



TEKENS VAN HET UNIVERSUM



*Een werkboek over leven in vertrouwen,
afstemming en synchroniciteit*



Wonderlijk
Leven



INHOUD

1. Een zachte uitnodiging
2. Wat zijn tekens & synchroniciteit?
3. De voorwaarde
4. Het energieveld & ruis
5. Vormen van tekens
6. Synchroniciteit ervaren in het dagelijks leven
7. Leven in co-creatie met het Universum
8. Vragen om tekens
9. Afsluiting ~ vertrouwen als basis

1. EEN ZACHTE UITNODIGING

Dit werkboek is geen handleiding. Het is een uitnodiging, een uitnodiging om te vertragen, om te luisteren, om opnieuw te leren waarnemen wat er al die tijd al met je communiceert.

Tekens van het universum en synchroniciteit laten zich niet dwingen. Ze verschijnen niet wanneer we zoeken, controleren of willen begrijpen. Ze worden zichtbaar wanneer we bewust aanwezig zijn.

Zie dit werkboek als jouw reis. Een plek waar je niets hoeft te bewijzen, te verklaren of te bereiken. Alles wat van je gevraagd wordt, is dat je hier bent met een open blik, nieuwsgierigheid en aandacht.

Laat dit werkboek zich ontvouwen in het tempo dat voor jou klopt.

OPDRACHT: ZET EEN INTENTIE!

Misschien wil je hier even stilstaan.

✧ Wat heeft jou hier gebracht?

✧ Wat hoop je te ontvangen, zonder dat je het vastzet?

Schrijf hieronder jouw intentie. Niet als doel, maar als richting. Intenties zetten is namelijk een onwijs krachtige manier om uit te zenden naar het Universum wat jij wenst te ontvangen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“Synchronicity is when the Universe is winking at you.”



2. WAT ZIJN TEKENS & SYNCHRONICITEIT?

Synchroniciteit is een betekenisvolle samenloop van gebeurtenissen. Niet toevallig, maar ook niet te verklaren met het hoofd. Toeval is eigenlijk het gebrek aan kennis over oorzaak en gevolg. Wil jij echt connecten met het Universum? Dan mag je toeval voortaan uit je vocabulaire schrappen! ;)

Synchroniciteit ervaar je in momenten waarop iets in de buitenwereld samenvalt met een innerlijke beweging in jou. Een ontmoeting. Een zin die je precies op het juiste moment hoort. Een herhaling die je aandacht trekt. Een weten dat zich aandient zonder reden.

Tekens van het universum zijn geen opdrachten. Ze vertellen je niet wat je moet doen. Ze nodigen je uit om te voelen, te vertragen en te luisteren.

Op de volgende bladzijde neem ik je mee in wat wel en niet tekens van het Universum zijn. Mensen kunnen namelijk nog weleens misleid worden door hun egobewustzijn! ;)

Wat tekens niet zijn

Het is belangrijk om dit helder te hebben:

- Tekens zijn geen bevestiging van angst
- Geen antwoorden op dwingende vragen
- Geen bewijs dat je "goed" of "fout" zit
- Niet iets dat je kunt afdwingen door te zoeken

Kortom: alles waarop jij controle wilt uitoefenen. Het ego speelt geen spel in synchroniciteit, dus die mag even stil worden.

Hoe harder je zoekt, hoe stiller ze worden.

Wat tekens wél zijn

- Een subtiele vorm van communicatie
- Een uitnodiging tot afstemming
- Een herinnering aan vertrouwen
- Een fluistering, geen schreeuw

Tekens verschijnen niet omdat jij ze nodig hebt. Ze verschijnen omdat jij beschikbaar bent.

REFLECTIEOPDRACHT

Neem even de tijd.

- ✧ Wanneer heb jij eerder een moment van synchroniciteit ervaren?
- ✧ Hoe voelde dat in je lichaam?
- ✧ Was er rust? Verwondering? Zachtheid?



*“Alignment begins
where control ends.”*

3. DE VOORWAARDE

Tekens en synchroniciteit zijn geen beloning, geen bewijs en niet iets dat je moet “verdienen”. Ze verschijnen vanzelf wanneer het klopt.

Wanneer jij beschikbaar bent om te ontvangen.

