



# Manifesteren kun je leren

De kunst om je dromen te manifesteren

Willemijn Westen

Spectrum

Omslagontwerp en binnenwerk: Mirjam de Ruiter

Illustraties: Mirjam de Ruiter

Omslagfoto: Stef Nagel

Styling: Yaya

Zetwerk: Elgraphic

ISBN 978 90 00 37866 1

ISBN 978 90 00 35952 3 (e-book)

NUR 770, 728

© 2021 Willemijn Welten

© 2021 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2021

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

[www.spectrumlifestyle.nl](http://www.spectrumlifestyle.nl)

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*'Je hebt het resultaat van een van mijn grootste manifestaties nu in handen.'*

## {Manifesteren} {werkwoord}

/uitspraak/ ma-ni-fes-te-ren

1. De kunst om je dromen te realiseren – een skill
2. Bewust-zijn van het leven dat je creëert – een levensstijl
3. Ervoor kiezen om jouw meest gelukkige leven te leiden  
– een missie

## {Manifestatie} {zelfstandig naamwoord}

/uitspraak/ ma-ni-fes-taat-sie

1. Een droom die is gerealiseerd
2. Het leven dat je hebt gecreëerd

# Inhoud



## Hoofdstuk 1

### *Zo begon het*

---

'Is dit dan wat ik wil?'	12
Van corporatecarrière naar Amsterdamse start-up	16
Van Amsterdam naar Ecuador	18
Van start-up naar manifestatie-expert	21
Kies ervoor om je eigen leven te manifesteren	23
Dit is wat je kunt verwachten	24



## Hoofdstuk 2

### *Starten met manifesteren*

---

Wat is manifesteren?	30
Een beetje magie	33
Checklist	35
Creativiteit zit in onze kern	53
Affirmatiemeditatie: Voor creativiteit in jouw leven	55
Dagelijks ritueel: Wat heb jij gemanifesteerd vandaag?	57



## Hoofdstuk 3

### *Intenties zetten vanuit je hart*

---

De eerste stap in manifesteren is het zetten van een intentie vanuit jouw hart	60
Hoe weet je wat je wilt?	61

Maak een intentie van jouw ideeën	65
Tips om jouw intentie te versterken	68
Veelgestelde vragen over intenties zetten	76
Visualiseer wat je komt geven	79
Meditatie: Affirmaties om jouw intentie kracht bij te zetten	80
Dagelijks ritueel: Jouw verlangens voelen	82



## Hoofdstuk 4

### *Verhoog je frequentie*

---

De tweede stap in manifesteren: verhoog je frequentie naar de situatie die je wenst	86
De wetenschap over energie en frequenties	87
Zo kun je jouw frequentie verhogen	107
Visualisatie: Stem jezelf af op de frequentie van jouw wensen	117
Dagelijks ritueel: Dankbaar zijn voor jouw leven	119



## Hoofdstuk 5

### *Geïnspireerde actie vanuit vertrouwen*

---

De derde stap in manifesteren	122
Stappenplan om geïnspireerde actie te ondernemen	125
<i>Just do it</i>	137
Vertrouw op <i>divine timing</i>	133
Meditatie: Overgave aan het Universum	144
Dagelijks ritueel: Voeg 5 procent meer creativiteit toe aan de dingen die je doet	145



## Hoofdstuk 6

### *Loslaten van angsten en overtuigingen*

---

Angsten en overtuigingen zijn wegwijzers	148
Waarom jouw manifestaties niet uitkomen	149
Empowerment-pagina's	173
Hoe je ego en je ziel samenwerken	179
Dagelijks ritueel: Vertrouwen voelen in je lijf	179



## Hoofdstuk 7

### *Signalen van het Universum*

---

Signalen van het Universum	184
Hoe kan het Universum jou signalen geven?	185
In drie stappen luisteren naar de signalen van het Universum	190
Gidsen en engelen die jou helpen op je pad	193
Een boodschap van zelfliefde	201
Oefening: Stel jezelf open voor de signalen van het Universum	203
Dagelijks ritueel: Welke signalen heb jij vandaag gehad?	204



