

Wat is het verschil in de toepassing van het Hermetische principe Mentalisme ten opzichte van Overeenstemming?

De hermetische principes geven inzicht in hoe de realiteit functioneert en hoe je bewuster kunt leven. Twee van de krachtigste principes zijn **Mentalisme** en **Overeenstemming**. Hoewel ze nauw met elkaar verbonden zijn, verschillen ze in hun toepassing:

✓ **Mentalisme** = Werkt van binnen naar buiten en is gericht op creatie.

Je gedachten, overtuigingen en intenties bepalen je realiteit. Door bewust je interne wereld te veranderen, kun je een andere externe ervaring creëren.

✓ **Overeenstemming** = Werkt van buiten naar binnen en is gericht op reflectie.

De buitenwereld spiegelt wat er in jou leeft en laat zien waar je nog iets mag aanpassen.

Als je beide principes combineert, kun je actief je gedachten en overtuigingen veranderen om je werkelijkheid te creëren (Mentalisme), terwijl je de signalen van je omgeving gebruikt om te leren waar je nog kunt groeien (Overeenstemming).

Hieronder volgen drie uitgewerkte situaties waarin beide principes een rol spelen, zodat hun verschil in toepassing helder wordt.

1. Zelfvertrouwen en hoe anderen je behandelen: Je merkt dat mensen je niet serieus nemen op je werk of in sociale situaties. Ze onderbreken je, luisteren niet goed of negeren je mening.

✓ **Toepassing van Mentalisme** : Je gedachten en overtuigingen over jezelf bepalen hoe je jezelf presenteert. Als je diep van binnen gelooft: "*Mijn mening is niet belangrijk,*" straalt je dat onbewust uit in je houding, stem en energie. Hierdoor reageren anderen met minder respect. **Actie:** Je verandert je innerlijke overtuiging en herhaalt affirmaties zoals "*Mijn stem is waardevol en ik word gehoord.*" Je oefent met kort, krachtig en helder spreken, en je visualiseert hoe mensen aandachtig naar je luisteren. **Effect:** Door je zelfbeeld en energie te verschuiven, reageren anderen vanzelf anders op jou.

✓ **Toepassing van Overeenstemming:** Je kijkt naar hoe mensen op je reageren als een spiegel van je innerlijke wereld. Als mensen je niet serieus nemen, vraag je je af: "*Waar neem ik mezelf niet serieus? Waar twijfel ik nog aan mezelf?*" **Actie:** Je onderzoekt hoe je intern over jezelf denkt en waar je jezelf klein houdt. Vervolgens pas je dit aan, bijvoorbeeld door je grenzen duidelijker aan te geven of met meer overtuiging te spreken. **Effect:** Je verandert intern, en de buitenwereld past zich automatisch aan doordat jij een andere energie uitstraalt.

2. Flow, moeiteloosheid en gemak ervaren: Je wilt graag meer op de stroom varen in je leven, maar het voelt alsof alles een strijd is. Je moet hard werken om dingen voor elkaar te krijgen en er lijkt weinig vanzelf te gaan.

✓ **Toepassing van Mentalisme:** Je innerlijke overtuigingen bepalen hoe jij de wereld ervaart. Als je diep van binnen gelooft dat "*Alles moeite kost*" of "*Ik moet hard werken om iets te verdienen,*" dan creëer je een realiteit waarin alles zwaar en moeizaam voelt. **Actie:** Je herschrijft deze overtuigingen door te denken en te voelen: "*Ik beweeg moeiteloos door het leven. Dingen komen op het juiste*

moment naar me toe." Je begint bewust ruimte te maken voor ontspanning, vertrouwen en overgave. **Effect:** Je ervaart dat dingen opeens makkelijker gaan, toevalligheden ontstaan en kansen zich als vanzelf aandienen.

✔ **Toepassing van Overeenstemming:** Je kijkt naar hoe jouw leven nu voelt: zijn er veel obstakels en stress? Dit is een spiegel van je innerlijke houding. Misschien leef je vanuit controle, angst of een diep geloof dat ontspanning luiheid betekent. **Actie:** Je onderzoekt waar in jouw leven je vasthoudt aan spanning en controle. Kun je ergens meer loslaten? Meer vertrouwen? Je verandert niet alleen je gedachten, maar past ook je gedrag aan, bijvoorbeeld door minder te forceren en meer open te staan voor synchroniciteit. **Effect:** Doordat je houding aan te passen, ervaar je meer flow en gemak in je dagelijkse leven.

3. Relaties en terugkerende patronen: Je merkt dat je steeds in relaties (zowel privé als werk) belandt waarin je te veel geeft, weinig terugkrijgt en uiteindelijk teleurgesteld raakt.

✔ **Toepassing van Mentalisme:** Jouw diepste overtuigingen en verwachtingen over relaties bepalen hoe anderen met jou omgaan. Als je onbewust gelooft "*Ik moet altijd klaarstaan voor anderen*" of "*Mijn behoeften zijn minder belangrijk,*" dan trek je situaties aan waarin je veel geeft, maar weinig ontvangt. **Actie:** Je verandert je innerlijke overtuigingen door te denken en te voelen: "*Ik verdien gelijkwaardige en wederkerige relaties.*" Vervolgens gedraag je je ook anders: je stelt duidelijke grenzen en communiceert je behoeften helder. **Effect:** Doordat je een andere energie uitstraalt en andere keuzes maakt, veranderen je relaties vanzelf mee.

✔ **Toepassing van Overeenstemming:** Je kijkt naar je relatiepatronen als een spiegel. Waarom ervaar je steeds deze ongelijkheid? Wat zegt dit over hoe jij jezelf behandelt? **Actie:** Je reflecteert: "*Waar geef ik mezelf te weinig? Waarom stel ik geen grenzen?*" Zodra je deze patronen herkent en intern verandert, zal je merken dat je andere mensen aantrekt of dat bestaande relaties op een gezondere manier veranderen. **Effect:** Je stopt met het herhalen van oude patronen en begint relaties aan te gaan die gebaseerd zijn op balans en gelijkwaardigheid.