

CREATIEF VISUALISEREN



Je diepste wensen vervullen
met de kracht van je verbeelding



SHAKTI GAWAIN

INHOUD

Voorwoord door Marci Shimoff 11

Brief aan mijn lezers 17

DEEL 1. GRONDSLAGEN VAN CREATIEVE VISUALISATIE 21

Wat is creatieve visualisatie? 25

Hoe creatieve visualisatie werkt 30

Een eenvoudige oefening in creatieve visualisatie 36

Het is belangrijk te ontspannen 40

Hoe visualiseer je? 43

Vier principes voor effectieve creatieve visualisatie 48

Creatieve visualisatie zorgt alleen voor het goede 52

Affirmaties 54

Een spirituele 'paradox' 63

DEEL 2. CREATIEVE VISUALISATIE

GEBRUIKEN 69

Hoe maak je creatieve visualisatie tot een deel van je leven? 73

Zijn, doen en hebben 78

Drie noodzakelijke elementen 80

In contact treden met je hogere zelf 82

Meegaan met de stroom 87

Voorspoed 91

Accepteer het goede dat je ten deel valt 98

Uitstromen 105

Genezen 110

DEEL 3. MEDITATIES EN AFFIRMATIES 121

Jezelf 'aarden' en de energie doen stromen 125

Het openen van de energiecentra 127

Het inrichten van je heilige plek 130

Ontmoet je gids 132

De roze-luchtbeltechniek 136

Genezingsmeditaties 138

Invocatie 146

Manieren om affirmaties te gebruiken 149

DEEL 4. SPECIALE TECHNIEKEN 157

Een notitieboek voor creatieve visualisatie 161

Zuiveren 165

Het schrijven van affirmaties 176

Het stellen van doelen 179

De ideale scène 189

Schatkaarten 191

Gezondheid en schoonheid 196

Creatieve visualisatie met groepen 202

Creatieve visualisatie in relaties 204

DEEL 5. CREATIEF LEVEN 211

Creatief bewustzijn 215

Het ontdekken van ons hogere doel 216

Je leven is jouw kunstwerk 218

Dankwoord 219

Aanbevolen lees- en studiemateriaal 221



VOORWOORD DOOR MARCI SHIMOFF

Ik was een dromerige eerstejaars studente toen ik in 1978 *Creatief visualiseren* voor het eerst las. Het staat me nog bij als de dag van gisteren hoe ik me installeerde tegen de stam van een gigantische eikenboom. Ik had het gevoel dat de tijd stilstond terwijl ik elk woord verslond, ervan overtuigd dat door een of andere kosmische lotsbestemming Shakti Gawain mijn pad kruiste en rechtstreeks tot mij sprak. Vol enthousiasme paste ik de ideeën en oefeningen toe in mijn leven als studente, en gaandeweg opende zich in mij een wereld aan nieuwe mogelijkheden.

In die tijd voelde ik me moe, ongelukkig en ging ik gebukt onder de extra twaalf kilo die ik sinds mijn dertiende met me meesleepte. Ik wist dat ik fit, gezond, energiek en blij wilde zijn, maar wat ik ook probeerde, het werkte niet.

Dus besloot ik de technieken uit *Creatief visualiseren* toe te passen om mezelf te transformeren. Ik begon iedere dag te joggen en al lopende visualiseerde ik een slanke, gelukkige, energieke versie van mezelf. Ik stelde me voor hoe ik me zou voelen en gedragen in een gezond en fit lichaam. Ik zag de verraste glimlach op het gezicht van mijn ouders wanneer ze me van het vliegveld afhaalden voor de zomervakantie.

En ja hoor, binnen vier maanden was ik twaalf kilo afgevallen en voelde ik me een ander mens – vol energie, gezond en levenslustig. Mijn familie was stomverbaasd. Ik was verrukt. En die ervaring heeft voor altijd mijn ideeën veranderd over wat mogelijk is wanneer ik de kracht van mijn gedachten op mijn leven toepas.