## Hoofdstuk 8

### *Manifesteer jouw missie*

---

Jouw persoonlijke missie is gelukkig zijn in het nu	208
De grootste keuze van je leven is heel klein	209

We hebben je nodig	213
Handvatten om jouw persoonlijke missie te vinden	217
Meditatie: Jij bent een lichtwerker	226
Dagelijks ritueel: Zet je intentie om van dienst te zijn hier op aarde	227



## Hoofdstuk 9

### *Manifesteren is een levensstijl*

---

Hoe kun je manifesteren in je leven verweven	230
De angst die je voelt als al jouw manifestaties uitkomen	241
De grootste lessen over manifesteren	242
Spirituele coming-out	244
Oefening: Welk leven wil jij leiden?	245
Dagelijks ritueel: Luister naar je hart en geef haar wat ze nodig heeft	246



## Hoofdstuk 10

### *I've set you up for this moment*

---

Wat is het leven toch wonderlijk	250
Tot slot wil ik jou bedanken	253
Dankwoord	255
Literatuurlijst	256



*Vandaag wens ik  
een moment van besef  
het leven dat ik leef  
heb ik helemaal zelf gecreëerd*

## Hoofdstuk 2

# *Starten met manifesteren*

Mijn intentie is dat je na het lezen van dit hoofdstuk de basics van manifesteren kent. Dat je de eerste tools in handen hebt om daadwerkelijk zelf al te gaan manifesteren. Beter nog, dat je ziet dat je dit allang doet en er zin in hebt om het nog veel vaker te doen.



## Wat is manifesteren?

***Je gedachten creëren je realiteit. Je gevoelens trekken die realiteit aan. Jij zet de stappen. En onderweg helpt het Universum je.***

Manifesteren is de kunst om je dromen te realiseren. Je kunt manifesteren op ongelooflijk veel manieren uitleggen. Gelukkig wordt dat tegenwoordig ook gedaan. Wetenschappers doen het vanuit het perspectief van kwantumfysica, ervaringsdeskundigen leggen uit hoe het werkt op het gebied van de wet van uitstraling en aantrekking of juist vanuit een nuchterder gezichtspunt. Ik geloof in meer dan één perspectief, zelfs perspectieven die we nu nog niet kennen. In dit boek leg ik het op mijn manier uit, gebaseerd op mijn ervaringen. Aan de hand daarvan heb ik voor mezelf een driestappenplan gemaakt om manifesteren praktisch te maken. Dit zijn de drie stappen hoe je bewust kunt manifesteren:

1. Zet je intentie vanuit je hart.
2. Verhoog je frequentie zodat wat je uitstraalt is wat je wilt aantrekken.
3. Onderneem actie uit vertrouwen.

In dit hoofdstuk geef ik een samenvatting van hoe je kunt manifesteren zodat je er direct mee kunt beginnen. In de hoofdstukken hierna ga ik er per stap dieper op in. Zo kun je tijdens het lezen van dit boek de eerste resultaten al ervaren. Want dat is juist zo leuk aan manifesteren: je gaat echt verschil merken in je dagelijkse leven. Dingen komen makkelijker naar je toe, problemen worden voor je opgelost en op de vraag die je al zo lang hebt komt eindelijk een antwoord.

Weet dat je nu al manifesteert. Elk moment heb je (onbewust) een intentie, straal je een bepaalde energie uit en onderneem je (geen) actie om je droom te realiseren. Hoe meer jouw intentie in lijn ligt met je hart, hoe meer hulp je krijgt van het Universum en hoe groter de kans dat je wens uitkomt. Besef wat er gebeurt als je gaat leven met nog meer aandacht en focus op wat jij diep in je hart wilt. Dan kom je erachter wat je echt wilt, en vat je moed om de stappen te zetten die deze dromen uit laten komen. Manifesteren is geen trucje dat je 'even' kunt doen. Het is een levensstijl.

