewust zijn van de innerlijke werking van hun wezen. De geest is wie jij werkelijk bent, achter alle limieten van vorm en fysieke lichaam. Als jouw bewustzijn het toelaat om tot deze diepe realisatie te komen dat jouw eigen natuurlijke staat van jouw geest vormloos is, kun je nog steeds het verkeerde pad op worden gestuurd door het beeld van jouw ego over jezelf. Je moet baas zijn over je eigen mind, ego en lichaam, zodat jouw geest niet iets wordt dat los staat van jou, maar dat het iets wordt dat is betrokken bij alles wat je voelt, denkt en doet. De conditionering van onze maatschappij is er op ingesteld dat we afgeleid worden en *disconnected* raken van onze pure bewustzijn. Dit zorgt ervoor dat een groot deel van de mensheid *lost* is en vergeten wie ze werkelijk zijn en wat hun zielenmissie is. Als jij *connected* bent met je ware zelf, zal jouw zielenmissie een rode draad in jouw leven zijn. Jouw passie, talenten en interesses sluiten hier bijvoorbeeld op aan en je trekt mensen en situaties aan die ervoor zorgen dat je steeds dichterbij het behalen van jouw zielenmissie komt.

Zielenconstructie

Het energetisch lichaam is de zielenconstructie in elk persoon. Het kent geen dood, het is onsterfelijk. Dat betekent dat de werkelijke jij onsterfelijk is. Het enige dat dood kan gaan zijn jouw lichaam en het beeld dat jouw mind over jezelf heeft gecreëerd. Dit energetisch lichaam is *connected* met jouw *heart space*, aura en chakra systeem, waar je later meer over leest.

Jouw energetisch veld bestaat uit vier verschillende basisdelen:

1. De geest (oorzakelijk)
2. De ziel (psychisch)
3. De mind (mentaal emotioneel)
4. Het lichaam (fysiek)

Als jouw energetisch lichaam uitgeput raakt door negatieve invloeden uit de omgeving, slechte gezondheid, slecht dieet, negatieve gedachten en emoties of stress, is het mogelijk dat dit doorspeelt naar jouw fysieke lichaam. Andersom geldt dat ook: je kunt geoptimaliseerd en vitaal leven door goed te zorgen voor jouw energetisch lichaam.

Chakra's

Chakra's zijn een complex onderwerp. De term chakra komt regelmatig voor in dit boek en de kans is groot dat je het buiten dit boek ook wel eens bent tegengekomen. Wij mensen verzamelen energie van verschillende levels van vibraties. Elke vibratie heeft zijn eigen kleur en deze energie wordt benut in verschillende manieren. Chakra's zijn gespecialiseerde energiecentra met verschillende vibraties, verspreid door ons energetisch lichaam. Het woord chakra is Sanskriet voor 'wiel'. Een chakra is een circulerende beweging van energie. Bij elke chakra hoort een kracht. Chakra's kun je voelen door afstand te nemen van alles om je heen en te focussen op de plek waar de chakra zich bevindt. Het *unlocken* en balanceren van deze chakra's is *key* om in jouw volledige potentie te kunnen leven. Jouw lichaam beschikt over zeven basischakra's in het fysieke lichaam, een aantal chakra's buiten het fysieke lichaam en meerdere kleinere chakra's in het fysieke lichaam. Elke chakra heeft zijn eigen kleur. Dit zijn de zeven basischakra's:

- Fragment uit hoofdstuk 2 'Leider van Geluk' -

HOOFDSTUK 4 | HET FYSIEKE LICHAAM EN GELUK

Jouw fysieke gezondheid heeft absoluut invloed op jouw gehele gezondheid. Jouw mentale welzijn, jouw emotionele welzijn en jouw energetische welzijn. Simpelweg omdat een gezond lichaam beter kan presteren, zowel lichamelijk (jouw lichaam functioneert naar behoren + jouw lichaam is geen obstakel, maar is gezond) als mentaal. Een scherpe focus, een heldere mind en een groter creatief vermogen, bijvoorbeeld.

