

**KAMAL RAVIKANT**

**LOVE  
YOURSELF  
(ALSO F JE  
LEVEN  
ERVAN  
AFHANGT)**

Vertaling Arthur Wevers

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® ten behoeve van verantwoord bosbeheer.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green)

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Kamal Ravikant  
Oorspronkelijke titel: *Love Yourself Like Your Life Depends on It*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2020 HarperCollins Holland  
Vertaling: Arthur Wevers  
Omslagontwerp: Faceout Studio  
Bewerking: Buro Blikgoed  
Omslagbeelden: Shutterstock  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen  
Druk: Wilco Printing & Binding, Amersfoort

ISBN 978 94 027 0477 8  
ISBN 978 94 027 5932 7 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk februari 2020

Originele uitgave verschenen bij Harper One, een imprint van HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.

Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC.  
HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## WAAROM JE DIT BOEK MOET LEZEN

Ik had *Love Yourself (alsof je leven ervan afhangt)* bijna niet laten verschijnen. Ik was doodsbang. Daar was ik dan, een CEO die was ingestort nadat zijn bedrijf failliet was gegaan en in een boek had beschreven hoe hij zijn eigen leven had gered door van zichzelf te houden. Ik dacht dat ik belachelijk zou worden gemaakt en mijn carrière vaarwel zou kunnen zeggen.

Maar ik heb mijn angsten overwonnen en mijn inzichten met de wereld gedeeld. Vervolgens gebeurden er dingen waardoor mijn leven is veranderd.

Het boek ging viraal. Het werd online en op sociale media gedeeld door fantastische mensen, die ook exemplaren voor vrienden en familieleden kochten en hartverwarmende recensies schreven. Dit boek heeft letterlijk het leven van sommige mensen gered. Andere mensen zijn door dit boek eindelijk van zichzelf gaan houden.

En dan te bedenken dat ik bijna had toegegeven aan mijn angsten. Een belangrijke levensles.

Veel lezers namen contact met me op en lieten me weten hoe ze de lessen hadden toegepast. Ik kreeg ook een heleboel vragen. Daardoor ontdekte ik dat het boek weliswaar een succes was, maar dat ik nog niet genoeg had gedeeld. Als ik wilde dat mijn inzichten een blijvende invloed hadden, moest ik nog dieper graven en nog meer delen. Dat was ik aan het boek verschuldigd. Dat was ik verschuldigd aan iedereen die het boek zou lezen.

Dus daar is het dan, zeven jaar nadat het boek voor het eerst is verschenen. Met antwoorden op alle vragen die me zijn gesteld. Ik hoop dat je na lezing van het boek niet alleen de intentie hebt om van jezelf te houden, maar ook precies weet hoe je dat moet aanpakken. En hoe je dat moet blijven doen.

Deel I is een uitgebreide versie van de oorspronkelijke tekst – alle dingen die ik zelf graag te horen had gekregen toen ik in de put zat. Geen wollige flauwekul, gewoon de simpele, praktische waarheid. Je kunt het lezen en je leven veranderen.

Deel II, 'Het handboek', is nieuw. Daarin beschrijf ik het proces om van mezelf te houden dat ik in de loop der jaren heb verfijnd. Vervolgens laat ik zien hoe je dat naar een hoger plan kunt tillen. Alles wat ik beschrijf, is makkelijk en effectief. Ik geef aan hoe je stap voor stap van jezelf kunt leren houden. Dat is ook iets wat ik graag van iemand te horen had gekregen.

Deel III, 'De les', is ook nieuw. Het is het verslag van een periode nadat ik heel hard was gevallen. Het laat zien hoe ik weer herstelde en opkrabbelde door alle lessen in dit boek toe te passen. Je bent getuige van mijn innerlijke en uiterlijke verandering en komt te weten welke dingen ik goed heb gedaan en welke niet. We leren vaak het meest van verhalen, en daarom kun je je eigen transformatie creëren door de mijne te ervaren.

Ik verdeel mijn leven in de periode voordat ik bezwoer dat ik van mezelf zou houden en de tijd erna, en ik ken geen betere manier om te leven. Probeer het ook eens. Het werkt.

