

Flow

Eerste druk 2022  
Copyright © 2022 Nicky Verbeek

ISBN 978 90 828 3225 9  
NUR 728: Esoterie | Spiritualiteit  
Thema QRVK: Spirituele groei

Auteur Nicky Verbeek  
Vormgeving Wout van Klooster  
Fotografie Wout van Klooster  
Uitgever Nicky Verbeek | [www.nickyverbeek.nl](http://www.nickyverbeek.nl)



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Flow

Moeiteloos Creëren



Nicky Verbeek



# Inhoud

|  |           |
|--|-----------|
| Voorwoord                                      | 7         |
| <b>Deel 1 Bewust Zijn</b>                      | <b>11</b> |
| Bewust worden van Bewustzijn                   |           |
| 1.1 Je bent de schepper van jouw leven         | 13        |
| 1.2 Flow en No-Flow                            | 15        |
| 1.3 Negatieve gevoelens                        | 30        |
| 1.4 Negatieve gevoelens en hun boodschap       | 34        |
| 1.5 Wat geloof ik niet?                        | 39        |
| 1.6 Oefening: Aanvaard het negatieve gevoel    | 43        |
| 1.7 De 8 stappen                               | 50        |
| 1.8 Alles op een rijtje                        | 52        |
| <b>Deel 2 Bewust Kiezen</b>                    | <b>57</b> |
| Gebruik maken van je Levensvrijheid            |           |
| 2.1 Bewust worden van je eigen gedrag          | 59        |
| 2.2 Waarom ontwikkel ik negatief gedrag?       | 72        |
| 2.3 Communiceert een ervaring alleen over mij? | 75        |
| 2.4 Traumatische ervaringen                    | 78        |
| 2.5 Waarom toegeven?                           | 81        |
| 2.6 Ik ben te direct, maar is dit negatief?    | 85        |
| 2.7 Ik cijfer mezelf weg                       | 90        |
| 2.8 Onderontwikkeld gedrag is beperkend        | 93        |
| 2.9 Je gedrag veranderen                       | 97        |
| 2.10 Je creëert met je gedrag                  | 101       |
| 2.11 Alles op een rijtje                       | 106       |

|               |   |            |
|---------------|---|------------|
| <b>Deel 3</b> | <b>Bewust Creëren</b>   | <b>111</b> |
|               | De vier elementen van Bewuste Creatie                               |            |
| 3.1           | De vier elementen van Bewuste Creatie                               | 113        |
| 3.2           | Het verlangen   | 115        |
| 3.3           | De beperking  | 125        |
| 3.4           | De behoefte   | 130        |
| 3.5           | De keuze  | 132        |
| 3.6           | Oefening: Bewust Creëren  | 134        |
| 3.7           | Verlangen of persoonlijke wil?                                      | 137        |
| 3.8           | Wat als mijn angst alles overheerst?                                | 142        |
| 3.9           | Alles op een rijtje   | 147        |
| <br>          |   |            |
| <b>Deel 4</b> | <b>Flow</b>   | <b>153</b> |
|               | De weg van de minste weerstand                                      |            |
| 4.1           | Hoe zet ik negatieve gedachten om<br>in de intentie van bewustzijn? | 155        |
| 4.2           | Je frequentie verhogen via je gevoel                                | 160        |
| 4.3           | Verdriet  | 168        |
| 4.4           | Je frequentie verhogen via je gedachten                             | 171        |
| 4.5           | Moeite  | 179        |
| 4.6           | Alles op een rijtje   | 185        |

# Voorwoord

Stel je voor dat je morgen jarig bent. Morgen is het jouw dag en iedereen die van je houdt, zal er zijn. Ze brengen de mooiste cadeautjes voor je mee, want ze weten waar jij van houdt. De hele dag is al volledig voorbereid. Het enige dat er van jou gevraagd wordt, is dat je jezelf beschikbaar maakt voor deze heerlijke dag, vol geschenken, liefde en plezier.

Wat zou je doen?

Hoe zou je vanavond naar bed gaan, als je wist dat morgen je alles gaat brengen, waar je blij van wordt? Hoeveel van wat je nu doet, zou je onmiddellijk loslaten, als datgene wat je wil al 'voor elkaar' is? Zou je je dan nog zorgen maken? Zou je er alsnog moeite voor doen? Of, zou je simpelweg ontspannen in de vreugdevolle verwachting van alles dat komen gaat?

Wist je dat je elke dag een beetje jarig bent? Alles wat je wil staat al voor je klaar om door jou te worden uitgepakt. Je hebt altijd alles gekregen wat je wilde. Je hebt het misschien gemist, omdat je, terwijl jouw leven met al zijn geschenken recht voor je neus stond, te druk en te afgeleid was om het te zien.

Om de overvloed die jouw leven elke dag opnieuw voor jou in petto heeft, in ontvangst te kunnen nemen, moet je er namelijk wel klaar voor zijn. Je moet ervoor openstaan, en dat doe je pas als je het verwacht. Je hoeft er geen moeite voor te doen, wees er simpelweg klaar voor. Geluk is naar je onderweg!

Dit zou zomaar op je over kunnen komen als een fantastisch verhaaltje, maar wat als het de enige échte waarheid is, over jou en jouw leven? Zou je je ervoor willen openen? Is er iets dat je tegenhoudt, om het eens te onderzoeken?