Ik nodig je uit om te oefenen met de tools die ik je geef, maar voel je ook vrij om je eigen manieren te ontdekken. Experimenteer, oefen, maak plezier. Als ik je één ding zou mogen meegeven over manifesteren is dat het makkelijk en leuk mag zijn. Dat je er lol in mag hebben, en dat je het niet goed of fout kunt doen. Simpelweg omdat hetgeen je doet altijd het juiste is, op precies het juiste moment. Dat is waar ik in geloof. Je kunt het niet fout doen.

### **Het is meer dan dromen realiseren**

Manifesteren is in een razend tempo bekender geworden door de Wet van aantrekking. Die zegt dat als jij je intentie op iets zet, je dit als een magneet kunt aantrekken: een huis, een auto, liefde, geld of iets anders tastbaars. Misschien heb je de film *The Secret* weleens gezien, daarin leggen ze dit goed uit. Voor mij is de Wet van aantrekking een onderdeel van

manifesteren, maar lang niet het hele verhaal. Manifesteren is voor mij ervoor kiezen om jouw meest gelukkige leven te leiden, het leven van je missie. Dat waar jij gelukkig van wordt en waar jij voldoening uit haalt. Dat betekent niet dat alles altijd maar loopt precies zoals jij bedenkt. Ik geloof dat iedereen kan manifesteren, en dat je het niet fout kunt doen. Wanneer je gaat manifesteren, kun je dit vanuit twee startpunten doen. Vanuit angst of vanuit liefde. Manifesteren vanuit angst is ook manifesteren vanuit het ego. Bijvoorbeeld dat je meer geld wilt verdienen, omdat jij ook zo'n groot huis wilt kunnen kopen als je vrienden, of omdat je bang bent dat je anders zonder geld komt te zitten. Dan manifesteer je vanuit een tekort. Wanneer je manifesteert vanuit liefde, dan is dit vanuit een dieper weten dat alles precies is zoals het moet zijn. Manifesteren vanuit liefde is het manifesteren van dat wat daadwerkelijk bij jouw ware zelf past. Je manifesteert dan niet omdat je iets wilt bereiken, maar omdat je jouw missie leeft. Dat betekent overigens niet dat je niet op geld of andere materiële zaken mag manifesteren, want dat kan en mag zeker. In dit boek nodig ik je uit om te manifesteren vanuit liefde. Al is het alleen maar omdat ik weet dat als jij vanuit deze plek manifesteert, je wensen veel makkelijker uitkomen – en op een nog mooiere manier dan je je had voorgesteld.

*Wanneer jij vertrouwen hebt dat alles nu al precies is zoals het moet zijn, wat zou je dan nog manifesteren?*

Wat er dan in je opkomt, manifesteer je vanuit liefde. Ik noem dat ook wel met de wind mee manifesteren. Het Universum hoort je, en biedt je hulp op precies het juiste moment.

In 2015 richtte ik House of Awareness op, met als intentie om mensen dichterbij zichzelf te brengen. Vier jaar lang stak ik al mijn tijd, geld en energie in dit bedrijf. Ik manifesteerde op zo veel mogelijk mensen hel-

pen, en het laatste jaar ook echt op commercieel succes, maar het financiële 'succes' dat ik had verwacht kwam maar niet. Ik was eerlijk gezegd een beetje wanhopig. Ik zette mijn intenties, stak al mijn liefde en tijd erin en toch lukte het niet. Ik brak me het hoofd over wat ik fout deed, en uiteindelijk viel het kwartje: ik manifesteerde om anderen dichterbij zichzelf te brengen, maar vergat mezelf volledig in dit verhaal. Ik besloot mijn intentie te veranderen naar dicht bij mezelf staan en mijn missie leven om zo bij te dragen aan het geluk van anderen. Binnen twee maanden veranderde alles. Ik startte met het helpen van mensen onder mijn eigen naam in plaats van me te verschuilen achter de naam van 'het bedrijf'. Vanaf dat moment kon ik ruimschoots leven van mijn werk als manifestatie-expert, heb ik nooit meer zorgen gehad of ik wel genoeg geld zou verdienen, en heb ik een diep vertrouwen dat alles wat ik wens er voor mij is. Maar ook dat als een wens niet uitkomt, er iets is wat beter bij mij past. Zelfs als ik me dat op dat moment nog niet kan voorstellen.