**DEEL I**

**DE EED**

## HOE HET BEGON

In december 2011 nam ik deel aan het Renaissance Weekend in Charleston, sc. Niet wat je denkt – geen toernooien met ridders en schone maagden, maar een conferentie die werd bijgewoond door CEO's uit Silicon Valley en New York, Hollywoodtypes uit Los Angeles en politici en hun medewerkers uit Washington. Net zoals de TED Talks, hoewel alle deelnemers tijdens dit weekend meedoen aan panels of een lezing moeten geven. Op het inschrijfformulier werd gevraagd naar ontvangen prijzen en eerbewijzen. Als voorbeeld werd de Nobelprijs genoemd. Ik zweer het.

Ik heb niet echt prijzen gewonnen. Ik kom niet uit een beroemde familie. Er staat geen Goldman Sachs of Morgan Stanley op mijn visitekaartje. Toen de organisator van het weekend me voor een lezing voorstelde aan het publiek – het onderwerp dat ik had gekregen was: 'Als ik kon doen wat ik wilde, zou ik...' – zei hij: 'Kamal kan niet stilzitten. Hij beweegt altijd, of hij nou bij de infanterie van het Amerikaanse leger zit of aan het klimmen is in de Himalaya of een oude pelgrimsroute loopt in Spanje.'

Hij had duidelijk onderzoek gedaan. Ik ben de rest vergeten, maar kan me de laatste zin nog herinneren: 'Ik weet zeker dat hij ons iets interessants te vertellen heeft.'

Ik had precies twee minuten de tijd om op het podium te gaan staan en een publiek van wetenschappers, medewerkers van het Pentagon, politici en CEO's toe te spreken – en die waren allemaal veel beter gekwalificeerd om een lezing over een wil-

lekeurig onderwerp te geven dan ik. De spreker voor me was de jongste die ooit aan het MIT was afgestudeerd. Summa cum laude, natuurlijk.

Het is interessant om te merken wat er op zulke momenten door je hoofd gaat. De tijd verloopt inderdaad trager. Maar dat is bijna een cliché. Je bent je alleen nog bewust van het podium en de microfoon. Je gaat staan. Het publiek wordt wazig, alsof je niet meer scherp ziet. De tijd loopt.

En toen wist ik wat ik moest doen. Ik zou iets vertellen wat niemand anders kon vertellen. Mijn waarheid. De dingen die ik door mijn ervaringen had geleerd en waardoor ik was gered. Het publiek werd weer scherper.

‘Als ik kon doen wat ik wilde,’ zei ik in de microfoon, ‘zou ik de wereld vertellen wat het geheim van het leven is.’ Gelach uit het publiek. ‘En toevallig heb ik dat een paar maanden geleden ontdekt.’

De daaropvolgende minuten vertelde ik over de vorige zomer, toen ik heel ziek was geweest en praktisch aan bed was gekluisterd. Het bedrijf dat ik vier jaar daarvoor zelf helemaal had opgebouwd was failliet, mijn relatie was net uit en een vriendin van wie ik heel veel hield was overleden.

‘Om te zeggen dat ik depressief was,’ zei ik, ‘is nog zwak uitgedrukt.’

Ik vertelde over de nacht dat ik nog heel laat op Facebook naar foto’s van mijn overleden vriendin zat te kijken en huilde en me ellendig voelde en haar miste. Ik vertelde hoe ik de volgen-

de ochtend wakker werd en het niet meer aankon, over de eed die ik zwoer en die alles veranderde. Binnen enkele dagen begon ik beter te worden. Zowel fysiek als emotioneel. Maar wat me vooral had verbaasd, was dat het leven zelf beter werd. Binnen een maand was mijn leven veranderd. De enige constante was de eed die ik voor mezelf had afgelegd en die ik had nageleefd.

Na de lezing en tijdens de rest van de conferentie kwamen mensen uit zichzelf naar me toe om te zeggen dat ze waren geraakt door mijn verhaal. Een vrouw vertelde me dat ze zich pas had gerealiseerd dat ze voor mij naar de conferentie was gekomen toen ze in het publiek zat en naar me luisterde. Ik deelde alleen maar een waarheid die ik had ontdekt.