Mensen wie grote dingen bereiken, zoals *business owners* van grote bedrijven maar ook UFC vechters, zijn hiervan bewust en investeren daarom ook in hun gezondheid. Hun gezondheid is één van hun grootste assets. En dat zou voor jou ook zo moeten zijn, als jij in jouw volledige potentie wilt leven. Gezondheid bepaalt voor een groot deel jouw gemoedstoestand. Als jij veel suikers en gefabriceerd voedsel eet, is de kans veel groter dat jij mentaal ook niet lekker in je vel zit. Als jouw gezondheid optimaal is, is de kans groter dat jij mentaal ook heel lekker gaat.

Vergif of brandstof?

Het is belangrijk om jezelf af te vragen: geeft jouw voeding jou energie of is het jou aan het vergiftigen? De eetgewoonten van de gemiddelde persoon in het Westen zijn vooral gebaseerd op snelle stimulatie in plaats van werkelijke voldoening. Veel mensen zijn zich niet bewust van wat ze werkelijk eten, zelfs de mensen die denken dat ze gezond eten.

Dit komt omdat ons hele andere dingen worden aangeleerd en we dit klakkeloos overnemen zonder zelf na te denken. Er wordt misinformatie gedeeld over wat er werkelijk thuis hoort in ons natuurlijke lichaam. Als onze ouders het doen, als school ons dit leert en als de media ons dit vertelt, zal het wel goed zijn, toch? *Uh uh, honey*. Dat is precies het probleem: we denken niet meer zelf na, maar gaan op in gewoonten, omdat dat makkelijker is.

Conditionering vanuit marketing

Dit alles is het resultaat van slimme marketing. Mensen gaan niet iets kopen als zij écht beseffen wat het met hun lichaam, mentale zijn en leven doet. Marketing gaat enorm ver en is een vorm van manipulatie. En als iemand zelf niet goed kan nadenken of daar te lui voor is, wordt deze persoon geprogrammeerd door deze goede marketing. En het probleem is dat mensen denken dat zij het weten, omdat die marketing hen dat laat geloven.

Maar hoe het werkelijk zit is dat deze mensen een tunnelvisie hebben op deze informatie en hun waarheid als de enige echte waarheid beschouwen. Ze geloven er zó heilig in, dat ze niet meer openstaan voor andere informatie. En dat is precies het doel van deze marketing, op dit moment heb jij jezelf niet meer onder controle, maar heeft iemand anders jou onder controle. Daarom is het belangrijk om hier bewust van te worden en werkelijk open te staan voor nieuwe dingen en nieuwe informatie. Jij bent niet dom, jij weet heel goed wat wel en niet in jouw lichaam hoort.

Onbewust over gezondheid

Ruim 50% van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht. Gewicht laat natuurlijk niet alles zien over de gezondheid. Iemand kan alleen maar *crap* eten, maar op gezond gewicht zijn. Maar overgewicht en ondergewicht laten meestal wel zien dat er iets niet helemaal in orde is. Dit overgewicht komt vooral door een hoog giftig dieet en overconsumptie van dierlijke producten.

Hoe gaan we dit tegen?

We kunnen eraan werken om echte kennis te verspreiden over wat werkelijk goed is voor ons fysieke lichaam. Dat is wat ik zelf al jaren doe en ik heb ontdekt dat mensen vaak zo onwetend zijn, dat ze nieuwe informatie gewoon niet aannemen. Ze hebben blokkades in hun mind en een

tunnelvisie op hun waarheid en denkcapaciteit. Daarom laat ik het gewoon zien wat de effecten op mij zijn.

Ik heb mijn hele leven gegeten wat mijn ouders, school en de maatschappij zeiden dat goed was voor me. Eerst negeren ze je, dan lachen ze je uit, dan bieden ze weerstand en dan willen ze wat jij hebt. Deze uitspraak ken je vast wel. Dit is echt hoe mensen werken. Mensen zien hoe lekker ik ga met mijn gezondheid. Van altijd ziek en altijd moe naar altijd energiek en nooit meer ziek. Ik vind kwaliteit belangrijker dan kwantiteit in mijn leven. Ik hoef niet langer te leven, maar ik wil wel dat het leven dat ik nu heb ik daar optimaal van kan genieten. En dat doe ik niet door elke week friet, koekjes en chips te eten en me elk weekend de tering in te drinken. Dat doe ik door te kijken wat mijn lichaam nodig heeft, waardoor ik mij 24/7 top voel.

