

---

# WERKBOEK WET VAN DE MINSTE WEERSTAND

Kelly Smit

---



**“What you think is  
what you get”**

**– Kelly Smit**

## **Wat zegt deze wet?**

Energie volgt de weg van de minste weerstand. Dit heeft als gevolg dat het maximale resultaat wordt behaald bij een minimum aan inspanning. Lees de vorige zin nog een keer. Voordat ik deze wet echt door had, ben ik er eerst een jaar mee bezig geweest. Want hoe kun je met de minste weerstand toch iets bereiken? Toen ik hem las had ik net ontslag genomen uit loondienst terwijl ik mijn bedrijf aan het oprichten was. Ik werkte ruim 80-90 uur per week, een beetje het tegenovergestelde van moeiteloos... Ik wilde alles leren op ondernemersgebied en deed vrijwel alles wat in mij macht lag om mijn bedrijf op te bouwen. In het eerste half jaar had ik al 12 workshops gegeven, op een beurs gestaan, sessies weggegeven, geadverteerd, een facebookgroep gestart, challenges georganiseerd en een e-book gemaakt. Ik was continue aan het werk en ik ben mezelf heel dankbaar dat ik dat heb gedaan ondanks dat ik doodmoe was... Ik ben zelfs een paar keer op mijn laptop in slaap gevallen en in een restaurant. Op het moment dat in ontslag nam (met knikkende knietjes) toen begon het echt storm te lopen. Ik nam namelijk de tijd om intuïtief in te vullen wat ik moest doen en ik nam de tijd om ruimte te creëren voor het ontvangen van ideeën of ingevingen. Zo werd ik en productiever en stroomde het nog beter.

## **Deze wet gaat dwars tegen alles in wat je ooit is geleerd**

Deze wet is namelijk een complete mindfuck en hij gaat dwars tegen al onze conditioneringen in. Er wordt ons altijd geleerd dat je alleen een maximaal resultaat kan behalen als je je maximaal inspant en dan moet je nog "geluk" hebben ook. Want als je gaat lanceren, moet je toch keihard werken? Als je een nieuw programma maakt, is dat toch keihard werken? Als ondernemer ben je toch altijd aan het werk? Er zijn toch een hoop dingen lastig? Weet je hoe vaak ik ondernemers heb horen zeggen dat ze het wel lastig vinden. 'Ja maar, dat is wel lastig...'

**Eigenlijk zegt deze wet dat, als we dat doen wat onze conditioneringen willen, dat succes alleen maar langer duurt.**

Omdat we ons er dan teveel voor inspannen en daardoor de energie niet kan stromen, omdat energie de wet van de minste weerstand is. Deze wet leert ons dat je te veel inspannen, te graag willen en te veel druk niet de weg is. Hiermee ga je niet de weg in die leidt naar inspiratie, mogelijkheden, kansen en overvloed. Het is zelfs de verkeerde afslag, alhoewel sommige mensen behoorlijk ver kunnen komen op wilskracht. Echter, die betalen daar vaak een prijs voor op zowel mentaal als fysiek niveau.

**Deze wet zegt dat alles met de minste moeite ontstaat.**

Als we kijken naar de natuur zie je dat duidelijk terug. Gras groeit gewoon, een boom laat gewoon zijn blaadjes los in de herfst. Vissen proberen niet te zwemmen, die zwemmen gewoon. Dat brengt ons terug bij de wet van Dharma. De wet die zegt dat we unieke talenten hebben en daar een unieke uiting aangeven. Dit is een perfect voorbeeld van de wet van de minste weerstand, je talenten die waren er bij je geboorte al. Daar heb je niks voor hoeven doen, je doet het gewoon. Meestal heb je niet eens door dat je ze hebt. Datgene wat alleen jij kan, gebruik je nu al zonder enige moeite en juist doordat het geen moeite kost heb je er vaak geen idee van dat het zo waardevol is. Want we zijn geconditioneerd dat een talent iets is waar je hard voor hebt gewerkt. Dat is niet zo, voor je talenten hoef je namelijk niks te doen, hooguit het wat ruimte geven.



### **De natuur als voorbeeld**

Als we nogmaals kijken naar de natuur en hoe moeiteloos de natuur groeit en creëert is dat waar we ons nu op gaan richten. Alles wat we willen creëren (bedrijf, aanbod, klanten, overvloed, succes etc.) zou grootse successen opleveren wanneer we het moeiteloos zouden creëren. Alles wat je moeiteloos creëert wordt gemakkelijk een succes. Het is het grote verschil tussen zoeken en vinden. Het komt nooit vanuit je mind maar vanuit je hart en je intuïtie. Het ontstaat vanzelf.

### **Wij zijn zo geconditioneerd, dat als we iets willen creëren, we daar heel veel moeite voor moeten doen.**

We plannen tijd in onze agenda in om datgene te ontwikkelen wat we willen. We blijven net zo lang druk geven op dit proces tot er iets is ontstaan wat we willen. Dat kan soms maanden duren... We bedenken het vaak met onze mind. Dus, stel jij wilt een nieuw aanbod maken, je brainstormt erover, doet misschien wat onderzoek bij potentiële klanten, bespreekt het met je mastermind en dan plan je tijd in om het te ontwikkelen. Op zich niks mis mee, maar het kan nog veel makkelijker, sneller, leuker en succesvoller.