Een maand later had een vriend van me het heel erg zwaar, en daarom schreef ik snel op wat ik die zomer had gedaan en stuurde dat naar hem op. Daar had hij echt iets aan. Maanden later beschreef ik alles in een e-mail aan James Altucher, een goede vriend en mijn favoriete blogger. Hij antwoordde en stelde voor mijn mail als gastbijdrage op zijn blog te plaatsen.

Natuurlijk weigerde ik.

Eerlijk gezegd raakte ik in paniek. Zijn blog wordt door veel vrienden van me gelezen. Ik ben ondernemer in Silicon Valley; het is prima als je over beginnende bedrijven schrijft. Maar over dit soort dingen?

‘Je moet wel,’ schreef James terug. ‘Dit is een belangrijke boodschap.’



Ik zei waar ik bang voor was – wat zouden mensen er wel niet van denken? Ik zal nooit vergeten wat hij antwoordde, en ik zal hem er altijd dankbaar voor zijn: ‘Ik plaats tegenwoordig alleen iets als ik me zorgen maak om wat mensen ervan zullen vinden.’

Daarom sprak ik iets met hem af. Ik zou aantekeningen maken over de dingen die ik had geleerd, over de oefeningen, de dingen waarin ik was geslaagd en hoe ik had gefaald. Dat zou ik allemaal opschrijven in een boek, dat ik naar hem zou opsturen. Als hij het goed vond, zou ik het laten uitgeven.

En zo zijn we hier dus beland.

## WAAR GAAT DIT OVER?

Hou van jezelf. Dat heeft je moeder ook altijd tegen je gezegd en het wordt door zelfhulpboeken zo vaak herhaald dat het een cliché is. Maar er is een verschil. Het is niet zomaar een mooi praatje. Het is niet iets wat je een keer zegt en vervolgens kunt vergeten. Het is iets wat ik heb ontdekt en wat mij, naar mijn stellige overtuiging, heeft gered. En het gaat vooral ook om de manier waarop ik het heb gedaan. Het is in wezen allemaal belachelijk eenvoudig. Maar eenvoudige dingen zijn vaak waar. In eenvoud schuilt kracht.

Ik heb de aantekeningen die ik naar die vriend heb gestuurd als uitgangspunt genomen en vervolgens uitgewerkt tot een verzameling gedachten over de dingen die ik heb geleerd, over dingen die werken of niet werken. Die me lukken of bijna nooit lukken.

Het moet een gewoonte worden om van jezelf te houden, zoals een wijze vriend vaak tegen me zegt. Als je één keer naar de sportschool bent geweest, denk je ook niet dat je fit bent. Mediteren is een gewoonte. Naar de sportschool gaan is een gewoonte. Van jezelf houden, misschien wel het belangrijkste dat er is, moet ook een gewoonte worden.

Je moet van jezelf houden met dezelfde overgave als waarmee je jezelf zou optrekken als je met je vingertoppen aan de rand van een afgrond hing. Alsof je leven ervan afhing. Zodra je er eenmaal mee bent begonnen, is het niet moeilijk vol te houden. Het gaat om de inzet en ik zal je vertellen hoe ik het heb gedaan.

Voor mij is het een transformerende ervaring geweest en ik weet dat het dat voor jou ook zal zijn.

## BEGIN

Ik was er niet best aan toe. Ik voelde me verschrikkelijk. Op sommige dagen liet ik de gordijnen dicht en bleef ik de hele dag in mijn bed liggen. Ik merkte hoe de ochtend overging in de middag en zag vervolgens hoe het weer ochtend werd, en ik wilde gewoon niets onder ogen zien. Mijn eigen gedachten. Mijn ziekte. Mijn liefdesverdriet. Hoe mijn bedrijf naar de knoppen ging. Het leven...

Dit is wat me heeft gered.

Ik had mijn breekpunt bereikt. Ik weet het nog goed. Ik kon het allemaal niet meer aan. Ik had het helemaal gehad. Ik was er klaar mee. Klaar met deze ellende, deze pijn, deze angst, met mezelf zijn. Ik was er gewoon ziek van.

Helemaal klaar.