Creatief visualiseren werd mijn gids – de bron waaruit ik putte voor inspiratie, affirmatie en bekrachtiging. Het hielp me dromen te koesteren waarvan ik niet wist dat ik ze mocht koesteren.

Na mijn studententijd bleef ik de inzichten uit het boek met veel succes toepassen op alle gebieden van mijn privé- en beroepsleven. Ik heb ook de deelnemers aan de trainingen die ik in meer dan vijftig landen over de hele wereld heb gegeven deelgenoot gemaakt van deze visualisatietechnieken. Ik was Shakti altijd weer dankbaar wanneer ik jaar in, jaar uit getuige was van de krachtige impact die creatief visuali-

seren heeft op mijn publiek en mijn afzonderlijke cliënten, ongeacht hun ras, nationaliteit, geslacht en leeftijd.

Ik had me nooit kunnen voorstellen dat ik, veertig jaar nadat ik het boek voor het eerst las, het verzoek zou krijgen het voorwoord te schrijven voor deze prachtige jubileumuitgave van *Creatief visualiseren*, dat zo veel decennia geleden hele nieuwe werelden voor mij opende.

Veel van mijn vrienden en collega's hebben ook hun ingrijpende inzichten en openbaringen door de jaren heen toegeschreven aan *Creatief visualiseren*. Zoals Jack Canfield, co-auteur van de serie *Chicken Soup for the Soul*, onlangs tegen me zei: 'Dat boek was totaal anders dan alles wat ik daarvoor had gelezen. Het bracht me ertoe visualisatie in mijn leven en lesgeven toe te passen.' Mijn assistente, een exponent van de millenniumgeneratie, zegt dat het haar meest favoriete boek ooit is. En mijn zakenpartner vertelde me onlangs dat toen haar moeder op tweeënnegentigjarige leeftijd overleed, *Creatief visualiseren* het enige boek was op haar nachtkastje.

Toen *Creatief visualiseren* voor het eerst uitkwam, werd het beschouwd als baanbrekend, provocerend en uitzonderlijk. Tegenwoordig wordt het beschouwd als een van de basiswerken van de persoonlijke-groeibeweging en de ideeën uit het boek hebben op grote schaal ingang gevonden in de reguliere samenleving. Olympische sporters, zakenmensen,

studenten en gepensioneerden passen allemaal deze technieken toe om hun doelen te verwezenlijken, hun dromen te manifesteren en een meer vervullend leven te leiden. Het was de voorbode van heel veel materiaal over ons vermogen om te scheppen, inclusief de succesvolle film en het boek *The Secret*, waar ik een bijdrage aan leverde.

Tegenwoordig bevestigt de wetenschap de gunstige effecten van visualiseren, terwijl onderzoeken de kracht van gedachten om te scheppen of onze werkelijkheid te beïnvloeden aantonen. Research naar de manier waarop neuronen vuren toont aan dat onze hersenen weinig of geen onderscheid maken tussen een krachtige visualisatie en de feitelijke ervaring.

Toen ik deze prachtige jubileumuitgave las, werd ik erdoor getroffen hoezeer – en tegelijkertijd hoe weinig – de wereld is veranderd sinds die beslissende dag dat ik op de campus onder de eikenboom zat. In de oorspronkelijke uitgave van 1978 staat een lijst van wat de meeste mensen echt willen: ‘liefde, vervulling, vreugde, bevredigende relaties, dankbaar werk, zelfexpressie, gezondheid, schoonheid, welvaart, innerlijke vrede en harmonie.’ De wereld is in dit nieuwe millennium weliswaar uiterlijk erg veranderd, maar de dingen waar naar we ten diepste verlangen zijn dat helemaal niet.

En hoewel mensen beslist creatieve visualisatie kunnen toepassen om zich te concentreren op uiterlijke doelen – een

nieuwe auto, een fantastische baan, een hartstochtelijk huwelijk – ben ik diep dankbaar voor het gezichtspunt dat in dit boek wordt geboden: dat een vervullend en bevredigend uiterlijk leven moet beginnen met een rijke innerlijke band met de ziel, de Bron en het Zelf. Shakti Gawain leert ons dat geluk meer inhoudt dan alleen de materiële dingen creëren die je wilt – het gaat erom dat je een leven creëert vol betekenis, spirituele rijkdom en overvloedige vreugde.

