



## 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





## 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 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!