## EEN BEETJE MAGIE

***'The difference between magic and miracles is this. Magic is when you use your mind to tell the Universe what you want. Miracles happen when you ask the Universe what it wants and how you can serve it.'***

Marianne Williamson

Bij manifesteren komt een beetje magie kijken. De magie van het leven. Er zijn dingen die je niet ziet, maar die er wel zijn. Neem infrarood licht. Dat is iets dat het menselijk oog niet kan waarnemen, terwijl sommige dieren dit wel kunnen zien. Of wifi, hartstikke onzichtbaar voor ons, maar toch werkt het echt, draadloos. Letterlijk frequenties die door de lucht zweven en aankomen bij hun bestemming. Zo is er nog veel meer energie

die er wel is, maar die de meesten van ons op dit moment niet fysiek kunnen zien. Je kunt 'm soms wel voelen. Denk aan de sfeer als je een kamer binnen loopt waar er een feestje is of juist een bedrukte stemming hangt. Je voelt de vibe, dat is de energie. Dat werkt ook andersom. Wat jij voelt, is de energie die je uitstraalt. Denk er maar eens aan wat je uitstraling is als je boos bent, of juist heel vrolijk.

Dat er meer energie is dan we kunnen waarnemen, daar kun je je misschien wel in vinden. Wát er dan allemaal meer is en hoe het jou kan helpen, kan nog vaag zijn. Misschien heb je weleens nagedacht over het Universum, God, de kosmos, liefde, of je hogere zelf. Hier worden allerlei definities aan gegeven. Jij kunt hier je eigen naam aan geven (of niet). Ik gebruik het woord Universum in dit boek, maar voel je vrij om dit op jouw manier te interpreteren. Sterker nog, ik nodig je uit om dit júst op jouw manier te interpreteren. Het Universum is voor mij een oneindige bron van potentieel. Wanneer jij je voordeel doet met deze bron en in die energie je intenties zet, dan kan deze bron jou helpen om je dromen uit te laten komen op de meest magische manieren. Door oplossingen aan te reiken die je zelf niet kon vinden, of alles op onverwachte wijze te laten samenvallen. Als je bent ingetuned op deze bron dan ervaar je een ongelofelijk vertrouwen dat alles precies goed is zoals het nu is. Het geeft een gevoel van rust en dankbaarheid. Wie weet ken jij dit gevoel, of is dit nieuw voor jou. In beide gevallen hoop ik dat je tijdens het lezen van dit boek regelmatig dit gevoel krijgt. Dat je weet, voelt en ervaart dat je wordt geholpen door het Universum en al haar oneindige liefde.

*Wat betekent het woord Universum nu voor jou?*

Misschien herken je dit gevoel en weet je precies waar ik het over heb, of misschien denk je: waar heeft ze het allemaal over? In beide gevallen geldt: je bent precies waar je moet zijn. En voor degenen die nu nog een beetje sceptisch zijn: *no worries*. Om je pad te vinden of te manifesteren hoef je niet in het Universum te geloven. Wel in jezelf. En ook dat vertrouwen kan groeien.

## CHECKLIST

We hebben allemaal, bewust of onbewust, wel iets wat we nu aan het manifesteren zijn. Of het nu een huis, liefde, een andere baan, geld, een reis of juist meer rust, vertrouwen of een fitter lijf is. Alles mag. Ik heb een checklist voor je gemaakt, zodat je kunt kijken waar jouw blokkades zitten met het manifesteren. Deze kun je als je het boek uit hebt nog een keer doorlopen. Zo kun je zien waar je bent gegroeid!