Namens de miljoenen mensen over de hele wereld wier leven je hebt geraakt en getransformeerd, dank ik jou, Shakti, voor dit kostbare geschenk. Jouw woorden hebben ons geholpen vorm te geven aan een leven met meer vrede, vreugde en vervulling.

En mijn gelukwensen aan jou, lezer, dat je dit boek in je leven uitnodigt. Mogen de prachtige inzichten in *Creatief visualiseren* jou leiden naar het meest fantastische leven dat jij je kunt voorstellen.

Ik visualiseer vreugde, geluk en liefde voor jou.

Marci Shimoff, #1 New York Times bestsellerauteur van *Happy for No Reason* en *Chicken Soup for the Woman's Soul*



BRIEF AAN MIJN LEZERS

Beste vrienden,

Ik besloot dit boek te schrijven omdat het me de beste manier leek om anderen te laten delen in de vele prachtige dingen die ik heb geleerd en die de ervaring en beleving van mijn leven zo verdiept en verruimd hebben. Ik beschouw mezelf helemaal niet als een expert in de kunst van creatieve visualisatie. Ik bestudeer het onderwerp, en hoe meer ik creatieve visualisatie bestudeer en er zelf gebruik van maak, hoe meer ik de omvang en diepte van haar vermogen ontdek ... in feite is ze even eindeloos creatief als je eigen verbeelding.

Dit boek is bedoeld als inleiding en werkboek voor het leren gebruiken van creatieve visualisatie. Slechts heel weinig van het materiaal stamt van mij persoonlijk; het is

een synthese van de meest praktische en bruikbare ideeën en technieken die ik bij mijn persoonlijke studie geleerd heb.

Ik heb uit vele bronnen geput. Aan het einde van het boek heb ik een lijst opgenomen van boeken en cursussen die voor mij het belangrijkste waren en die voor jullie mijns inziens interessant en van nut kunnen zijn.

Een opmerking: dit boek bevat een heleboel verschillende technieken. Je zult waarschijnlijk merken dat je ze beter niet allemaal tegelijk in je kunt opnemen, maar meer geleidelijk. Ik stel voor het boek langzaam te lezen, en naargelang je vordert, wat oefeningen uit te proberen om jezelf zo de kans te geven ze diep in je op te nemen. Maar misschien wil je het boek ook eerst een keer helemaal doorlezen, om het dan langzaam te herlezen.

Schrijf me alsjeblieft als je er zin in hebt of als je commentaar of suggesties hebt (via AnkhHermes). Ook al zal ik misschien niet persoonlijk op al jullie mededelingen kunnen antwoorden, jullie reacties worden heel erg gewaardeerd. Dit boek schenk ik jullie omdat ik van jullie houd ... dat het jullie tot zegen mag strekken ... dat het jullie zal helpen in je leven steeds meer

vreugde, voldoening en schoonheid te brengen en dat het licht dat binnen in je schijnt erdoor gevoed wordt ...

Veel geluk!

Liefs,
Shakti

DEEL 1



GRONDSLAGEN VAN
CREATIEVE VISUALISATIE



*Ieder moment van je leven is oneindig creatief
en het universum is eindeloos overvloedig.
Vraag er alleen maar heel duidelijk om,
en alles dat je hart begeert, zal je zeker ten deel
vallen.*



WAT IS CREATIEVE VISUALISATIE?

Creatieve visualisatie is de techniek om met behulp van je verbeelding datgene tot stand te brengen wat je wilt in je leven. Er is helemaal niets nieuws, vreemds, of ongewoons aan creatieve visualisatie. Je maakt er eigenlijk al elke dag, elke minuut gebruik van. Het is je natuurlijke verbeeldingskracht, de eigenlijke creatieve energie van het heelal, die je voortdurend gebruikt, of je je daar nu van bewust bent of niet. In het verleden hebben velen van ons ons vermogen tot creatieve visualisatie op een betrekkelijk onbewuste manier gebruikt. Door onze eigen diepgewortelde negatieve opvattingen over het leven hebben we automatisch en onbewust verwacht, en ons ook verbeeld, dat gebrek, beperking, moeilijkheden en problemen nu eenmaal bij het leven horen. Dat is tot op zekere hoogte wat we voor onszelf geschapen hebben.

