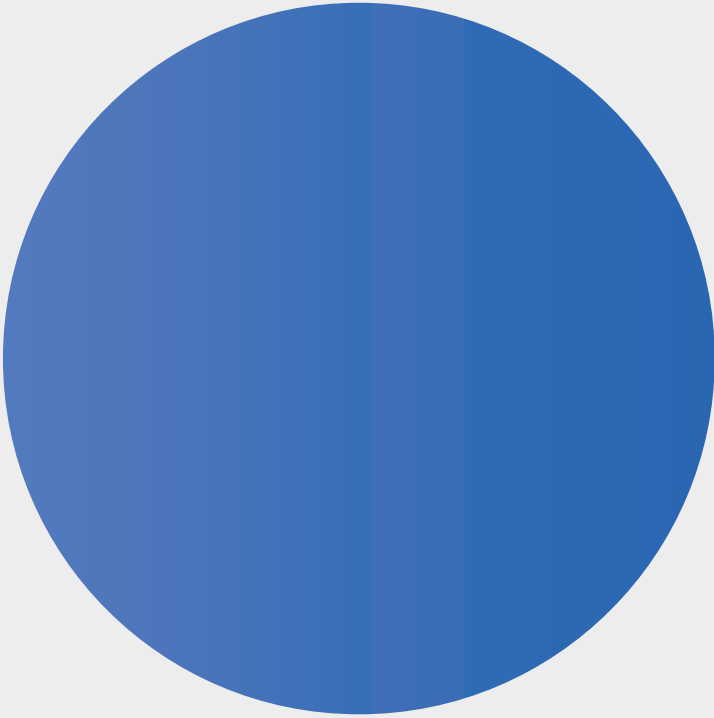


NEDERLANDSE EDITIE

MAGNETIC


GEBRUIK JE BREIN OM MOEITeloos
JE DIEPSTE WENSEN AAN TE TREKKEN



ROCHELLE FOX

Aan jouw innerlijke kind.

In de hoop dat je hierdoor weer groots durft te dromen.



Je richt je altijd ergens op, zelfs
wanneer je je nergens op richt. Je bent
altijd magnetisch.

INHOUD

Inleiding 11

Deel 1: Het magnetische universum 29

1. Er is meer 31
2. Oorzaak en gevolg 39
3. Frequentie en trillingen 46

Deel 2: De magnetische geest 55

4. De onderbewuste geest 57
5. Onderbewuste invloeden 64
6. Verander de patronen 71
7. Bewustzijn 84
8. Verbeelding 90
9. Het magnetische filter 100
10. Het zenuwstelsel 110
11. De magnetische mindset 118
12. Je zelfconcept 130
13. Emoties 137
14. Je magnetische verhaal 151

Deel 3: De magnetische formule 169

15. Besluiten 171
16. Breng in balans 181
17. Geef je over 186
18. Belichamen 192

Deel 4: Manifesteren vanuit het Nu 197

- 19. Het heden 199
- 20. Het is niet wat je denkt 209
- 21. Hoe gaat mediteren? 215
- 22. Valkuilen 228

Deel 5: Hoe je je magnetische geest gebruikt 235

- 23. Trek liefde aan 237
- 24. Trek geluk aan 255
- 25. Trek geld aan 270
- 26. Trek gezondheid aan 286

Het einde 301

Dankwoord 305

Noten 309

INLEIDING

Niet iedereen krijgt wat hij verlangt, want niet iedereen kent de geheimen van de onderbewuste geest. Wat als je je hele leven zou denken dat je machteloos was, om dan ineens te beseffen dat je al die tijd het meesterbrein was?

Stel je eens voor wat er mogelijk is als je jouw veronderstelde beperkingen achter je laat en toegang krijgt tot wat je werkelijk vermag!

Hoe zou jouw leven transformeren?

Wie zou jij worden?

In werkelijkheid kun jij worden wie je maar wilt zijn. Ondanks wat je is voorgespiegeld of wat je gelooft: jij zit niet vast, je bent niet stuk, je wordt ook niet voor eeuwig belast door de bagage uit je verleden. Jij bent onbeschrijflijk magnetisch en krachtig, en dat ben je altijd geweest. Maar misschien geloof je dat nog niet.

Misschien weet je het niet, maar je mag en kunt je diepste verlangens al vervullen. Want als iets zowel in je hart als in je geest leeft, dan heeft dat een reden.

Je dromen zijn geen rare, betekenisloze gedachten; het zijn previews van tijdlijnen die er voor jou zijn; kansen en mogelijkheden die wachten tot jij ze belichaamt en in lijn brengt met je verheven toekomstige zelf.

Maar de vraag is: hoe kom je op dat punt?

Hoe ga je van waar je nu bent tot waar je wilt uitkomen?

Dit boek geeft je de antwoorden die je zoekt.