De checklist werkt als volgt. Je krijgt telkens twee stellingen. Vink de stelling aan die het meest van toepassing is op wat jij aan het manifesteren bent. Onder de checklist krijg je dan de uitslag en zie je hoe het er met jouw manifestatie voor staat.



## Checklist om te manifesteren

Ik ben nu aan het manifesteren:

—  
—  
—  
—  
—

Ik manifesteer vanuit mijn hart.		Ik manifesteer uit mijn hoofd.	
Ik focus op WAT ik wens.		Ik focus op HOE ik het ga krijgen.	
Ik vraag precies wat ik wil.		Ik maak een compromis omdat ik denk dat dat realistischer is.	
Ik voel dat mijn manifestatie uit kan komen.		Ik twijfel of het voor mij is weggelegd.	
Ik omgeef me met mensen die me steunen.		In mijn omgeving denken ze dat het me niet gaat lukken.	
Ik heb vertrouwen in de hulp van het Universum.		Ik vertrouw meer op mijn eigen controle.	
Ik zet de stappen die nodig zijn.		Ik vind het eng om de volgende stap te zetten.	
Ik ben ook gelukkig als mijn manifestatie niet uitkomt.		Ik wil per se dat deze manifestatie uitkomt.	

Ik kan goed ontvangen.		Ik blokkeer vaak dingen die ik zomaar krijg.	
Ik zie de signalen dat mijn manifestatie onderweg is.		Ik zie niets van bewijs dat het me lukt.	
Ik manifesteer omdat ik iets te geven heb.		Ik doe het omdat ik vooral iets wil krijgen.	

Als jij alle antwoorden links hebt aangevinkt, heb je geen blokkades meer en kan jouw manifestatie uitkomen. Mocht je (veel of weinig, dat maakt niet uit) rechts aanvinken, dan creëer je voor jezelf nog weerstand en blokkeer je jouw manifestatie nog. Helemaal niet erg als hier nog wat tussen zit, natuurlijk, daarom zijn we hier met elkaar aan begonnen. In dit hoofdstuk laat ik je zien hoe je op deze punten van weerstand naar flow kunt gaan.

Wees niet ontmoedigd als je iets rechts aanvinkt en het je niet in één keer lukt om dat naar links te manoeuvreren. Manifesteren is een skill. Net zoals piano spelen of voetballen kun je dit leren, je kunt er beter in worden. Ondanks dat ik de theorie zo goed ken, betrap ik mezelf er ook vaak genoeg op dat ik nog de rechterkant van de stellingen aanvink. Maak er geen doel van om alles links aan te kunnen vinken, het is ook oké als dit niet zo is. Alles is nu namelijk precies zoals het moet zijn.

Als je een nieuwe intentie wilt manifesteren, kun je altijd teruggaan naar deze checklist. Zo zie je precies waar je blokkades zitten om je manifestatie uit te laten komen. Dit doe ik zelf ook nog met regelmaat.

### Ik manifesteer vanuit mijn hart

Vanuit de verbinding met jezelf, vanuit jouw diepste verlangens, manifesteer jij je ware dromen. Gun het jezelf om te luisteren naar je intuïtie, dit

is de stem van je hart. Die vertelt je wat jij vanuit vertrouwen wilt manifesteren. Het klinkt zo makkelijk en logisch: luisteren naar je intuïtie. Dat kunnen we allemaal, toch? Ik kan je vertellen dat ik dit echt weer opnieuw heb moeten leren.

Ik leefde altijd vanuit het idee dat ik zou studeren, succesvol zou worden in mijn werk, zou trouwen met mijn eerste liefde, kinderen zou krijgen en de stad uit zou verhuizen. Uiteindelijk zou ik CEO worden van een groot bedrijf. Ik was (onbewust) zo vanuit dit plaatje aan het manifesteren dat ik vergat om te luisteren naar mijn eigen intuïtie. Dat heb ik dan ook echt moeten oefenen. Want hoe wist ik het verschil tussen mijn intuïtie en die stemmen in mijn hoofd die zeiden dat ik alles op een bepaalde manier moest doen?