Dit hoofdstuk gaat niet over meer zien, maar over dieper aanwezig zijn.

Over het afstemmen van je innerlijke veld, zodat wat zich aandient ook werkelijk kan landen.

3.1. ONTVANKELIJKHEID

Ontvankelijkheid is geen doen, maar een staat van zijn. Het is het verschil tussen kijken en luisteren. Tussen vragen vanuit spanning en vragen vanuit vertrouwen.

Wanneer je tekens zoekt, staat je energie vaak naar buiten gericht.

Er zit haast in. Of hoop. Of bewijsdrang. Maar het universum reageert niet op trekken, het antwoordt op openen.

Ontvankelijkheid vraagt:

- dat je het niet hoeft te weten
- dat je het antwoord niet vastlegt
- dat je bereid bent verrast te worden

Je hoeft niets af te dwingen.

Je hoeft alleen beschikbaar te zijn.

Reflectievraag:

Waar in mij is nog de neiging om te zoeken, in plaats van te openen?



“Eerst geloven, dan zien”

3.2. INNERLIJKE STILTE

Tekens zijn vaak subtiel. Ze fluisteren. En fluisteringen hoor je alleen in stilte. Innerlijke stilte betekent niet dat er geen gedachten zijn, maar dat je je er niet door laat meeslepen.

Ruis kan ontstaan door:

- angst of onrust
- controlebehoefte
- mentale analyse
- spirituele haast (“ik móét het nu weten”)

Wanneer er veel ruis is, kan een teken wel verschijnen, maar glijdt het langs je heen zonder echt binnen te komen. Stilte ontstaat niet door harder je best te doen, maar door zachter te worden.

Uitnodiging:

Neem vandaag niets waar om te duiden. Merk alleen op. Voel. Adem.

Reflectievraag:

Wat gebeurt er in mij wanneer ik even niets hoeft te begrijpen?

3.3. GRONDING & BELICHAMING

Tekens landen niet alleen in je hoofd, ze landen in je lichaam. In sensaties. In een plotseling weten. In een rilling, ontspanning of vertraging.

Hoe meer je in je lichaam aanwezig bent, hoe helderder je ontvangt.

Gronding betekent:

- dat je je voeten voelt
- dat je adem zakt
- dat je hier bent, in dit moment

Een on-geaard lichaam zoekt vaak bevestiging buiten zichzelf. Een belichaamd lichaam herkent wat klopt. Het universum spreekt graag tot wie aanwezig is.

Oefening:

Leg een hand op je onderbuik en één op je hart. Voel je voeten op de grond. Adem langzaam en volg je ademhaling zonder deze te willen veranderen.

Reflectievraag:

Hoe voelt mijn lichaam wanneer ik werkelijk aanwezig ben?

3.4. VERTROUWEN

Vertrouwen is geen gevolg van tekens. Vertrouwen is de bodem waaruit tekens groeien. Wanneer je eerst bewijs nodig hebt om te vertrouwen, sluit je het veld. Wanneer je vertrouwt zonder bewijs, opent het zich vanzelf.

Vertrouwen betekent:

- dat je niet alles hoeft te controleren
- dat je het tempo van het leven respecteert
- dat je ja zegt tegen het niet-weten

Soms is een teken geen richting, maar een bevestiging dat je gedragen wordt. Soms is het stil, niet omdat je iets fout doet, maar omdat je wordt uitgenodigd dieper te leunen.

Reflectievraag:

Wat verandert er als ik vertrouw, ook zonder teken?



3.5. AFSTEMMING

Wanneer ontvankelijkheid, stilte, belichaming en vertrouwen samenkomen, word jij zelf het ontvangende veld.

Dan hoef je niet te vragen.

Dan hoef je niet te zoeken.

Dan leef je in afstemming.

Tekens worden geen uitzonderingen meer, maar zachte herinneringen onderweg. Niet om je te sturen, maar om je te ontmoeten.

Integratievraag:

Hoe kan ik vandaag één stap zetten vanuit afstemming, in plaats van vanuit zoeken?



