



Jessica De Block, Elfi De Bruyn en Loewi Monballiu gebruiken alledrie de wet van aantrekkingskracht in hun dagelijkse leven.

“De wet van aantrekkingskracht is van toepassing op iedereen, of je er nu in gelooft of niet.” Drie ondernemers over hoe zij hun doelen ‘manifesteren’

‘Manifesteren’ is de kunst om met je gedachten iets in je leven te brengen, volgens de wet van de aantrekkingskracht. Boeken over die praktijk bestaan al sinds het begin van de vorige eeuw, maar de laatste tijd is de materie steeds populairder. Niet alleen bij ‘spiri wiri’s’, maar bij alle lagen van de bevolking. Ondernemers Loewi Monballiu, Jessica De Block en Elfi De Bruyn gebruiken de wet van aantrekkingskracht in hun dagelijkse leven. Manifestatiecoach Rita Vanhumskercken van [Freedomlab](http://www.freedomlab.be) maakte er zelfs haar job van en werd manifestatiecoach. Zij vertelt ons alles wat we erover moeten weten.

> www.freedomlab.be <

Ja, de 'wet van de aantrekkingskracht' is een term die veel wenkbrauwen doet fronsen. En toch verschijnen er boeken en podcasts bij de vleet over dit onderwerp, die stuk voor stuk populair zijn: 'De wet van de aantrekkingskracht' van Esther en Jerry Hicks, 'The Secret' van Rhonda Byrne of de podcast 'Manifestation Babe', bijvoorbeeld. Veel bekendheden geven ook aan de wet van de aantrekkingskracht te gebruiken om hun doelen te bereiken, van Katy Perry tot Will Smith en Jim Carrey.

Een van de natuurwetten

Manifestatiecoach Rita Vanhumskercken maakte rond haar veertigste kennis met de wet van de aantrekkingskracht. "Het is een natuurwet waar we op school niks over leren", begint Vanhumskercken. "Maar hopelijk verandert dat in de toekomst. De wet is van toepassing op iedereen, of je er nu in gelooft of niet."



Rita Vanhumskercken begeleidt mensen bij het manifesteren van geld en ander moois.

“Net zoals de zwaartekracht is hij altijd in werking. Hij vertrekt vanuit het gegeven dat alles energie is: de dingen rondom ons, situaties, voorwerpen, mensen, gedachten, gevoelens. Alles trilt en zendt een bepaalde frequentie uit.”



Met positieve gedachten trek je positieve dingen aan. Dát is manifesteren.

-Rita Vanhumskercken (58), Manifestatiecoach

De wet van de aantrekkingskracht stelt dat we dingen aantrekken in ons leven die met de frequentie van onze gedachten en gevoelens overeenstemmen. Van belevenissen tot mensen, voorwerpen en zelfs geld. “Het is dus de kunst om jouw frequentie in te stellen op hetgeen je wilt ontvangen. Met positieve gedachten trek je positieve dingen aan. Dat is de vaardigheid die men manifesteren noemt.”

“Maar het werkt ook in de omgekeerde richting. Als mensen iets meemaken dat niet prettig is, hebben ze de neiging om zich daarop te focussen”, zegt Vanhumskercken. “Dat is heel normaal, maar als je klaagt en gericht bent op al het negatieve in je leven, zend je een lage frequentie uit. Dan ga je gevoelens, gebeurtenissen en personen met diezelfde frequentie aantrekken, met als gevolg: nog meer om over te klagen.”

Herprogrammeer je onderbewustzijn

“Ik gebruik de wet van de aantrekkingskracht om mijn doelen te behalen”, zegt onderneemster Jessica De Block. “Ik spreek die doelen uit, schrijf ze op en vertel ze aan vrienden, zodat het universum weet dat ik ze wil bereiken en ze zich niet alleen in mijn hoofd bevinden.”

“Vervolgens is het natuurlijk aan mezelf om in actie te schieten en zo de kans te vergroten dat mijn doelen zich gaan ontplooien. Maar zelfs als het behalen van je doel heel onwaarschijnlijk is, moet je erin blijven geloven. En vooral: je gedragen alsof je het al bereikt hebt. Alleen zo zal je het manifesteren.”



jessicadeblock
Antwerp, Belgium

[Profiel bekijken](#)



“Affirmaties helpen me daar heel hard bij. Dat zijn uitspraken die je tegen jezelf blijft herhalen, om zo je onderbewustzijn te herprogrammeren en je limiterende gedachten tegen te gaan. Op den duur worden het overtuigingen, die oude, negatieve patronen in je gedachten overschrijven. Zelf stel ik herinneringen in op mijn telefoon, zodat ik doorheen de dag die affirmaties te zien krijg. Ik zeg ze dan luidop of focus me er heel bewust op en dat helpt echt.”



Ik heb al zoveel fantastische dingen gemanifesteerd.