Wanneer jij beter wilt worden in hardlopen, maak je een trainingsschema zodat je weet dat je er beter in wordt. De tijd die je maakt voor het hardlopen gaat ten koste van iets anders, bijvoorbeeld van Netflixen, een etentje of je werk. Je maakt die keuze met liefde, je wilt immers beter worden in hardlopen, en dit is de manier om dat te doen. Zo is het ook met luisteren naar je intuïtie. Om je intuïtie te kunnen horen, zul je plek in je leven moeten maken om ernaar te luisteren.

Ik begon met tijd maken voor mijn intuïtie op het hoogtepunt van mijn carrière, toen ik vier teams leidde en elke week wel een keer werkte op kantoren in Amsterdam, Londen en Antwerpen. Mijn weekenden waren volgepland met een druk sociaal leven en ik moest mijn best doen om twee keer per week de tijd te vinden voor sporten en/of yoga. Ik kon me niet voorstellen dat ik ergens vijf minuten de tijd had om te mediteren, ik had het toch zo druk? De shift kwam toen ik er prioriteit aan begon te geven; ik begon er tijd voor te maken. Dat werd door de jaren heen steeds makkelijker, omdat verbinding maken met mijn intuïtie zo'n belangrijk onderdeel werd van mijn dagelijkse routines.

Je kunt vaste momenten op een dag inplannen om naar je intuïtie te luisteren. Zelf neem ik hier elke ochtend de tijd voor. Ik nodig je uit om deze korte oefening van 30 seconden te doen – een heel simpele oefening om weer verbinding te maken met jezelf. Om van daaruit ook dit hoofdstuk te gaan lezen.



## Oefening

### Luister naar je hart en geef het wat het nodig heeft

*Dit is voor mij de belangrijkste oefening uit het hele boek.*

*Als je maar één oefening zou doen, doe dan deze.*

*Luister naar je hart, en geef het wat het nodig heeft.*

*Leg één hand op je hart en één hand op je buik.*

*Haal diep adem.*

*Voel hoe de lucht letterlijk je lijf in komt.*

*Voel de beweging van je lichaam onder je handen,  
hoe je buik een beetje uitzet op de inademing, en je navel meer in de  
richting van je ruggengraat gaat op de uitademing.*

*Letterlijk jezelf weer voelen.*

*De rust in je lijf laten komen.*

*Herhaal dit nog twee keer.*

*Gun jezelf deze tijd, om alleen maar te focussen  
op die ademhaling.*

*Sluit je ogen.*

*Je kunt je handen nu beide op je hart leggen en met je aandacht helemaal  
in je hart zakken.*

*Vraag dan aan jezelf: waar heb ik nu behoefte aan?*

*Wat is het eerste woord dat er in je opkomt?*

*Schrijf dit eventueel op.*

*Vraag vervolgens aan jezelf: wat is de eerste kleine stap van 10-20  
minuten die ik kan zetten om mezelf dat te geven?*

Deze oefening kun je de hele dag door doen wanneer je merkt dat je met je hoofd ergens anders bent. Je hand op je hart leggen en jezelf afvragen: wat wil ik nu? Een moment om in te checken bij jezelf. Terwijl je dit boek leest, maar ook gedurende de dag. Of juist telkens wanneer je iets hebt afgerond, voordat je doorgaat naar het volgende op je to-dolijst. Je gaat merken wat een groot verschil dit geeft in hoe je je voelt, als je de tijd maakt om naar je intuïtie te luisteren. Zo zorg je dat die verbinding steeds weer sterker wordt.