4. HET ENERGIEVELD & RUIS

Je energieveld is als een fijn afgestemde antenne. Het ontvangt niet wat je wilt, maar wat je uitstraalt. Wanneer je veld open, rustig en gegrond is, kunnen tekens je moeiteloos bereiken. Wanneer er ruis is, vervormt of overstemt die de boodschap. Ruis ontstaat niet omdat je iets verkeerd doet, maar omdat je mens bent. Logisch, geen probleem. Maar wel mooi om je bewust van te worden als jij meer synchroniciteit wilt ervaren! ;)

Veelvoorkomende vormen van ruis:

- spanning in het lichaam
- angst om het "fout" te doen
- mentale overactiviteit
- controle of haast
- emotionele overbelasting

Ruis vraagt niet om oplossen, maar om verzachten. Hoe minder je probeert te luisteren, hoe beter je hoort.

Afstemming: Keer terug naar je adem. Naar je lichaam. Naar dit moment.

Reflectievraag:

Hoe voelt mijn energieveld nu: open, vol, leeg of gespannen?



5. VORMEN VAN TEKENS

Tekens komen vaak eenvoudiger dan we denken. Ze verschijnen in het alledaagse, en vallen op doordat ze zich herhalen, oplichten of blijven terugkomen. Niet elk teken vraagt om betekenis. Sommige vragen alleen om herkenning.

Veelvoorkomende vormen van tekens:

- Dubbele cijfers: bijvoorbeeld 11:11, 22:22 of 444 die zich blijven tonen, zonder dat je ernaar zoekt.
- Witte veertjes (ook wel Engelenveertjes genoemd). Op momenten dat je net iets dacht, voelde, vroeg of bevestiging nodig had.
- Een dier dat steeds op je pad komt, in het echt, in beelden, dromen of gesprekken: telkens opnieuw. bijvoorbeeld een vlinder, libel, vogel etc.
- Toevallige ontmoetingen: iemand die je precies op het juiste moment tegenkomt of precies het juiste tegen je zegt.
- Herhaalde woorden of zinnen
- Een woord dat je meerdere keren hoort, leest of tegenkomt, vaak onverwacht.
- Symbolen, vormen of thema's die zich blijven aandienen.

Zo zijn er nog tal van tekens. Je zal ze herkennen als ze op je pad komen. Wat een teken tot een teken maakt, is niet de vorm, maar het feit dat het je aandacht zachtjes vraagt. Je hoeft niets te verklaren. Je hoeft niets te volgen. Vaak is opmerken genoeg.

Reflectievraag:

Welk teken keert in mijn leven vaker terug dan ik eerder dacht?

6.

• SYNCHRONICITEIT ERVAREN IN HET DAGELIJKS LEVEN

Synchroniciteit ontstaat vaak spontaan. Ze ontstaat omdat je aanwezig bent en daardoor in staat om het op te merken, doordat je je openstelt.

Wanneer je uitgelijnd bent: met jezelf, met je lichaam, met wat je werkelijk voelt dan wordt het leven hoorbaar. Je hoeft daar niets voor te doen en je hoeft niet om te vragen. Dit kan natuurlijk wel! Zie volgende hoofdstuk.

Vaak verschijnen synchroniciteiten juist wanneer je:

- in het moment bent
- doet waar je blij van wordt
- volgt wat licht en kloppend voelt
- aanwezig bent zonder verwachting

Niet omdat je iets wilt krijgen, maar omdat je in lijn bent met je energie. Je frequentie verschuift wanneer je leeft vanuit plezier, rust en echtheid. En vanuit die staat gaan synchroniciteiten en tekens je opvallen.

Je kunt jezelf er wel dagelijks voor openen door te zeggen:
"Ik stel me open om tekens van het universum te ontvangen."

Daarna ga je je dag in. Je leeft. Je beweegt. Je geniet.

En ergens onderweg... valt iets samen. Voel je dankbaar voor deze cadeautjes van het Universum en zeg zachtjes of in jezelf: "Dankjewel!"

Uitnodiging:

Leef vandaag bewust één moment volledig aanwezig.
Zonder doel. Zonder zoeken. Zonder afleiding.

Reflectievraag:

Wat viel mij op toen ik niet probeerde te ontvangen, maar gewoon aanwezig was?



7

• VRAGEN OM TEKENS

Er is een wereld van verschil tussen vragen om een teken vanuit vertrouwen... en vragen om een teken vanuit controle. Het universum reageert niet op kramp. Niet op bewijsdrang. Niet op: "Als dit waar is, dan moet je nú iets laten zien."