Bewust worden van mijn gezondheid en wat mijn lichaam nodig heeft, is één van de beste keuzes geweest in mijn leven. Jouw fysieke gezondheid heeft zo enorm veel invloed op de kwaliteit van jouw dagelijks leven, jouw mentale en emotionele gezondheid, jouw vermogen om succes te behalen, jouw geluk en jouw prestaties. En dat ga ik nu met jou delen.

De juiste brandstof voor het lichaam

Natuurlijke voeding zoals groenten, fruit, noten, zaden en zogenaamde superfruits voeden jouw lichaam optimaal. Het voedt niet alleen je lichaam, maar voorkomt ook ziekten in je lichaam en dragen bij aan jouw energetische gezondheid. Want zoals je inmiddels wel weet: alles is energie.

Als jij voeding eet met een lage vibratie (dood voedsel zoals fabrieksvoedsel en vlees, wat letterlijk een dood stuk lichaam is), zal jouw vibratie ook omlaag gaan. Als jij voedsel met een hoge vibratie eet (onbewerkt plantaardig voedsel, zoals groenten en fruit, waar letterlijk leven in zit), zal jouw vibratie ook verhogen. Levende voeding zitten vol voedingsstoffen, enzymen en levensenergie dat bijdraagt aan de groei van jouw energetische zelf en dus bewustzijn.

- Fragment uit hoofdstuk 4 'Leider van Geluk' -

HOOFDSTUK 9 | MANIFESTATIE EN DOELEN BEHALEN

Misschien heb je op dit moment het gevoel dat je gewoon even niet weet wat je wilt met je leven of weet je wel wat je wilt, maar loop je toch steeds ergens tegenaan, waardoor het niet lukt.

Misschien ga je al lekker, maar ben je klaar om een stapje hoger te zetten met wat support.

Misschien zit je momenteel in een dal en wil je gewoon weer het nut van jouw leven in zien. Het maakt niet uit waar jij je op dit moment bevindt. Jij hebt in jezelf geïnvesteerd door dit boek aan te schaffen, dat is nooit zonder reden. Wat jouw reden ook is, het is tijd voor verandering en *personal upgrades*.

Wat is succes?

Jij wilt gelukkig zijn. Jij wilt succes. Jij wilt jouw droomleven leven. Maar wat is voor jou gelukkig zijn? Wat is voor jou succes? En wat houdt jouw droomleven in? Voor mij betekent geluk dat ik in het moment kan leven, hier het beste uit kan halen en er van geniet. Door vrijheid bijvoorbeeld. En door liefde. Voor mij betekent succes niet per se dat ik 10 miljoen op de bank moet hebben, maar dat ik elke dag kan doen waar ik gelukkig van word met de mensen die ik graag bij me heb én dat ik mezelf en mijn leven in handen heb, dat ik mij en mijn leven zelf kan creëren (die 10 miljoen zou hier overigens wel zeker bij kunnen helpen ☺). Mijn droomleven houdt in dat ik mijn missie kan uitvoeren en hiervan kan leven in overvloed, zodat ik vrij ben om te gaan en staan waar ik wil, met de juiste mensen om mij heen.

Waar sta jij nu?

Hoe ver sta jij nu af van jouw droomleven? Zet je ook daadwerkelijk de stappen om daar te komen, of zég je dat je iets wilt, maar doe je het niet? Kun je van jezelf zeggen dat jij op dit moment écht gelukkig bent? Of werk jij jezelf tegen? Wees eerlijk tegenover jezelf. Je hoeft je tegenover niemand te bewijzen, het is nu jij en dit boek. Ik heb daar ook gestaan, ik wilde dingen maar deed het niet. Ik werkte mezelf tegen. Sterker nog, het grootste deel van mijn leven stond ik daar. Ik was niet gelukkig, ik had niet de leiding over mijn eigen leven, altijd was er wel iets. Drama en dieptepunten, ik wist gewoon niet beter. Dit was mijn standaard en omdat ik dit was gewend dacht ik dat ik dit verdiende. Ik probeerde het voor mezelf goed te praten met “Het is nou eenmaal zoals het is.” en “Dit is nou eenmaal wie ik ben.”