*Op welke momenten ga jij sowieso tijd maken voor jouw intuïtie?*

Ik focus op wát ik wil manifesteren en laat het hoe en de vorm los

Wanneer je manifesteert, zet dan je intentie op *wat* jij graag als resultaat wilt voelen, in plaats van *hoe* iets gaat gebeuren of in welke vorm je wens uitkomt. Wanneer je het *hoe* al invult is er geen ruimte meer voor het Universum om jou te helpen, en je wens uit te laten komen op een manier die nog beter is dan je je nu kunt voorstellen.

Merel werkte als fotografe en wilde van 6.000 naar 30.000 euro omzet per maand. Van nature zijn we dan geneigd om te gaan focussen op hóé je meer omzet binnen kunt halen. In het geval van een fotograaf is dat je prijzen per uur verhogen, en meer shoots doen. Daar zit echter een limiet op, en het zou haar nooit voorbij een bepaald omzetpunt helpen. In plaats van te focussen op slimme marketingstrategieën of producten waarmee ze meer omzet kon realiseren, focusten we op wat ze wilde, waarom ze dit wilde en welk gevoel dit haar gaf. Na onze sessie was haar enige opdracht dingen doen die haar plezier geven, vrije dagen nemen en juist even niet met werk bezig zijn. Zo kwam het dat ze met haar telefoon pre-sets (filters die je over zelfgemaakte foto's kunt zetten, zodat ze er direct uitzien alsof ze door een professionele fotograaf bewerkt zijn)

begon te maken, waar ze zo blij mee was dat ze besloot die aan al haar oud-klienten te mailen. Ze werden duizend (!) keer gedownload. Ineens beseftte ze: dit is een businessmodel. De maand daarna zette ze voor de eerste keer 30.000 euro om met het online verkopen van pre-sets.

Wanneer jij een duidelijk *wat* voor jezelf stelt, vertrouw er dan op dat de juiste stappen gepresenteerd worden om op de 'best' mogelijke manier bij jouw doel uit te komen. Je kunt dit ook in je dagelijks leven inzetten. Bijvoorbeeld wanneer jij een dag voor de boeg hebt met een afspraak waar je tegen opziet, omdat je niet inziet hoe die fijn en soepel kan verlopen. Dan kun je je gaan focussen op het goed houden van de sfeer en dit eindeloos overdenken, maar het antwoord krijg je vaak niet en je gaat met veel spanning zo'n meeting in. In plaats daarvan kun je je focussen op wat je echt wilt: een harmonieuze, liefdevolle meeting met het beste resultaat voor iedereen. Geef dan het Universum de ruimte om jou te helpen. De meeting zal zich ontvouwen op de voor jou best mogelijke manier, zodat jij het gevoel eraan overhoudt dat je hebt gewenst. De manier waarop of de uitkomst kan totaal anders zijn dan jij verwacht had, laat je hier dus door verrassen.

*Is er iets dat jij wilt manifesteren? Hoe kun je in deze manifestatie meer op het wat focussen?*

Ik geloof dat mijn manifestatie uit kan komen

***'You'll see it when you believe it'***

Dr. Wayne Dyer

De basis van manifesteren is geloven dat jouw manifestaties uit gaan komen. Op de volgende pagina leg ik uit waarom het geloven in het uitkomen van jouw manifestatie zo belangrijk is.

Een veel gebruikt model bekend uit de cognitieve gedragstherapie is dat van de 5 G's. Er vindt een Gebeurtenis plaats, daar krijg je Gedachten bij die leiden tot Gevoelens, wat ertoe leidt dat je bepaald Gedrag vertoont en dat heeft een Gevolg. Je kunt ditzelfde model nemen om te manifesteren, maar dan niet met een gebeurtenis als uitgangspunt maar dat wat je gelooft.

Jouw **Geloof** creëert je Gedachten

Jouw **Gedachten** geven je Gevoelens

Jouw **Gevoelens** leiden tot Gedrag

en jouw **Gedrag** leidt tot **Gevolg = resultaat = manifestatie**.