Maar het universum reageert wél op openheid. Op speelsheid. Op liefde.

Op het zachte verlangen van je hart dat zegt: "Hé... laat me even weten dat ik niet alleen ben." Dat is de energie waarop tekens binnenkomen. De intentie achter je vraag

Voordat je om een teken vraagt, is het belangrijk om heel eerlijk bij jezelf te voelen:

- Vraag ik dit om controle te krijgen?
- Vraag ik dit omdat ik onzeker ben en bewijs wil?
- Of vraag ik dit vanuit vertrouwen en joy?

Wanneer er een trek in zit (een gespannen verlangen om zekerheid af te dwingen) dan sluit je eigenlijk de deur. Controle vernauwt je energie. En in vernauwing kan het universum niet stromen.

Maar wanneer je zegt: "Ik zou het zo fijn vinden om vandaag een bevestiging te ontvangen. Gewoon als knipoog. Gewoon als liefdevolle herinnering."

Dan open je. En in die openheid kunnen tekens binnenkomen.

HOE VRAAG JE OM EEN TEKEN?

Het hoeft niet groots. Het hoeft niet ceremonieel. Het mag zacht. Het mag simpel. Het mag zelfs speels en gewoon wanneer het in je opkomt. Hieronder een stappenplan die je mag volgen, maar voel vooral bij jezelf wat bij jou past.

1. BEGIN IN DE OCHTEND

Een van de mooiste momenten om om een teken te vragen is 's ochtends, nog voordat je uit bed stapt. Leg je hand op je hart. Adem rustig in.

Maak contact met je Hogere Zelf, met het universum, met de engelen, met wat voor jou klopt.

En zeg bijvoorbeeld:

"Lief Universum, Als het in lijn is met mijn pad, zou ik vandaag graag een teken ontvangen dat jullie bij me zijn. Iets wat zó duidelijk is dat mijn hart het herkent."

Voel even na en laat het los. Niet vasthouden. Niet zoeken. Alleen open blijven.

2. WEES SPECIFIEK

Hier maken veel mensen het onnodig ingewikkeld. Bijvoorbeeld je zegt:

“Ik wil vandaag een teken in de natuur zien tijdens het wandelen.”

Dan ben je de hele tijd aan het twijfelen: Was dit het? Of was dat andere het? Of moet het nog komen? Terwijl als je je vraag heel specifiek maakt het teken veel duidelijker voor je zal zijn. Vraag dan bijvoorbeeld om een bijzondere vogel te mogen zien als teken.

Specifiek zijn geeft rust. Hier zijn een paar specifieke voorbeelden:

- “Laat mij vandaag een helder wit veertje vinden op een onverwachte plek.”
- “Laat mij vandaag het getal 444 zien op een manier die mij raakt.”
- “Laat mij vandaag een roodborstje zien als teken van verbondenheid.”

Hoe explicieter je bent, hoe minder je hoofd ertussen kan komen. En voeg daar altijd dit aan toe: “Op een manier die zo duidelijk is dat ik weet: dit is voor mij.” Dat haalt de twijfel eruit.

3. VRAAG OM HERKENNING, NIET OM BEWIJS

Het universum werkt niet met dwang. Je vraagt geen teken om te bewijzen dat iets waar is. Je vraagt om herinnering.

Er zit een groot verschil tussen:

- “Als dit mijn pad is, moet je mij nú een teken geven.” en
- “Als dit in lijn is, laat me dan een bevestiging ontvangen die mijn hart herkent.”

De eerste komt uit angst. De tweede uit vertrouwen. En vertrouwen opent de poort.

4. LAAT HET DAARNA LOS

Dit is misschien wel het belangrijkste. Vraag. Open. En laat het dan vrij.

Ga niet scannen. Ga niet zoeken. Ga niet jagen op tekens. Leef je dag. Fijn en aanwezig in het moment. Want tekens verschijnen niet wanneer jij ze probeert te grijpen. Ze verschijnen wanneer jij leeft. Wanneer jij lacht. Wanneer jij geniet. Wanneer jij bezig bent met je dag. Joy is een magneet voor synchroniciteit.

Wanneer je géén teken ontvangt.