DE BEWUSTE EN ONBEWUSTE GEEST

Volgens Harvard-professor Gerald Zaltman wordt 95 procent van alle gedrag, beslissingen en gedachten onbewust gestuurd door programma's die zich buiten ons bewuste gewaarzijn bevinden. Slechts 5 procent van onze mentale activiteit is bewust. Hoewel het 'onder' in 'onderbewustzijn' misschien suggereert dat het minder belangrijk is, bevat dit deel van jou in werkelijkheid de sleutel tot het ontsluiten van je innerlijke magnetische krachten.

In dit leven bereik je niet wat je bewust wilt: je komt in lijn met dat wat je onbewust gelooft.

Met andere woorden: wat jij met je onderbewuste geest gelooft, is wat jij zult worden.

HERKEN JE JE HIERIN?

- Zie jij dat mensen met minder talent dan jij krijgen wat jij wilt?
- Heb je het gevoel dat je voorbestemd bent voor meer, maar weet je niet hoe je dit moet bereiken?
- Heb je weleens gehoord van de kracht van de onderbewuste geest, maar weet je niet goed hoe die werkt?
- Vind jij het idee van manifesteren maar misleidend omdat het jou nog niet is gelukt?
- Voelt je leven beperkt, monotoon of ongeïnspireerd?

- o Merk je dat je te veel over dingen nadenkt, je zorgen maakt en de negatieve stem in je hoofd gelooft?
- o Heb je hemelhoge dromen, maar laat je je tegenhouden door angst die je op je hoede laat zijn?
- o Wil je meer, ben je klaar voor verandering en wil je weten wat de volgende stap is?

Als je een van die dingen herkent, dan kan ik je geruststellen: je bent niet de enige. *Ik heb dit ook meegemaakt.*

LAAT IK ME AAN JE VOORSTELLEN

Ik ben Rochelle en ik ben docent meditatie en persoonlijke groei. De lessen die ik in dit boek met je deel, hebben mij in staat gesteld te veranderen van iemand die zichzelf zag als geestelijk wrak met PTSS, die worstelde met depressie, verlamende angsten en een eetstoornis tot iemand die niet langer alleen maar overleeft, maar die echt is opgebloeid. In de afgelopen tien jaar heb ik me gewijd aan het doorgeven van de wijsheid en handvatten die mij uit mijn eigen duisternis hebben geholpen. Met behulp van mijn Mindspo-programma's, -app en -retraites heb ik duizenden mensen geholpen hun eigen licht te vinden en toegang te krijgen tot de kracht van hun geest. Ik wil je graag laten weten dat ik het succes van anderen enorm toejuich. Ik wil echt graag dat jij in dit leven succes zult krijgen, en ik zal je helpen dat te bereiken. Met behulp van dit boek zullen we samen de geheimen van jouw onderbewustzijn blootleggen.

WAT JE VAN DIT BOEK ZULT LEREN

- Wat de onderbewuste geest is en hoe je die kunt herprogrammeren om dat te bereiken wat jij uit dit leven wilt halen.
- Begrip van universele wetten die veranderen hoe jij de werkelijkheid ziet.
- Een eenvoudig, uit vier stappen bestaand proces om te manifesteren, dat je op je leven kunt toepassen.
- Een nuchtere masterclass in meditatie die je leert hoe je de ruis in je hoofd verwijdert, innerlijke rust krijgt en toegang krijgt tot een leven met een magnetische aanwezigheid.
- De exacte denkwijzen die je nodig hebt om jezelf in staat te stellen succes te hebben in het leven.
- De kracht van identiteit en hoe je een vision-boardfilm maakt om sneller een betere, meer uitgelijnde, bewuste toekomst te bereiken.
- Praktische, alledaagse manieren om je magnetische geest in te zetten om liefde, geld, gezondheid, geluk en succes aan te trekken in je leven.
- Een grondig begrip van dat wat je vasthoudt waar je nu bent, en een gereedschapskist vol praktische stappen, inzichten en wijsheden die je kunt toepassen om jezelf vlot te trekken.

Er is al een overvloed aan boeken over persoonlijke groei, manifesteren en het verwezenlijken van je dromen. Maar in de meeste boeken ontbreken de broodnodige details die zorgen dat je de ‘broncode’ van de schepping begrijpt – ook wel je onderbewuste geest genoemd.

Je beschikt al over de wijsheid om je problemen op te lossen, om je eigen held te zijn en om blijvende veranderingen teweeg te brengen.

Ik geloof dat jij zelf de persoon bent naar wie je hebt gezocht en dit boek is bedoeld om je te helpen jezelf te leren kennen, zodat je vanuit dat bewustzijn de persoon kunt creëren die je wilt worden.

Wanneer je de lessen uit dit boek op je leven toepast, daag jezelf dan uit om je identiteit te veranderen van iemand die ‘probeert’ te manifesteren naar de belichaming van manifestatie.