Dit boek wil je leren je natuurlijke creatieve verbeelding steeds meer bewust te gebruiken, als een techniek om te scheppen wat je *werkelijk* wilt – liefde, vervulling, vreugde, relaties die voldoening geven, werk dat wat oplevert, uitdrukking geven aan jezelf, gezondheid, schoonheid, voorspoed, innerlijke vrede en harmonie ... wat je hart ook maar begeert. Het gebruik van creatieve visualisatie geeft ons de mogelijkheid de natuurlijke goedheid en overvloed van het leven af te tappen.



Verbeelding is het vermogen een idee of mentaal beeld te vormen. Bij creatieve visualisatie maak je gebruik van je verbeelding om een helder beeld te vormen van iets waarvan je wilt dat het zich manifesteert. Dan ga je door met je regelmatig te concentreren op dat idee of dat beeld, en geef je het positieve energie tot het een feitelijke werkelijkheid wordt ... met andere woorden, totdat je werkelijk datgene bereikt waarvan je je mentaal een beeld vormde.

Je doel kan zich op elk willekeurig vlak bevinden – fysiek, emotioneel, mentaal, of spiritueel. Je kunt je voor jezelf een nieuwe baan verbeelden, een nieuw huis, het hebben van een mooie relatie, of je kalm en sereen voelen, of wellicht een

beter geheugen en leervermogen. Of je ziet jezelf een moeilijke situatie moeiteloos oplossen, of gewoon als een stralend wezen, vervuld van licht en liefde. Je kunt op elk niveau werken, en elk zal resultaat hebben ... door eigen ervaring zul je die specifieke beelden en technieken vinden die het beste voor je werken.

Neem als voorbeeld dat je niet gelukkig bent in je huidige baan. Als je meent dat je baan niet oké voor jou is, maar er omstandigheden zijn die verbeterd kunnen worden, kun je beginnen met je die gewenste verbeteringen voor te stellen. Als dat niet werkt of je het gevoel hebt dat een andere baan beter zou zijn, richt je dan in gedachten op de werksituatie die je wilt.

In beide gevallen is de techniek hetzelfde. Stel je, nadat je hebt ontspannen tot een rustige, diep meditatieve geestestoestand, voor dat je een ideale baan hebt. Stel jezelf de omgeving voor die je wilt, het werk waar je van houdt en harmonieuze contacten met je collega's. Je krijgt waardering en de juiste financiële compensatie. Voeg nog meer details toe die voor jou belangrijk zijn, bijvoorbeeld het aantal uren dat je werkt, de mate van zelfstandigheid en/of verantwoordelijkheid die je hebt, enzovoort. Probeer het gevoel te krijgen dat het mogelijk is, ervaar het alsof het al gebeurt.

Herhaal deze korte, simpele oefening vaak, zo'n twee keer

per dag, of telkens wanneer je eraan denkt. Als je verlangen en je intentie duidelijk zijn is er een goede kans dat je spoedig van baan zult veranderen.

Deze methode kan *niet* gebruikt worden om het gedrag van een ander te controleren en hem iets tegen zijn wil te laten doen. Het effect ervan is dat onze innerlijke hinderpalen voor harmonie en zelfverwerkelijking worden opgeruimd, waardoor iedereen vrij wordt om zich van zijn meest positieve kant te laten zien.



Om gebruik te maken van creatieve visualisatie is het niet nodig in metafysische of spirituele ideeën te geloven, hoewel je wel van bepaalde begrippen moet willen accepteren dat ze mogelijk zijn. Het is niet nodig te 'geloven' in de een of andere macht buiten jezelf.