Het begint dus allemaal bij jouw **geloof**. Geloof jij dat iets gaat lukken? Geloof jij dat het er is voor jou? Geloof jij dat je het waard bent? Vanuit jouw geloof vormen zich de **gedachten** die je als intentie zet. Jouw gedachten geven je een bepaald **gevoel**. Als jij je goed voelt en als je vertrouwen hebt dat iets gaat lukken, dan ga je hier ook de stappen voor zetten. Met andere woorden: je **gedraagt** je alsof het gaat lukken. **Gevolg** is dat jouw manifestatie uitkomt.

Zo heb ik mijn eigen koophuis op deze manier gemanifesteerd. Toen ik terugkwam uit Ecuador en in Rotterdam ging wonen, voelde ik voor het eerst dat ik wel weer over de lange termijn wilde gaan nadenken. Ik kwam er al snel achter dat een huis kopen om meerdere redenen slim was. Dan had ik een vaste plek om te wonen, een plek waar ik rust kon vinden, en ik zou een investering doen voor de lange termijn. Top. Het moment waarop ik dit bedacht, was niet het meest makkelijkje. Er was veel vraag naar huizen (crazy markt!) en ik was een ondernemer die net een jaar bijna geen omzet had gehad doordat ik in Zuid-Amerika had gewoond. Dit laatste haalde mijn gemiddelde omzet van drie jaar flink omlaag, en met het gemiddelde hiervan kon ik geen hypotheek krijgen om in Rotterdam een huis te kopen in een van mijn favoriete buurten. Op dat moment kon ik twee dingen doen: 1. Ik

kon geloven dat ik inderdaad geen huis kon kopen, of 2. Ik kon geloven dat ik wél een huis kon kopen. Ik besloot voor optie 2 te gaan. Ik voelde het in mijn hele lijf: *ik ga een huis kopen. Linksom of rechtsom, het gaat gebeuren!* De volgende dag heb ik direct een eerste stap gezet: ik belde een financieel adviseur om mijn administratie op orde te maken. Langzaam werden mijn financiën overzichtelijker en besloot ik met een hypotheekadviseur te gaan praten. Ik wist het definitieve budget. Dit lag onder het bedrag dat ik in mijn hoofd had om een huis voor te kopen.

Dit is zo'n moment waarop ik kon denken: *oké Wil, leuk geprobeerd, maar je moet realistisch zijn en het loslaten.* Dat deed ik niet, ik zette mijn intentie op het kopen van een huis en schreef er voor mezelf zelfs een bedrag bij. Ik wist niet wanneer, ik wist niet hoe. Maar ik voelde wel dat er een dag zou komen waarop ik een huis zou kopen, en ik besloot elke dag een kleine stap in de richting te zetten. Een volgende kleine stap was op Funda huizen kijken, en ook daadwerkelijk bezichtigingen inplannen bij huizen die me interessant leken.

Nog geen drie maanden later stond ik in een huis waarvan ik aan alle kanten voelde: *dit is mijn huis.* Maar ja, het lag boven mijn budget. Ik besloot alles op alles te zetten om het geld bij elkaar te krijgen. Die maand was de eerste maand dat ik 25.000 euro omzet haalde, bijna drie keer zoveel als de maanden daarvoor. De timing! Ik besloot een bod te doen op het huis, in een overspannen markt in Rotterdam. 24 uur later kreeg ik bericht. Er was iemand die meer had geboden dan ik, maar de huiseigenaresse had bij mij een beter gevoel gehad. Het huis was van mij. Ik was er zelf stil van. Tijdens mijn verhuizing kwam ik mijn oude journal tegen. Ik sloeg het 'toevallig' open op de pagina waar ik drie maanden eerder het bedrag had opgeschreven dat ik voor mijn nieuwe huis ging betalen. Het is EXACT het bedrag dat ik bij de notaris heb betaald. Dat kun je geen toeval meer noemen.

*Wat heb je nodig om te geloven dat jouw manifestatie uit gaat komen?*