Zie dit boek als de routekaart naar de mooiste ontplooiing van je leven.

Welke route je precies volgt, is helemaal aan jou.

Jij bent de schepper.

Je bent magnetisch.

MIJN MAGNETISCHE VERHAAL

Ik zou willen dat ik kon zeggen dat mijn spirituele ontwaken een avontuur was zoals in *Eten, bidden, beminnen*, maar daar leek het in de verste verte niet op. Ik vond God niet in een ashram in India, ik at geen pasta in Italië en ik had al helemaal geen vakantieromance op Bali. Het was allemaal een stuk eenvoudiger – de meeste dingen die je wakker schudden zijn eenvoudig, wat je favoriete film er ook van maakt.

Mijn spirituele ontwaken vond plaats op de driepersoons zitzak van mijn vriend – het was ook de plek waar hij het liefst zat om zijn wiet te roken. Ik had die zitzak geclaimd als mijn nieuwe plekje om weg te dromen en naar de muur te staren. Achteraf... als je me toen had verteld dat die gigantische pluizige zitzak die het grootste deel van ons appartementje van 25 vierkante meter

in beslag nam, de plaats zou worden waar ik toegang vond tot mijn innerlijke aantrekkingskracht, dan zou ik hebben gedacht dat jij net zo stoned was als hij meestal was.

Het was 2012 en ik had geen idee meer hoe ik mezelf nog kon 'herstellen'. De medicijnen die mijn arts me had voorgeschreven gingen slecht samen met een natuurlijk supplement dat ik ook slikte, en daardoor kwam ik in een psychose terecht waardoor ik bijna uit het raam van ons appartement op de derde etage van Kings Cross in Sydney was gesprongen.

Gesprekken met mijn cognitief gedragstherapeut hielpen ook niet – we waadden moeizaam door de diepten van mijn complexe, traumatische verleden. Om maar te zwijgen over de paddenstoelen waar ik onderzoek naar had gedaan als holistische behandeling, en die ik via het dark web had besteld maar die nooit waren aangekomen, of over mijn dagelijkse nachtmerries en wekelijkse paniekaanvallen die niet minder leken te worden.

O ja, en als kers op de taart was mijn binge-eating omgeslagen in een volwaardige boulimia, dus staren naar mijn porseleinen weerspiegeling was een dagelijks ritueel geworden. Overdag leidde ik mezelf af met social media, tv en films, en 's avonds nam ik snoep, ijs, chocolade en andere genotstimulerende, etenswaren bomvol suiker, waarmee ik mijn cyclus van eten en braken kon bevredigen.

Volgens mijn eigen definitie was ik 'naar de kloten'. Tot op dat moment had ik alles geprobeerd maar geen doorbraak bereikt, en hoewel mijn therapeut een posttraumatische stressstoornis bij me had vastgesteld waardoor ik iets van hoop kreeg dat ik mijn problemen nu tenminste kon definiëren, werd het etiket PTSS steeds zwaarder te dragen.

DEEL 1

HET MAGNETISCHE UNIVERSUM

1 . E R I S M E E R

In ons universum is niet alles zoals het misschien lijkt. Voor het niet-geoeffende oog kan de werkelijkheid om ons heen vast en stevig lijken. Wat we zien lijkt logisch, fysiek en tamelijk eenvoudig. $1 + 1 = 2$.

Vanuit deze oppervlakkige waarneming – die wordt gedeeld door de meeste mensen die zich niet hebben verdiept in natuurkundige wetten of streven naar het creëren van hun werkelijkheid – lijkt het onwaarschijnlijk tot onmogelijk dat er ooit iets zou kunnen bestaan als manifestatie of een spiritueel rijk.

De lens waardoor we de werkelijkheid en haar eigenschappen bekijken stelt grenzen aan wat wij denken dat voor ons mogelijk is. Die lens bepaalt hoever we onze verbeelding laten gaan voordat we onszelf waanzinnig of onrealistisch gaan vinden.

Onze kijk op de werkelijkheid is heel lang gebaseerd geweest op het Newtoniaanse model van de natuurkunde, in de 17e eeuw geïntroduceerd door Isaac Newton.

Het is een voorspelbaar model, geregeerd door exacte wetten, waarbij materiële objecten vaste eigenschappen hebben en stevig op hun plaats blijven. In dit model voelt de werkelijkheid betrouwbaar en voorspelbaar, wat een stevig fundament biedt om ons idee van de wereld op te kunnen bouwen, net als ons idee van hoe ons leven zich daarin kan ontplooien. Het is solide, maar ook heel beperkend: het laat weinig ruimte aan onze verbeelding, het mystieke en het buitengewone.