In mei 2005 overkwam mij een ultiem en alles veranderend moment. Bewustzijn kwam binnen, met een 'boem'. Een ongekende en overweldigende ervaring, die

tegelijkertijd zowel glashelder als onomkeerbaar was en ik wist dat ik geen andere keuze had, dan me aan bewustzijn over te geven. Vanaf dat moment werd ik een doorgeefluik voor bewustzijn.

Dit is wat bewustzijn mij leerde: Er is geen negativiteit, want er is geen dualiteit. Alles is goed en kan alleen maar beter worden. Iedereen is voor het geluk geboren, je hoeft alleen maar naar je gevoel te luisteren en je verlangens te volgen.

Ik heb in de jaren daarna een bijzonder proces doorlopen, waarin ik steeds meer bewustzijn tot mij heb kunnen nemen. Ik begrijp inmiddels tot diep in mijn cellen hoe het leven werkt en leef het zelf. Ik begrijp de boodschap van onze gevoelens en onze gedachten en weet dit op een eenvoudige manier over te dragen op anderen.

Met dit boek neem ik je graag mee op de weg die vóór je ligt. De weg van de onbegrensde mogelijkheden, die ieder, op geheel eigen wijze, kan bewandelen. Elke stap op deze weg is een gelegenheid om onwaarheden, voorwaarden en beperkingen van je af te werpen. Gaandeweg zal je je steeds lichter gaan voelen, omdat je het leven steeds meer vanuit zijn onvoorwaardelijk scheppende natuur zult bezien.

Dit boek moedigt je aan om naar je leven te kijken door de ogen van bewustzijn, zodat je je eigen levensstroom moeiteloos kunt leiden naar de overvloed die er voor je is.

Liefs,

*Nicky Verbeek*



Vertrouw op je gevoel  
en volg je verlangen





# Bewust Zijn

Bewust worden van Bewustzijn





## 1.1 Je bent de schepper van jouw leven

Je bestaat uit pure positieve energie met een onstoppable drijfveer om te manifesteren. Met alles wat je doet creëer je. Of je dit nu weet of niet en of je er wel of niet bewust mee bezig bent, jouw leven is jouw rimpeleffect. Het is het rechtstreekse resultaat van jouw scheppingskracht.

De vrijheid waarmee je manifesteert wordt bepaald door wat je gelooft dat er mogelijk is voor jou. Wat je gelooft staat dus aan de basis van hoe jouw leven zich kan onvouwen. Bewustzijn staat hierbij tot je dienst. Het communiceert met je en geeft aan of je naar je mogelijkheden toe beweegt of juist niet. Je gevoelens fungeren hierbij als een innerlijk kompas.

Elk gevoel brengt zo zijn eigen boodschap met zich mee. Deze boodschap gaat altijd over jou. Het vertelt je wie je nu bent, waar je nu staat en wat je nu doet ten opzichte van je mogelijkheden. Het is een prachtig en sluitend systeem en het werkt ook nog eens heel eenvoudig. Je hoeft alleen maar naar je gevoel te luisteren en je verlangens te volgen.



## Luister naar je gevoel en creëer overvloed

Hoe feilloos ons innerlijk kompas ook werkt, soms lukt het ons niet om naar onze gevoelens te luisteren. Niet alle gevoelens zijn even duidelijk voor ons. Dit is niet omdat sommige gevoelens minder duidelijk zijn dan andere, maar we interpreteren niet alle gevoelens even correct. Sommige gevoelens overweldigen ons of brengen ons in de war.

Zodra we een gevoel niet begrijpen zullen we dit niet zomaar in ons systeem toelaten en dan kan de boodschap ook niet worden overgebracht. Zo kan het gebeuren dat de verbinding met ons innerlijk kompas verzwakt en we de leiding van bewustzijn steeds minder volgen. We weten dan minder goed wie we zijn, waar we staan en wat we doen ten opzichte van onze mogelijkheden waardoor we onbewust dingen gaan creëren die we helemaal niet willen.

Een leven creëren zonder de leiding van bewustzijn is behoorlijk ingewikkeld, want je weet niet zeker of dat wat je doet ook het juiste is en of het je ook daadwerkelijk gaat opleveren wat je wil. Je zal je steeds meer gaan toeleggen op dat wat het meest makkelijk te realiseren lijkt. Dit is niet hetzelfde als bewust creëren. Je leeft dan vanuit je hoofd en niet vanuit je hart. Het is niet zozeer passie die je drijft als wel rationele berekening. Je kunt je voorstellen dat je leven veel minder vervullend zal zijn. Eerlijk gezegd is het pure armoede. Je bent ervoor geboren om het leven te creëren dat je echt wil. Je bent uitgerust met een perfect bestuurbaar systeem waarmee je al je verlangens tot leven kan brengen. Je belangrijkste gereedschap is je gevoel. Laten we hier dan mee beginnen.

Als je niet creëert wat je wil dan wordt dit met je gecommuniceerd door middel van een heel specifiek gevoel. Iedereen kent dit gevoel omdat het ons allemaal weleens overkomt. Het is het onbevredigende gevoel dat we 'het voor niets zitten te doen' (en dat is dan nog waar ook). Dat gevoel noem ik No-Flow. No-Flow is een graadmeter voor beperkte creatie. Hoe meer je uit je Flow raakt des te meer je 'moeite voor niets zit te doen'.