Het enige dat nodig is, is dat je de behoefte hebt je kennis en ervaring te verrijken en een open instelling om iets nieuws te ondernemen in positieve zin. Bestudeer de beginselen, probeer de technieken met een open hart en geest, en oordeel dan voor jezelf of je er wat aan hebt.

Zo ja, ga er dan mee door, maak er gebruik van en ontwikkel ze, en al heel gauw zullen de veranderingen in jezelf en je

leven waarschijnlijk alles overtreffen wat je er aanvankelijk van hebt kunnen dromen.

Creatieve visualisatie is 'toverkunst' in de meest ware en hoogste betekenis van het woord. Het houdt in dat je de natuurlijke principes die ons universum doen functioneren, begrijpt, dat je je ernaar richt en dat je leert deze principes op de meest bewuste en creatieve wijze te gebruiken.

Als je nooit eerder een prachtige bloem of een grootse zonsondergang zou hebben gezien en iemand zou die beschrijven, dan zou je het als iets wonderbaarlijks kunnen beschouwen (wat het in feite ook is!). Maar nadat je er zelf een paar hebt gezien en iets begon te leren over de natuurwetten die ermee te maken hebben, zou je beginnen te begrijpen hoe ze worden gevormd, en zou je ze natuurlijk en niet speciaal wonderbaarlijk vinden.

Zo is het ook met creatieve visualisatie. Wat aanvankelijk verbazingwekkend en onmogelijk lijkt voor de zeer beperkte opvoeding die ons rationele brein gekregen heeft, wordt volkomen begrijpelijk nadat je eenmaal de ideeën die eraan ten grondslag liggen hebt leren kennen en ermee hebt leren werken.

Dan lijkt het alsof je in je leven wonderen tot stand brengt ... en dat doe je dan ook!



HOE CREATIEVE VISUALISATIE WERKT

Om te begrijpen hoe creatieve visualisatie werkt, is het goed eerst een paar principes te bekijken, die met elkaar samenhangen.

Het fysieke universum is energie

Wetenschappers beginnen langzamerhand te ontdekken wat metafysische en spirituele leraren al eeuwenlang wisten. Ons fysieke heelal is in feite helemaal niet samengesteld uit de een of andere 'materie'; het belangrijkste bestanddeel is een soort kracht of essentie die we *energie* noemen.

Op het niveau waarop onze fysieke zintuigen ze normalerwijze waarnemen, lijkt het dat de dingen vast zijn en los van elkaar. Maar op fijnere niveaus, op het niveau der atomen en kleinere deeltjes dan atomen, zien we dat schijnbaar vaste

materie bestaat uit steeds kleinere deeltjes binnen in deeltjes, die uiteindelijk alleen maar zuivere energie blijken te zijn.

Natuurkundig zijn we allemaal energie en is alles in en om ons heen samengesteld uit energie. Wij zijn allemaal deel van één groot energieveld. Dingen die wij als vast en apart waarnemen, zijn in werkelijkheid slechts verschillende vormen van onze essentiële energie, die voor ons allen gelijk is. Wij zijn allen een, zelfs in een letterlijke, natuurkundige en fysieke zin.

De energie vibreert met verschillende snelheden en heeft dus verschillende eigenschappen, van fijner naar dichter. De gedachten zijn een betrekkelijk fijne, lichte vorm van energie en kunnen daarom snel en makkelijk veranderen. Materie is betrekkelijk dichte, compacte energie en is daarom langzamer te bewegen en te veranderen. In de materie zelf is ook een grote variëteit. Levende materie, zoals het menselijk lichaam, is betrekkelijk fijn, verandert snel, en wordt makkelijker door allerlei dingen aangetast. Een rots is van een veel dichtere structuur, langzamer te veranderen en moeilijk aan te tasten. Toch wordt zelfs rots uiteindelijk veranderd en aangetast door de fijne, lichte energie van bijvoorbeeld water. Alle vormen van energie zijn onderling verbonden en kunnen elkaar beïnvloeden.