En toen ik zo wanhopig was, klom ik uit bed, strompelde naar mijn bureau, sloeg mijn notitieboekje open en schreef:

Vandaag zweer ik dat ik van mezelf zal houden, dat ik mezelf zal behandelen als iemand van wie ik oprecht zielsveel houd – in mijn gedachten, mijn daden, de keuzes die ik maak, de ervaringen die ik opdoe – dat ik er op ieder moment bewust voor kies om van mezelf te houden.

Meer viel er niet te zeggen. Het kostte me waarschijnlijk minder dan een minuut om dit op te schrijven. Maar het voelde alsof ik de woorden in het papier had gehakt, door het bureau.

Ik had van mezelf gewalgd – waarom kon ik wel van iemand anders houden, maar niet van mezelf? Vanaf nu zou ik me alleen op die gedachte concentreren. Voor mezelf.

Ik had echter geen idee hoe ik van mezelf moest houden. Ik wist alleen dat ik mezelf iets had bezworen en dat het veel ingrijpender was dan een wens of een verlangen, dat het verder ging dan ‘ik zou wel willen dat’ of ‘het zou leuk zijn als’. Een eed. Ik moest er helemaal voor gaan en het blijven proberen tot ik er dood bij neerviel. Het was alles of niks.

Het was donker en ik zat in mijn slaapkamer in een stad die geen weet had van het besluit dat ik had genomen en begon mijn best te doen om van mezelf te houden.

Ik had geen flauw idee wat ik moest doen en daarom deed ik het eenvoudigste wat ik kon bedenken. Het was iets wat ik altijd kon doen, hoe slecht ik me ook voelde. Ik begon tegen mezelf te zeggen: *Ik hou van mezelf*. Een gedachte die ik de hele tijd voor mezelf zou herhalen. Aanvankelijk lag ik in bed en bleef ik maar in mezelf zeggen: *Ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf...*

Mijn geest dwaalde natuurlijk af en ik begon weer te malen, maar wanneer ik het doorhad, zei ik tegen mezelf: *Ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf...* En zo ging ik maar door.

In bed, onder de douche, wanneer ik online was, wanneer ik met iemand praatte, zei ik tegen mezelf in mijn hoofd: *Ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou*

*van mezelf*. Het werd een soort houvast, het enige wat ertoe deed.

Daarna voegde ik andere dingen die zouden kunnen werken aan de zin toe. Als ze werkten, bleef ik ze zeggen. Als dat niet zo was, vergat ik ze weer. Voordat ik het wist had ik een simpele gewoonte gecreëerd waardoor mijn eigenliefde naar een heel nieuw plan werd getild. Ik ging er helemaal voor. Er was geen weg meer terug.

Ik werd beter. Mijn lichaam begon sneller te genezen. Ik begon me steeds opgewekter te voelen. Maar er gebeurde ook iets wat ik helemaal niet had verwacht: het leven werd beter. En niet alleen dat. Er gebeurden dingen waar ik totaal geen invloed op had, dingen waarvan ik niet had durven dromen. Het was alsof het leven zei: 'Hèhè, eindelijk, idioot. En nu zal ik je laten zien dat je het juiste besluit hebt genomen.'

Er verschenen mensen in mijn leven, er deden zich kansen voor en ik merkte dat ik het woord *magie* gebruikte om te beschrijven wat me overkwam.

En de hele tijd bleef ik tegen mezelf zeggen: *Ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf*. Het was een patroon geworden.

Binnen een maand was ik weer gezond, fit en gelukkig en was ik de hele tijd aan het glimlachen. Er verschenen geweldige mensen in mijn leven en problemen losten zich vanzelf op. En of ik nu achter mijn computer of in een vergaderzaal zat, ik bleef tegen mezelf zeggen: *Ik hou van mezelf*.

Om eerlijk te zijn geloofde ik aanvankelijk helemaal niet dat ik van mezelf hield. Wie gelooft dat nou wel? Maar het deed er niet toe of ik het geloofde. Wat er wel toe deed was dat ik van mezelf hield en dat mezelf op de allereenvoudigste manier duidelijk maakte, namelijk door me de hele tijd op een en dezelfde gedachte te concentreren tot ik er vaker wel dan niet aan dacht.

Stel je eens voor. Stel je voor dat je jezelf erop betrapt dat je van jezelf houdt en dat je daar geen enkele moeite voor hoeft te doen. Het is net zoiets als wanneer je vanuit je ooghoek een zonsopgang ziet. Daar besteed je toch wel even aandacht aan.