## **Hoe dan? Ik hoor het je bijna denken!**

Je start een creatieproces op. Je denkt er niet over na, tenminste bij aanvang niet, maar je laat het ontstaan. Stel jezelf eerst de vraag: wat wil ik echt? Hier gaat het vaak al mis. Veel mensen bedenken iets wat hun ego wil en niet wat ze zelf, vanuit hun essentie, willen. Dan krijg je iets wat je wilt, maar uiteindelijk niet wat je nodig hebt. Dan komt er weer een periode aan van twijfels, besluiteloosheid, vermoeidheid en struggles, wat je succes alleen maar zal vertragen. Dan raak je als het ware "off track", hetgeen wat je doet is niet in lijn met je essentie en het stroomt niet meer. Want energie stroomt via de minste weerstand. Die minste weerstand die past bij je essentie, bij wie je van nature bent. Als het niet stroomt is er altijd iets in jou wat het blokkeert. Dan is er iets in jou wat weerstand geeft waardoor de energie niet bij je kan komen. Dat klinkt hard maar er is echt niets buiten jezelf. Hoe sneller je dat kan accepteren en zelf omarmen, hoe groter je succes zal worden.

## **Jouw innerlijke wereld reflecteert slechts op de buitenwereld.**

Dat is ook de reden dat persoonlijke en spirituele ontwikkeling zo belangrijk is, zodat vanbinnen alles goed staat om datgene te doen wat je wilt. Ik zie het heel vaak bij ondernemers. Ze hebben een verlangen om iets te doen, maar te veel overtuigingen om er een succes van te maken. Waardoor de beperkende overtuiging sterker wordt dan het verlangen. De energie kan niet meer stromen en succes blijft uit. Dit wordt soms verergert met opgeven. Men geeft op en denkt ik moet wat anders gaan doen. Dit lukt niet. Maar het verlangen is er vaak nog wel en ook al vinden ze vaak wat anders. Dat is het dan toch net niet, waardoor dat ook weer geen succes wordt. Dan zijn ze weer terug bij af en weten ze oprecht niet wat ze moeten doen.

Deze periodes maken we allemaal mee als ondernemer. Het kent uiteraard verschillende niveaus. Het hoort erbij, maar op een gegeven moment leer je er steeds beter mee omgaan en duren ze een stuk korter. Soms moet je gewoon even jezelf kwijtraken om jezelf erna weer opnieuw te vinden.

### **Terug naar het creatieproces**

Iets moeiteloos laten ontstaan en creëren vergt in eerste instantie wel moeite. Omdat het ons nu eenmaal moeite kost om even los te laten, even niks te willen en de tijd nemen om te ontdekken wat erin ons ligt. Dat kan heel lastig zijn als je hele hoofd gilt, ik wil het nu weten, wat als... Je ego vindt dit een heel slecht idee en die zal er heel veel moeite voor doen om je ervan te weerhouden.

In die state of mind kun je geen ingevingen ontvangen. Daarom is het belangrijk dat je besluit het echt los te laten en ruimte te maken. Je creëert dan als het ware ruimte voor je creatieproces. Zo zorg je ervoor dat je ontvankelijk bent om de juiste ingevingen, inspiratie en antwoorden te ontvangen. Die ruimte heb je echt nodig om de antwoorden te vinden (let op vinden niet zoeken). De antwoorden die je helpen om vorm te geven aan wat je echt wilt. Niet alleen aan wat je wilt, maar ook de acties die nodig zijn om dit te bereiken. Vervolgens stap je dus in een creatieproces en werk je aan jezelf om zoveel mogelijk ontvankelijk te zijn voor alles wat je intuïtie je wilt vertellen. Je geeft je over aan het proces en noteert al je ingevingen. Je schrijft iedere dag alles op wat erin je opkomt en later ga je het fine tunen. Elke vraag die je hebt schrijf je op, je laat het los en iedere ingeving noteer je.



### **Trust the process**

Vertrouw ook op je eigen proces hierin. In de eerste wet legde ik uit dat je over potentie beschikt. Vertrouw hierop, vertrouw erop dat alles er al is en dat je alles eigenlijk al weet maar er niet altijd bij kan.

Hoe kun je deze wet in de praktijk gebruiken?

- Leer te creëren in een proces  
\*zie visualisatie
- Luister regelmatig de audio, je zal er iedere keer iets anders uithalen
- Plan tijd in om ontvankelijk te zijn voor ingevingen en inspiratie
- Doe af en toe helemaal niks
- Geef geen extra druk als je het niet weet, maar laat het dan los
- Ga de natuur in
- Zorg dat je lol hebt in wat je doet
- Maak het leuk voor jezelf, muziekje erbij, wat te drinken, een lekker geurtje etc.
- Vertrouw erop dat je altijd de juiste antwoorden vind ook als je nu geen idee hebt
- Ze komen altijd als je deze stappen opvolgt

Ga terug naar de webpagina van deze wet om de audio over visualisatie voor het opstarten van een creatieproces te beluisteren.