

# - Leven vanuit overvloed – stop het schaarstedenken

DOOR CARLA RICHIE

*Heb jij ook nooit genoeg tijd of geld? Onze cultuur is gebaseerd op schaarste, we hebben een chronisch tekort aan alles. Ook onze economie is opgebouwd vanuit de schaarstegedachte. Hoe schaarser een product, hoe meer geld het waard is. Graag wil ik hier een lans breken voor leven vanuit overvloed. Wanneer je ervan uitgaat dat er altijd genoeg is, leef je namelijk veel relaxter, bereik je meer en voel jij je gelukkiger.*

## Schaarstedenken

Wanneer je uitgaat van schaarste, ben je gefocust op wat er niet is. Je stopt energie in wat je nog niet hebt. Je gaat er vanuit dat je gelukkiger bent, wanneer je iets wel hebt. Wanneer je dit kunt omdraaien en uitgaat van overvloed, focus jij je op wat je wel hebt. Je gaat er vanuit dat er genoeg is. Maar wat is genoeg, wanneer heb je genoeg? Bepaal voor jezelf wat voor jou genoeg is. Stop met sociaal vergelijken. Bedenk ook dat je niet altijd het nieuwste van het nieuwste nodig hebt, tweedehands voldoet ook prima. Bedenk ook dat je iets niet altijd zelf hoeft te bezitten. Wanneer je iets van iemand kunt lenen, werkt dat ook prima.

## Focus op overvloed

Ken je het principe dat alles wat je aandacht geeft, groeit? Wanneer je dit principe toepast op schaarste, dan zou je kunnen stellen dat wanneer je uitgaat van schaarste (je geeft de schaarste aandacht), dat je ook nooit genoeg zult hebben. Je creëert als het ware tekort in je leven. Wanneer je uitgaat van tekort, zul je dat dus in je leven creëren. Iedere gedachte die je hebt, wordt beperkt door je overtuiging dat er niet genoeg is en dat je iets daardoor niet kunt bereiken of bezitten. Wanneer jij je overtuiging ombuigt naar een vertrouwen in overvloed, zul je overvloed in je leven gaan ervaren.

*Ga dus uit van het principe van overvloed en je zult overvloed in je leven gaan ervaren.*

## Hoe laat je die schaarste gedachte los?

**Wees dankbaar voor wie je bent en wat je hebt.** Wees dankbaar voor alles wat je hebt. Voor je lichaam en ieder onderdeel, voor je oren, je ogen, je handen. Focus je op wat je hebt, niet op wat je mist. Wees dankbaar voor de zon die je verwarmt, het water dat je drinkt, de lucht die je inademt. Wees dankbaar voor alles dat er is.

**Voel je verbonden met iedereen.** Wanneer jij je verbonden voelt en jezelf beschouwt als onderdeel van de gehele mensheid, heb je en ben je dus altijd alles, want je bent onderdeel van het geheel.

**Breid je lijst van dankbaarheid uit.** Wees dankbaar voor echt alles dat je hebt, je vrienden, je familie, alles wat je bezit, een potlood, een lepel. Wanneer je echt dankbaar kunt zijn voor alles dat je hebt en iedereen die je tegenkomt, dan kun je de schaarste gedachte echt achter je laten.

**Focus je op overvloed.** Ga uit van overvloed, geloof erin dat er genoeg is en dat het jou ten deel valt.

## Er is genoeg!

Er is genoeg. Zeker in onze westerse maatschappij is er genoeg. Genoeg lucht, genoeg spullen, genoeg eten, genoeg keuze. Ga uit van de gedachte aan overvloed en trek naar je toe wat je nodig hebt. Bedenk duidelijk wat je wilt en vraag daar ook om. Maak daarna een verlanglijstje van wat je graag zou ontvangen.

## Wat kun jij geven of delen met anderen?

Wanneer je bereid bent wat je hebt te delen met anderen, leef je in overvloed. Je bent bereid om zelfs het kleine beetje tijd dat je over hebt te investeren in een luisterend oor voor iemand anders. Iedereen heeft wat te delen met anderen. Iedereen is wel ergens goed in en wanneer je bereid bent dit te delen met anderen, breng je een positieve stroming op gang.

Maak voor jezelf een lijstje wat je graag wilt delen of geven aan anderen.

## Durf te vragen

Deel zowel het verlanglijstje dat je hebt gemaakt, als het lijstje met wat je graag wilt delen met anderen. Durf te vragen wat er op je verlanglijstje staat.

Heb blijkt namelijk dat we veel te weinig durven te vragen. Bijna iedereen is wel bereid om je ergens mee te helpen. Van iemand helpen word je namelijk gelukkiger. Dus door te vragen, geef je iemand anders de mogelijkheid om zich gelukkiger te voelen.

## Focus je op deze 3 gedachten:

Volgens Wayne Dyer kun jij je afstemmen op overvloed door je op de volgende gedachten te concentreren:

**Je bent alles waard.** Wanneer je oprecht gelooft dat je alles waard bent, zend je dat uit en trek je overvloed aan.

**Je verdient alles wat je nodig hebt.** Geloof jij dat je overvloed verdient? Ook hier geldt de kracht van je eigen gedachten. Wanneer je blijft geloven in schaarste, trek je schaarste aan. Dus geloof in overvloed en dat je dat ook verdient.

**Alles wat je nodig hebt, is voor jou beschikbaar.** Geloof ook dat alles voor jou beschikbaar is. Het is er niet alleen allemaal, maar het is er ook voor jou.