Energie is magnetisch

Eén wet van energie luidt: energie van een bepaalde hoedanigheid of trilling heeft de neiging energie van een overeenkomstige hoedanigheid en trilling aan te trekken. Gedachten en gevoelens hebben hun eigen magnetische energie, die energie van dezelfde aard aantrekt. Wij kunnen dit principe bijvoorbeeld zien, wanneer we 'toevallig' iemand plotseling ontmoeten aan wie we juist dachten, of 'zomaar' een boek oppakken, dat nu precies die informatie bevat die we op dat moment nodig hebben.

De vorm volgt op de idee

Denken is een activiteit met een snelle, lichte, beweeglijke vorm van energie. Het manifesteert zich ogenblikkelijk, in tegenstelling tot de dichtere vormen zoals materie.

Als we iets maken, gebeurt dat altijd eerst in denkvorm. Een gedachte of idee gaat altijd vooraf aan de manifestatie ervan. 'Ik denk dat ik het eten maar eens ga klaarmaken' is de idee die aan het bereiden ervan voorafgaat. 'Ik wil een nieuwe jurk' gaat aan het kopen ervan vooraf. 'Ik moet een baan hebben' gaat aan het zoeken naar een baan vooraf, enzovoort.

Een kunstenaar heeft eerst een idee of inspiratie, en schept dan pas een schilderij. Een architect maakt eerst een tekening en bouwt dan pas een huis.

De idee is als een blauwdruk: zij schept een beeld van de vorm, die dan de energie magnetiseert en in een bepaalde vorm doet vloeien en zich uiteindelijk manifesteert op het fysieke vlak. Hetzelfde principe geldt als we niet direct fysieke actie ondernemen om onze ideeën te manifesteren. Het gewoon hebben van een idee of gedachte en het vasthouden ervan is een energie die ertoe neigt die vorm op het materiële vlak aan te trekken en voort te brengen. Wanneer je voortdurend aan ziekte denkt, word je ten slotte ziek; als je van jezelf denkt dat je mooi bent, word je het. Onbewuste ideeën en gevoelens in onszelf werken op dezelfde manier.

De wet van uitstraling en aantrekking

Dit is het principe dat wat je in het universum uitzendt naar je teruggekaatst wordt. 'Zoals je zaait, zul je oogsten.'

Praktisch betekent dit dat we altijd datgene in ons leven aantrekken waaraan we het meest denken, waarin we het sterkst geloven, wat we het meest verwachten, en/of ons het levendigst kunnen voorstellen.

Als we negatief en bang zijn, onzeker of bezorgd, zullen we gewoonlijk de ervaringen en situaties aantrekken die we juist willen vermijden. Als onze grondhouding positief is, als we vol verwachting uitzien naar genoeg, voldoening en geluk, zullen we mensen, situaties en gebeurtenissen aantrek-

ken en scheppen, die beantwoorden aan onze positieve verwachtingen. Hoe meer positieve energie we stoppen in het verbeelden van wat we willen, hoe meer dat zich in ons leven gaat manifesteren.

Gebruikmaken van creatieve visualisatie

Het veranderingsproces vindt niet plaats op oppervlakkige niveaus, door louter 'positief denken'. Het houdt in het exploreren, ontdekken en veranderen van onze diepste, meest fundamentele houdingen ten opzichte van het leven. Daarom kan het leren gebruiken van creatieve visualisatie een proces worden van diepe en betekenisvolle groei. Tijdens het proces ontdekken we vaak manieren waarop we onszelf hebben tegengehouden, onszelf hebben geblokkeerd voor het verkrijgen van voldoening en vervulling in het leven door onze angsten en negatieve denkbeelden. Als we dit eenmaal inzien, kunnen deze beperkende houdingen worden opgelost door het proces van creatieve visualisatie, dat ruimte schept om onze natuurlijke staat van geluk, vervulling en liefde te vinden en te beleven ...