## WAAROM JE VAN JEZELF MOET HOUDEN

Waarom niet: 'Ik vind mezelf leuk'? Of: 'Ik accepteer mezelf'?  
Waarom moet je nou zeggen dat je van jezelf houdt?

Dit is mijn theorie: als je ooit een baby bent geweest, heb je al ervaren wat liefde is. Op een fundamenteel, zelfs primair niveau weet de geest wat liefde is. In tegenstelling tot de meeste andere woorden zijn de woorden *houden van* dus in staat om langs het bewuste te glippen en zich in het onderbewuste te nestelen, waar magie plaatsvindt.

En als je nou niet gelooft dat je van jezelf houdt? Dat maakt niet uit. Het is jouw taak om de fundering te leggen, steen voor steen, om de verbindingen tussen de neuronen te versterken. De geest is al geprogrammeerd voor de liefde. Het lichaam weet ook wat liefde is. Het weet dat liefde voedt, dat liefde teder is, dat liefde accepteert. Het weet dat liefde een helende kracht is.

Dit hoeft jij niet allemaal te doen. Jouw taak is simpelweg om van jezelf te houden. Oprecht en zielsveel. Voel het. Telkens weer. Zorg dat je er de hele tijd aan denkt. Lichaam en geest zullen vanzelf reageren. Ze zullen wel moeten.

En dit is het mooiste. Dit is zo mooi dat ik moet glimlachen terwijl ik dit schrijf. Wanneer je van jezelf houdt, houdt het leven op zijn beurt van jou. Volgens mij moet het ook wel. Ik kan niet uitleggen hoe het werkt, maar ik weet dat het waar is.

Wanneer je merkt dat je het woord *magisch* gebruikt als je het over je eigen leven hebt, weet je waar ik het over heb.



## OEFENINGEN

Ik heb mijn best gedaan om de dingen die werkten goed te analyseren. En ze zo te beschrijven dat jij ze ook kunt doen. Het zijn vier dingen en ik zal je laten zien hoe het moet:

1. Repeterende gedachten
2. Meditatie
3. Spiegel
4. Vraag

Deze vier oefeningen leiden me met tedere hand terug naar de eigenliefde. Dat is zo mooi aan deze oefeningen. Ze zijn eenvoudig en praktisch en hebben meer resultaat dan je je kunt voorstellen.

Als je oprecht zielsveel van jezelf hield, zou je je leven dan beperken tot de dingen die je aanvankelijk mogelijk achtte? Nee. Je zou jezelf verstoeld doen staan.

Er is echter wel een voorwaarde. Je moet je er echt op toeleggen om van jezelf te houden. Dat is helaas wel noodzakelijk. Maar wat moet je als je niet gelooft dat je van jezelf houdt of jezelf misschien niet eens leuk vindt? Dat maakt niet uit. Het is prima als je nog moet wennen aan het idee. De oefeningen houden rekening met de manier waarop de geest werkt. De geest zal zich wel moeten aanpassen en reageren.

Blijf gewoon openstaan voor de mogelijkheid dat je van jezelf houdt. De rest is gemakkelijk.

## RAAM

Duisternis is de afwezigheid van licht. Als je dat altijd in gedachten houdt, zal je leven veranderen. Het idee heeft mijn leven veranderd. Deze oefeningen zijn gebaseerd op dit concept.

Iedere negatieve gedachte is duisternis. Hoe verdrijf je die? Vecht je tegen de angst of de bezorgdheid? Probeer je verdriet en pijn weg te drukken? Dat werkt niet.

Stel je liever voor dat je in een donkere kamer zit en dat het buiten licht is. Je moet naar het raam gaan, een lap pakken en het raam schoonmaken. Zorg gewoon dat het raam schoon wordt. En dan zal het licht vanzelf naar binnen stromen en de duisternis verdrijven.

Zo eenvoudig is het. Telkens wanneer je merkt dat de geest afdrijft naar de duisternis – angst, bezorgdheid, pijn, noem maar op – maak je het raam schoon. Het licht zal binnenstromen.

## I. REPETERENDE GEDACHTEN

Ik zit aan mijn bureau. San Francisco schittert achter de grote slaapkamerramen. Een neonreclame van Coca-Cola verdwijnt en verschijnt dan weer letter voor letter. Ik zie de rode achterlichten van auto's in Market Street. De beroemde toren boven Twin Peaks wordt opgeslokt door de nacht en houdt zich schuil in de mist.

Als je op dit moment mijn hoofd zou openen en erin zou turen, zou je je waarschijnlijk verbaasd afvragen: kan deze man nou echt maar aan één ding denken?

Er is maar één gedachte die wordt herhaald in mijn hoofd: *ik hou van mezelf, ik hou van mezelf, ik hou van mezelf.*

Al dagenlang, al vanaf het moment dat ik mijn eed heb afgelegd, zeg ik dit tegen mezelf. Soms fluister ik het, soms denk ik het alleen. Ik zeg het mompelend wanneer ik mijn tanden poets. Ik zeg het hardop wanneer ik sta te douchen. Ik zeg het de hele tijd. 'Ik hou van mezelf. Ik hou van mezelf. Ik hou van mezelf.'

Ik heb niets te verliezen. Dit is het enige wat telt. Ik hou van mezelf. Ik hou van mezelf. De rest kan me geen bal schelen. Ik hou van mezelf.

Iemand heeft het denken ooit als volgt beschreven: als menselijke wezens denken we dat we denken. Dat is niet waar. Meestal zijn we ons alleen maar dingen aan het herinneren. We herbelevan herinneringen. We draaien bekende patronen

en gedachten af in ons hoofd. Om ons gelukkig te voelen. Om dingen uit te stellen. Om ons verdrietig te voelen. Angsten, hoop, dromen, verlangens. We hebben overal repeterende gedachten voor.

We blijven die gedachten maar afdraaien, en die gedachten triggeren op hun beurt gevoelens. Het gaat allemaal zo automatisch dat we op een gegeven moment denken dat we er geen invloed op hebben. Maar dat is absoluut niet waar.

Je moet je repeterende gedachten ongeveer zo voorstellen: een pad dat is ontstaan doordat het constant wordt gebruikt. Als een geul in een rots die door stromend water is ontstaan. Als het water maar lang genoeg en krachtig genoeg blijft stromen, krijg je vanzelf een rivier.

Wanneer je een keer een bepaalde gedachte hebt, heeft die gedachte geen macht over je. Maar als je keer op keer hetzelfde blijft denken, vooral met emotionele intensiteit – als je het echt vóélt – creëer je op den duur vanzelf die geulen, die mentale rivier. Dan krijgt de gedachte jou in zijn macht.

Daarom zijn gerichte repeterende gedachten de oplossing. Neem nou deze ene gedachte: *ik hou van mezelf*. Wanneer je er emotionele intensiteit aan toevoegt, zal het patroon nog sneller inslijten. Voel de gedachte ook. Draai haar telkens opnieuw af. Voel haar. Draai haar af. Het doet er niet toe of je haar gelooft of niet, richt je gewoon op die ene gedachte. Zorg ervoor dat zij de waarheid wordt.

Het doel is om een patroon te creëren dat dieper ingesleten raakt dan de patronen die in de loop der jaren zijn ontstaan –

de patronen die tot gevoelens van onmacht leiden. Het heeft ook even geduurd voordat die er waren. Sommige patronen liggen er al sinds onze kindertijd.

Dat vergt aandacht en toewijding. Het moet een gewoonte worden. Je hoeft de patronen uit het verleden niet te verwijderen. Je creëert gewoon een nieuw patroon dat zo diep ingesleten raakt dat je gedachten er vanzelf door worden bepaald.

Dat kost natuurlijk tijd. Het heeft mij een maand gekost om op te krabbelen en de magie te bereiken. Maar je zult merken dat er veranderingen optreden, dat je gevoelens veranderen, dat er mooie dingen in je leven gebeuren. Die kun je verwachten. Die zullen zich steeds meer voordoen tot je op een dag in de zon loopt, je goed voelt, van het leven houdt en merkt dat het leven ook van jou houdt, en dan zul je even stilstaan en je realiseren dat dit nu je natuurlijke toestand is.

Kun je je een betere toestand voorstellen?