Depressies, suïcidale gedachten, burn-outs en identiteitscrisissen zorgden ervoor dat ik muren om mezelf bouwde. Muren om mensen op afstand te houden. Muren om mijn emoties te laten verdwijnen. Muren die misschien zouden helpen tegen pijn. Ik werd gepest, buitengesloten en heb zelfs een periode niemand om me heen gehad. Langzaam begon ik mijn kracht te halen uit mijn pijn. Ik begon me af en toe sterker te voelen en dat voelde zo goed. Ik dacht dat ik pijn nodig had om te groeien en groei zorgde ervoor dat ik uiteindelijk minder pijn had. Dacht ik. Op deze manier koppelde ik dus eigenlijk positiviteit aan pijn, omdat het altijd mijn brandstof was. Ik was me er toen nog niet van bewust dat ik hierdoor juist meer pijn aantrok, ik was namelijk totaal niet bekend met de werkelijke kracht van energie, intenties en *The Law Of Attraction*. Als je denkt of praat in “Had ik maar..” of “Ik wil dat...” verspreid je nog steeds de vibratie van dat je iets tekort komt van datgene wat jij verlangt. Daarom is het belangrijk om in de gewoonte te komen dat je vóelt en je gedraagt alsof je al hebt waar jij naar verlangt.

Aspecten van jouw leven

Vaak stellen we doelen voor maar een paar vlakken in ons leven, zoals carrière. Maar dat is niet het enige waar het leven uit bestaat. Het is belangrijk om hier bewust van te worden, zodat je op elk vlak geluk en succes kunt creëren en jouw vlakken elkaar kunnen aanvullen en supporten, in plaats van dat het op een bepaald vlak goed gaat, maar je negativiteit ervaart op een ander vlak.

Universele wetten

Zoals al eerder vermeld in dit boek: de natuur is súper intelligent en heeft overal iets op bedacht. Zo ook de perfecte balans in natuurlijke en morele wetten om orde te handhaven. Als je deze wetten begrijpt en deze toepast, kun je een positieve uitkomst verwachten. Wanneer je ze niet begrijpt en ze dus niet goed toepast, zal je eraan lijden. Er bestaan veel verschillende universele wetten, maar ik zal de meest relevante voor het creëren van jouw leven en geluk uitleggen. Deze kun je ook direct toepassen.

De wet van aantrekkingskracht (Law Of Attraction)

Dit is hoogstwaarschijnlijk de meest bekende universele wet. Je trekt aan wat je uitstraalt en waar jij je op focust. De wet van aantrekkingskracht is wie jij bent. Als jij negatief bent, trek je negatieve ervaringen naar je toe en versterk je jouw negatieve cirkel. Als jij positief bent, trek jij positiviteit naar je toe en versterk jij jouw positieve cirkel. Als jij liefdevol bent in jezelf, trek jij liefde om je heen aan. Als jij een afkeer tegen jezelf hebt, trek jij afkeer in je omgeving aan. Als jij meer liefde, balans en positiviteit in je leven wilt, moeten we dat dus eerst zelf worden. Dan pas kun je het naar je toe trekken. Alles begint bij jezelf.

Er zijn veel boeken en artikelen over geschreven, documentaires over gemaakt en cursussen ontwikkeld om de wet van aantrekkingskracht in je leven te betrekken. Ik adviseer je ook zeker om hier boeken over te lezen. Wat wel vaak wordt vergeten als het gaat om de wet van aantrekkingskracht, is dat de focus vooral ligt op je mind en niet op jouw energetisch lichaam. Maar als je goed hebt opgelet, weet je nu dat jouw energetisch lichaam hier enorm belangrijk in is, omdat je hier álles in hebt opgeslagen in de vorm van energetische blauwdrukken. Dit is ook wat je aantrekt.