Soms vraag je om een teken en blijft het stil. En ook dat is een teken. Misschien mag je dan leren vertrouwen zonder bevestiging. Misschien was je energie nog verkrampt. Misschien is het antwoord al in je hart aanwezig. Het universum werkt niet op commando. Maar het werkt altijd in relatie.

8. LEVEN IN CO-CREATIE MET HET UNIVERSUM

Co-creatie is geen loslaten, noch sturen. Het is het samenspel ertussen. Je kunt het zien als een dans: soepel, in flow, afgestemd en met plezier.

Je beweegt in co-creatie wanneer je weet wanneer je richting geeft en wanneer je ruimte laat. Dit is een samenspel tussen jouw mannelijke- en vrouwelijke energie.

De mannelijke energie in jou helpt je:

- helder kiezen
- stappen zetten
- richting geven aan je leven

De vrouwelijke energie in jou nodigt je uit tot:

- voelen
- ontvangen
- vertrouwen op wat zich wil ontplooien

Wanneer één van de twee overheerst, stopt de stroom. Te veel sturing sluit af. Te veel overgave maakt richtingloos. Co-creatie vraagt om balans.

Je zet een intentie. Je voelt wat klopt. Je handelt wanneer het moment daar is. En je laat los wat niet van jou is om te dragen. Het Universum beweegt niet vóór jou, maar met jou. Het antwoord komt niet altijd zoals je denkt, maar wel in resonantie met wat je uitzendt.

Samenwerken met het leven betekent: aanwezig zijn, verantwoordelijkheid nemen en vertrouwen op timing

Reflectievraag: Waar mag ik vandaag duidelijker richting aangeven? En waar mag ik juist verzachten en ontvangen?



9. VERTROUWEN ALS BASIS

Alles wat je hebt gelezen, gevoeld en ervaren in dit werkboek rust uiteindelijk op één grondtoon: vertrouwen.

Niet het vertrouwen dat ontstaat na een teken, maar het vertrouwen waaruit tekens geboren worden. Vertrouwen is geen weten. Het is een innerlijke ontspanning. Een ja tegen het leven, ook wanneer je het niet overziet.

Wanneer vertrouwen je basis is:

- hoef je niets te bewijzen
- hoef je niets vast te houden
- hoef je niets te forceren

Tekens komen en gaan. Synchroniciteiten verschijnen en verdwijnen. Maar jij blijft verbonden als je in vertrouwen leeft. Soms is er helderheid. Soms is er chaos. Soms stilte. Alles is onderdeel van dezelfde stroom; jouw leven. Laat vertrouwen jouw basis zijn.

“Vertrouwen is niet weten waar je naartoe gaat, maar voelen dat je gedragen wordt terwijl je gaat.”

EVEN VOORSTELLEN



Hi, ik ben Sylvana van Dijk!

Met veel liefde en plezier heb ik dit werkboek voor jou gemaakt. Heel eerlijk gezegd had ik gewenst dat ik mijn spirituele journey had kunnen beginnen met dit werkboek, want jeetje, wat een reis! Deze reis begon voor mij met mediteren en toen innerlijke rust ontstond: JAAA, toen kwamen de synchroniciteiten ook. Ik had geen idee waarom ik zoveel dubbele cijfers zag, haha! Tot ik het ging opzoeken en puzzelstukjes in elkaar vielen. Inmiddels ben ik vele jaren verder en help ik anderen om samen te werken met het Universum en hun spirituele vermogens verder te openen. Synchroniciteit ervaren is namelijk vaak hét teken dat jij jouw intuïtie nog verder mag gaan openen om samen te gaan werken met het Universum. Het is jouw uitnodiging om vanuit liefde en vertrouwen in samenwerking met het Universum te leven. Wauw! Dat is toch prachtig?!

Heb je vragen of wil je iets delen? Voel je welkom via info@wonderlijkleven.com of bezoek de website: www.wonderlijkleven.com

Met Liefde

Sylvana van Dijk

© 2026 Sylvana van Dijk – Wonderlijk Leven

Dit werkboek is auteursrechtelijk beschermd. Alle rechten zijn voorbehouden aan Sylvana van Dijk – Wonderlijk Leven.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Dit werkboek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de ontvanger. Het doorgeven, kopiëren, verkopen of gebruiken van (delen van) deze inhoud voor commerciële of educatieve doeleinden is niet toegestaan.