- Jessica De Block, Ondernemer

“Ik weet dat er veel sceptici zijn. Ik kan alleen maar zeggen: probeer het en laat je verrassen, want er kunnen alleen maar positieve dingen gebeuren. Ik heb al zoveel fantastische dingen gemanifesteerd. Vorig jaar organiseerde ik een online evenement. Hoewel ik normaal driehonderd inschrijvingen haal, stelde ik duizend inschrijvingen als doel. Qua marketing en reclame deed ik hetzelfde als bij de vorige evenementen. Maar verder gedroeg ik me wel alsof ik al duizend inschrijvingen had ontvangen. En ja, toen het evenement begon, waren er duizend mensen ingeschreven. Ook als ik bijvoorbeeld een bepaalde omzet wil draaien, komt dat exact zo uit als een rond getal.”

Alles begint bij dromen

“Manifesteren is leuk om te doen. In het begin was ik voorzichtig en vroeg ik om kleine dingen. Ondertussen leerde ik mezelf om grootser te dromen en vraag ik om grotere dingen”, vertelt auteur Elfi De Bruyn enthousiast. “Wil je iets grappigs horen? Ik heb dit artikel gemanifesteerd.”



elfisodyssey
11.2K volgers

[Profiel bekijken](#)



Schaduwwerk

“Voor mij klinkt het heel logisch dat je dat waarop je je focust, ook aantrekt”, zegt fitnesscoach Loewi Monbaliu. “Als jij de energie aanneemt van iemand die altijd miserie heeft, trek je ook miserie aan. Daarom moet je je dag met positieve gedachten, dingen en mensen vullen.”

“Twee weken geleden viel het me op dat er in magazines veel over hekserij en astrologie geschreven werd. Ik merkte teleurstelling bij mezelf, omdat mijn boek ‘Generation Hex’ nergens vermeld werd. Ik zei tegen mezelf: weet je wat, ik wil enkel en alleen meewerken aan artikels waar ik 100 procent achter sta. Zoals een artikel over de kracht van manifesteren, bijvoorbeeld.”

“Toen ben ik gaan visualiseren. Ik heb gevoeld wat het met me zou doen als ik gevraagd zou worden voor een interview, ik beeldde me in welke vragen ik zou krijgen en wat de reacties zouden zijn op het artikel. Ik deed alsof het er al was en ik deed dat met de kracht van vreugde. Alles begin bij voorstellen, dromen, visualiseren. En het proces wordt versneld als je erin gelooft dat wat je wil, al bestaat. In een andere tijdlijn is het er al, het is gewoon een kwestie van wachten.”



Mijn nieuwste doel dat ik volop aan het manifesteren ben, is een bestseller. Wanneer en hoe die er komt, laat ik los. Maar hij zal er komen.

-Elfi De Bruyn, Auteur

“Zo heb ik ook mijn laatste boek gemanifesteerd. Ik startte vanuit dankbaarheid en visualiseerde me dat mijn uitgeverij dolenthousiast was. Ik beeldde me in welke reacties ik kreeg. En het werd realiteit! Mijn nieuwste doel dat ik volop aan het manifesteren ben, is een bestseller. Wanneer en hoe die er komt laat ik los, maar hij zal er komen.”



loewwi
16.1K volgers

[Profiel bekijken](#)



"Ik probeer me heel bewust te zijn van mijn gedachten. Als ik merk dat ik limiterende gedachten heb, zoek ik uit waar ze vandaan komen. Het is heel moeilijk om je onderbewustzijn te herprogrammeren. Het vergt veel zelfreflectie en affirmaties, en schaduwwerk. Dat is werken aan de mindere kantjes en stemmetjes van jezelf die het manifesteren in de weg kunnen staan."

“Ik probeer me heel bewust te zijn van mijn gedachten. Als ik merk dat ik limiterende gedachten heb, zoek ik uit waar ze vandaan komen. Het is heel moeilijk om je onderbewustzijn te herprogrammeren. Het vergt veel zelfreflectie en affirmaties, en schaduwwerk. Dat is werken aan de mindere kantjes en stemmetjes van jezelf die het manifesteren in de weg kunnen staan.”



Ik focus op wat ik wil, niet op wat mis kan gaan.

- Loewi Monbaliu, Voedings- en fitnesscoach

“Ik luister veel podcasts over de wet van de aantrekkingskracht, want manifesteren vraagt een mindsetswitch. Als je er jezelf niet genoeg aan herinnert, val je snel terug in oude denkpatronen. Andere activiteiten die me helpen manifesteren? Dankbaarheid voelen, affirmaties beluisteren, me heel bewust zijn van mijn gedachten, visioenborden maken op Pinterest, doelen stellen. En vooral: focussen op wat ik wil, niet op wat mis kan gaan”, besluit Monbaliu.

Innerlijke marketing

“Je kan als ondernemer veel geld en energie in marketingstrategieën steken. Maar als je innerlijke marketing niet goed zit, heb je daar niets aan”, weet Vanhumskercken. “Dankbaarheid helpt om positief te blijven. Dat werkt als magie. Natuurlijk is het moeilijk om dankbaar te zijn als je weinig geld hebt, maar je vindt altijd wel iets. En met die dankbaarheid trek je nog meer dingen aan waarvoor je dankbaar kan zijn. Begin en eindig daarom elke dag met een moment van dankbaarheid. Som een stuk of vijf dingen op waar je blij mee bent, hoe klein of hoe groot ze ook zijn. Focussen op het positieve vergt discipline en training, vooral in negatieve situaties. Maar je plukt er wel de vruchten van.”