Je kunt je hele mind onder controle hebben, maar als er nog blokkades en pijnstukken vastzitten in jouw energetisch lichaam, zal de wet van aantrekkingskracht niet optimaal kunnen werken, omdat jij jezelf onbewust tegenhoudt. Als het gaat om manifesteren met *The Law Of Attraction*, wordt er vaak vooral naar het brein gekeken als manifestatietool. Maar het brein creëert dualiteit, om dingen beter te kunnen begrijpen. Zo heb je donker en licht, liefde en haat, hoog en laag. Als jij gaat manifesteren met jouw brein voor iets positiefs, hangt er altijd iets negatiefs aan. Want alles heeft een keerzijde in de wereld van jouw mind.

De wet van geven (The Law of Giving)

Wat je geeft, krijg je terug. Dat komt overeen met de wet van aantrekkingskracht. Maar wat veel mensen vergeten en niet altijd stil bij staan, is dat alles bij jezelf begint. Als je iets wilt ontvangen, moet je het eerst zelf geven. Als je niet wilt geven en niet wilt delen, kun je ook niet verwachten dat alles zomaar naar je toekomt.

Ik merk zelf altijd heel snel verschil. Als ik bewust deel met anderen en geef aan anderen, bijvoorbeeld eten kopen voor een dakloze naast de supermarkt, de deur voor iemand openhouden, iets voorschieten voor iemand zonder diegene terug te laten betalen en het uitlenen van mijn boeken, merk ik al heel snel dat ik het terugkrijg. Niet altijd van de persoon zelf, daar gaat het ook niet om. Je moet niet geven omdat je dan ook iets van diegene terugverwacht. Maar dan merk ik bijvoorbeeld dat iemand me trakteert op een broodje, ik opeens meer geld krijg, iemand me een cadeautje geeft of dat iemand vanuit het niets me ergens mee helpt.

- Fragment uit hoofdstuk 9 'Leider van Geluk' -

MEER OVER DIT PRODUCT

Dit E-book is slechts een inblikvoorbeeld en onderdeel van QV Empowerment. Er worden meer producten en diensten aangeboden op www.quincyvogelsangs.com met als doel jou in jouw volledige potentie te laten leven. Het volledige E-book 'Leider van Geluk' kun je bestellen via www.quincyvogelsangs.com

Connect with me

Instagram: [@quincyvogelsangs](https://www.instagram.com/quincyvogelsangs)

Mail: info@quincyvogelsangs.com

www.quincyvogelsangs.com

Auteursrecht

Je kunt dit E-book* 'Leider van Geluk' van Quincy Vogelsangs alleen gebruiken voor persoonlijke doeleinden.

- > Alle rechten voorbehouden.
- > Je kunt dit E-book niet registreren in een winkel / platform.
- > Je kunt dit E-book* niet gebruiken voor doeleinden buiten persoonlijk gebruik, zoals audio podcasts, audio boeken, fysieke boeken, e-books of welk ander product dan ook.
- > Dit E-book* is niet bedoeld voor verdere productie en verkoop zonder schriftelijke toestemming van Quincy Vogelsangs, QV Empowerment.
- > Je hebt het recht om citaten te gebruiken uit dit E-book, als het voldoet aan de volledige auteurs credit: Leider van Geluk, Quincy Vogelsangs, 2019.

* E-book 'Leider van Geluk' van Quincy Vogelsangs, QV Empowerment

Lees punt 4 in de algemene voorwaarden:

4 Copyright en niet toegestaan gebruik van downloads

4.1 Op de digitale producten van QV Empowerment berust copyright. Het is daarom niet toegestaan de gekochte digitale producten te kopiëren en /of te verspreiden en/of commercieel te exploiteren.

4.2 Het is niet toegestaan om "afgeleide werken" te maken door de downloads te modificeren en vervolgens te verspreiden of commercieel te exploiteren.