Eerst beoefen je creatieve visualisatie wellicht op bepaalde tijden en voor specifieke doeleinden. Maar als je er meer aan gewend raakt en vertrouwen gaat krijgen in de resultaten die het brengen kan, zul je merken dat het een onder-

deel van je denkproces wordt. Het wordt een voortdurend besef, een staat van bewustzijn waarin je weet dat jij de voortdurende schepper van je leven bent. Dat is het uiteindelijke doel van creatieve visualisatie – van elk moment van ons leven een moment van wonderbaarlijke schepping maken, waarin we gewoon van nature het beste, het mooiste, het meest vervullende leven kiezen dat we ons kunnen voorstellen ...



EEN EENVOUDIGE OEFENING IN CREATIEVE VISUALISATIE

Nu volgt er een oefening in de basismethode van creatieve visualisatie.

Denk eerst aan iets dat je zou willen. Kies voor deze oefening iets eenvoudigs, waarvan je je makkelijk kunt voorstellen dat je het krijgt. Het kan iets zijn dat je wilt hebben, een gebeurtenis die je graag zou zien plaatsvinden, een situatie waarin je je graag zou willen bevinden, of een bepaalde omstandigheid in je leven die je graag zou willen verbeteren.

Neem eerst een gemakkelijke houding aan, zittend of liggend, op een rustige plaats waar je niet zult worden gestoord. Ontspan je lichaam helemaal. Denk je in dat je, te beginnen bij je tenen en omhoog tot je kruin, elke spier van je lichaam een voor een ontspant, en laat alle spanning uit je lichaam

stromen. Adem diep en langzaam, vanuit je buik. Tel langzaam terug van 10 naar 1 en voel jezelf steeds meer ontspannen worden bij elke tel.

Wanneer je je diep ontspannen voelt, ga je dan voorstellen wat je zou willen, precies zoals je het zou willen. Als het een voorwerp is, stel jezelf dan daarmee voor, dat je het gebruikt, bewondert, er blij mee bent, aan je vrienden laat zien. Als het een situatie of gebeurtenis is, stel jezelf er dan in voor en dat alles precies zo gebeurt als je zou willen. Je mag je indenken wat de mensen zullen zeggen, of bepaalde details uitdenken die het werkelijker voor je maken.

Je kunt een betrekkelijk korte tijd nemen of maar een paar minuten om je dit in te denken – wat je het beste lijkt. Veel plezier ermee. Het moet een volkomen prettig experiment voor je zijn, als een kind dat dagdroomt over wat het wil met zijn verjaardag.

Terwijl je nu de idee of het beeld nog vasthoudt, maak je er mentaal enige zeer positieve, bevestigende opmerkingen over tegen jezelf (hardop of zachtjes, als je wilt), zoals:

Wat heb ik nu toch een heerlijk weekend in de bergen.

Wat een prachtige vakantie.

Of:

Ik houd van het uitzicht vanuit mijn ruime, nieuwe appartement.

Of:

Ik leer van mezelf te houden en me te accepteren zoals ik ben.

Deze positieve verklaringen, die affirmaties worden genoemd, vormen een zeer belangrijk deel van de creatieve visualisatie, welke we verderop meer gedetailleerd zullen bespreken.

Je kunt je visualisatie altijd met een duidelijke verklaring tegenover jezelf eindigen:

Dit, of iets nog beters, manifesteert zich nu voor mij op een volkomen bevredigende en harmonieuze manier, die het beste is voor allen die erbij betrokken zijn.

Dit laat ruimte voor iets anders en zelfs iets beters dan je oorspronkelijk had voorgesteld, en dient als een herinnering dat dit proces alleen plaatsvindt in het voordeel van iedereen.

Als er twijfels of tegenstrijdige gedachten opkomen, verzet je er dan niet tegen en probeer ze niet te voorkómen. Dit leidt er namelijk toe dat je ze een macht toekent die ze anders niet hebben. Laat ze gewoon door je bewustzijn stromen, erken ze en keer terug naar je positieve verklaringen en beelden.

Doe deze procedure alleen zolang je haar prettig en de moeite waard vindt, ook al is het maar vijf minuten of een halfuur. Herhaal haar elke dag, of zo vaak je kunt.

Zoals je ziet is de basistechniek betrekkelijk simpel. Er werkelijk effectief gebruik van te maken vergt echter gewoonlijk wat begrip en verfijning.