Bij pogingen om de aard van de werkelijkheid te beschrijven waren westerse denkscholen geneigd om mogelijkheden te verkleinen tot logische conclusies die gemakkelijk breed geaccepteerd konden worden. Daartegenover staan oude oosterse filosofieën, waarin al duizenden jaren wordt gesproken over een veel grotere werkelijkheid.

Oude hindoeïstische geschriften stellen een model van de werkelijkheid voor waarin bewustzijn fundamenteel is en waarin de menselijke geest veel meer is dan een toeschouwer die diep verbonden is met de manier waarop het leven zich ontvouwt. Onze materiële werkelijkheid in deze teksten is *maya*, wat 'illusie' betekent, en van het menselijke bewustzijn wordt gezegd dat het de werkelijkheid kan beïnvloeden via intentie.

Zo'n wereld waarin de geest met behulp van niet-fysieke middelen de werkelijkheid kan 'beïnvloeden', zou 'magisch denken' worden genoemd door wie het Newtoniaanse model van de natuurkunde onderschreef. Zo was het totdat... het 'kwantum-model' van de werkelijkheid werd geïntroduceerd.

Het Newtoniaanse model verklaart veel van de wereld 'die is', terwijl het kwantum-model van de werkelijkheid zich openstelt voor de wereld van 'wat als' en een multidimensionaal universum onderzoekt van oneindig potentieel en oneindige mogelijkheden.

De kwantumwereld is niet in eenvoudige woorden te beschrijven. Dit nieuwe natuurkundige tijdperk tart de logica en dwingt de menselijke geest zich uit te breiden tot in onbekend gebied waarin niet alles is wat het lijkt.



'Let op je gedachten,
ze worden woorden;
let op je woorden,
ze worden daden;
let op je daden,
ze worden gewoonten;
let op je gewoonten,
ze worden karakter;
let op je karakter,
dat wordt je bestemming.'

- Lao Tzu

De merkwaardige en schitterende wereld van kwantumfysica heeft het voorspelbare Newtoniaanse model van fysica ter discussie gesteld en schildert een veel groter beeld van mogelijkheden.

Tenslotte leven we in een universum waarin macro wordt geschapen door micro, en waarin alles wat we zien (en niet zien) in de kern gewoon een bundel energie is.


HET KWANTUMVELD

Een van de mooiste theorieën die is voortgekomen uit de verkenning van de kwantumwereld, is de kwantumveldtheorie. Het komt erop neer dat deze theorie de onderlinge verbondenheid verklaart van het menselijk bewustzijn met alle dingen.

Duizenden jaren lang hebben spirituele teksten en goeroes geroepen dat we niet elk apart zijn, maar allemaal één, en dat elk van ons een belangrijke rol speelt in het grote geheel.

De kwantumveldtheorie komt overeen met deze overtuiging en deelt het besef dat een verenigd, onzichtbaar energieveld alles en iedereen verbindt. Dit energieveld strekt zich uit in onze wereld, in ons melkwegstelsel en voorbij het universum zoals we dat kennen, en omvat alle tijd en ruimte. Dit veld kan worden omschreven als een altijd aanwezige levenskracht, gevuld met grenzeloze informatie, die ons allemaal samen met onzichtbare draden verbindt. Jij en ik – alles en iedereen – zijn met elkaar verbonden in plaats van los van elkaar. We zijn één, niet elk apart.

De kwantumveldtheorie brengt wetenschap en spiritualiteit dichter bij elkaar dan ooit tevoren, als yin en yang. Denkrichtingen die aanvankelijk tegengesteld lijken, beschrijven dezelfde werkelijkheid, maar worden bekeken door een andere lens.



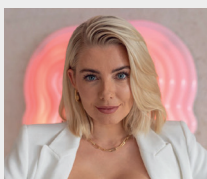
De draden zijn misschien onzichtbaar
maar het universele web van
verbondenheid blijft.

HET BREIN EEN MAGNEET, JIJ DE CONTROLE

Ieder mens is een wandelende magneet. Maar hoe je trek je aan wat je ten diepste verlangt en hoe stoot je de dingen af die je juist níét wilt in je leven? Met magnetisme kun je jouw brein succesvol inzetten en meer controle krijgen over je onderbewustzijn. Aan de hand van drie eenvoudige pijlers leert Rochelle Fox je jouw aandacht en energie te richten op wat je echt wilt:

- **MINDSET** – kalmeer de innerlijke chaos van je verleden
- **MEDITATIE** – maak ruimte voor het heden
- **MANIFESTATIE** – creëer de toekomst van je dromen

Met deze complete toolkit van de wet van aantrekkingskracht leer je razendsnel *next level* manifesteren! Jij beslist wat er gebeurt en het universum handelt ernaar.



De Australische **ROCHELLE FOX** is meditatiedocent en manifestatie-expert. Download haar succesvolle app Mindspo en volg haar op Instagram, samen met 150.000 anderen.



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen