

# Leren manifesteren

Manifesteren is de kunst om je gedachten werkelijkheid te laten worden. Wie erin gelooft, gebruikt het om een lief te vinden, een droomjob binnen te halen of zelfs om de Lotto te winnen. Redactrice Nele is ietwat sceptisch en gaat op onderzoek voor ze een kraslotje koopt.

tekst Nele Reymen illustratie Katrien Vanderlinden



Manifesteren klinkt zo gemakkelijk dat ik mezelf gedwongen voel om er met matig tot veel scepticisme naar te kijken. Pak nu die Lotto-winst: alles kan! Als je een winst van 10 euro kan manifesteren, lukt dat zelfs ook voor 10 miljoen euro! Maar waarom zit dan niet iedereen te manifesteren? Waarom sterven er dan mensen die zouden moeten leven?

Waarom is er nog verwoesting en verderf? En waarom slapen mijn kinderen nog niet door? Om slechts enkele willekeurige drama's te noemen.

*Desperate times need desperate measures*, dus soms vraag ik me soms wel af of mijn leven en bij uitbreiding mijn financiën en mijn nachtrust beter worden als ik dat toch eens zou manifesteren. Rita Vanhumskercken is manifestatiecoach in haar eigen FreedomLab en geeft tekst en uitleg bij mijn vragen.

## Twijfel

Vanhumskercken: "De wet van manifestatie of de wet van aantrekking is eigenlijk een natuurwet, net zoals de wet van de zwaartekracht. Als de appel loskomt van de boom, valt hij. Op diezelfde manier doet de wet van aantrekking ook haar werk. Alles is energie, dus alles vibreert op een bepaalde frequentie. Niet enkel voorwerpen, maar ook geuren, kleuren, gedachten en onze emoties zoals dankbaarheid, vreugde, woede en verdriet hebben een frequentie en die

zenden we uit. Het universum brengt ons datgene dat overeenkomt met die frequentie, onder de vorm van mensen, dingen en gebeurtenissen. Op rationeel vlak is dat moeilijk te vatten, dat besef ik. Maar kijk eens om je heen. Er zijn mensen die altijd geluk hebben en er zijn mensen die alleen maar tegenslag kennen. Dat is toch geen toeval?"

Ik twijfel. En ik kan niet anders dan me afvragen of ik het onbewust gemanifesteerd heb, maar ik moet nu wel deze vraag stellen: roepen mensen het ongeluk over zichzelf af en is het niet gevaarlijk om dat te beweren? Op die manier leg je de verantwoordelijkheid namelijk helemaal bij de mens zelf. En een mens kiest toch liever zelf niet voor de dood, verwoesting, verderf en onderbroken nachten, om opnieuw maar wat te noemen?

"Natuurlijk kunnen er moeilijkheden op je pad komen, drama's zelfs. Maar op zulke momenten is het belangrijk dat je je eigen verantwoordelijkheid neemt en bewust kiest hoe je met die tegenslagen omgaat: ofwel kruip je in de slachtofferrol, ofwel neem je je eigen kracht terug en werk je om het negatieve om te buigen in iets positiefs", zegt Vanhumskercken. "Ik besef dat zoiets heel hard is om te zeggen tegen iemand die net een kankerdiagnose heeft gekregen of kind heeft verloren. Het leven is vaak een les in onthechting, en de keuze over hoe het

verder moet, ligt bij jezelf. 20 procent van hoe je je voelt, wordt bepaald door wat je overkomt, de overige 80 procent wordt bepaald door hoe je ermee omgaat. Alles draait om de juiste mindset, om dat positief denken. Het belangrijkste wat je kan leren is volgens mij dan ook het beheersen van je gedachten. Want onze gedachten zijn vrij, onze gedachten kunnen we kiezen."

"Als je groots denkt, kunnen er mirakels gebeuren. Een voorbeeld: zelfs als ik levenslang in de gevangenis zou belanden, zou ik vrijheid kunnen manifesteren. De enige voorwaarde daarvoor is





dat ik me innerlijk vrij kan voelen. Anders lukt het niet."

### Voor niets komt de zon op

Ik twijfel. Als je iets wilt, moet je ervoor werken. Dat heb ik geleerd en eigenlijk leer ik dat ook aan mijn kinderen. Voor niets komt de zon op. Je kan niet gewoon in je stoel wachten tot alles in je schoot komt gevallen. Maar 'manifestatie' zegt eigenlijk het omgekeerde?

"Voor wat hoort wat. Dat is het principe dat veel mensen volgen en waarom er vaak zo hard gewerkt wordt of actie ondernomen wordt", zegt Vanhumskercken. "Bij het manifesteren is dat eigenlijk niet anders, alleen moet je daarvoor eerst innerlijk werk doen. Als jij gelooft in wat je wilt, kan je vanuit die energie en frequentie overgaan tot actie. Dat geeft een ander resultaat dan wanneer je actie gaat ondernemen vanuit stress en ongeduld. Er zijn miljonairs die zo ver geraakt zijn door steeds maar actie te ondernemen en hard te werken,

## Shooting

maar meestal ging dat dan wel ten koste van hun gezins- of ander geluk."

Mijn eigen levenswensen dan. Ik heb er veel, van 10 euro tot 100 miljoen winnen. Maar aan de basis van die wensen ligt wel voldoende slaap. Dus wat als ik wil manifesteren dat mijn kinderen doorslapen? Kan dat? Want zo haal ik er meteen nog twee levende wezens bij. En stel dat ik één of twee jaar nodig heb om te manifesteren, gaan die kinderen tegen dan niet vanzelf doorslapen?

### Manifestatiecoach

Rita Vanhumskercken

**"Door het toepassen van de juiste 'trucs' heb ik veel kunnen manifesteren.**

**Jobs, gratis reizen, grote sommen geld ..."**

Vanhumskercken: "Als het oké is voor alle betrokken partijen en als de manifestatie gebeurt met een zuivere intentie en boodschap, zal het wel kunnen gebeuren. Een termijn kan je daar niet op plakken, dat is een valkuil. Je moet gewoon vertrouwen op de *divine* timing van het universum."

De divine timing van het universum ▶

óf een half literdje melk voor het slapen-  
gaan, een sterrenhemeltje op hun pla-  
fond of bij hen op de kamer liggen. Ik  
heb het allemaal geprobeerd en voorlo-  
pig heeft niemand in dit huishouden het  
klokje rond geknord. Wil ik het dan niet  
hard genoeg?

### De juiste vibe

"Een reden dat het manifesteren voor  
veel mensen niet lukt, is dat ze niet de  
juiste stappen volgen", zegt Vanhums-  
kercken. "Op zich is het principe een-  
voudig, maar manifesteren is geen lucht-  
kastelen bouwen. Er zijn best een aantal  
belangrijke creatiesleutels waar je aan-  
dacht aan moet besteden. Het is net door  
het toepassen van de juiste 'trucs' dat ik  
zelf jobs, gratis reizen, grote sommen  
geld, en nog veel meer heb kun-  
nen manifesteren."

Mijn conclusie? Ik begrijp het princi-  
pe. Ik begrijp wat de wet van aantrek-  
kingskracht zo - welja - aantrekkelijk  
maakt. Het heeft iets geruststellends dat  
je verantwoordelijk kan zijn voor je ei-  
gen geluk, al vind ik het tegelijk angst-  
aanjagend dat je zo ook verantwoorde-  
lijk wordt voor je eigen ongeluk. Daar-  
om wil ik het niet beschouwen als een  
zwart-wit gegeven en neem ik mee wat



voor mij werkt: ik heb de keuze om posi-  
tief of negatief te reageren op het leven  
en ik moet hard werken als ik iets wil be-  
reiken, aan mezelf en aan mijn doel. Ik  
geloof dat je gelukkig kan zijn als je erop  
vertrouwt dat *good things come to those  
who wait*. Ik geloof ook dat het niet voor  
iedereen zo gemakkelijk is om dat ver-  
trouwen te hebben. En oké, zelfs dat van  
die frequenties geloof ik: als het is een  
kwestie is van trillen op de juiste fre-  
quentie, vertaal ik dat naar het feit dat je  
in de juiste vibe moet zitten als je iets  
wilt bereiken of veranderen. Maar zo-  
lang niet iedereen die manifesteert die  
100 miljoen wint, blijf ik ergens toch nog  
een tikje sceptisch. Ook en vooral als ze  
zouden beweren dat ze die 100 miljoen  
niet willen.

[www.freedomlab.be](http://www.freedomlab.be)

# +PLUS

NIEUW!

## da's nooit meer botsen op een paywall

Abonneer je op **Gazet van Antwerpen**  
+ krijg gratis alle plusartikels  
van 4 andere topkranten



1e maand voor €1

Aanbod geldig t.e.m. 4/6/2023

KIES JE KRANT OP **PLUS.BE**

