



# MIJN MANIFESTATIE JOURNAL



## WAT DOE JIJ ALS NIEMAND KIJKT?

---

We leven in een wereld waarin online berichten ons voortdurend vertellen hoe we eruit moeten zien, wat we moeten bezitten en hoe we onze tijd moeten doorbrengen. Als gevolg daarvan kan het behoorlijk moeilijk zijn om onderscheid te maken tussen wat we echt willen en wat we denken dat we zouden moeten willen. Dit kan een groot obstakel zijn wanneer we proberen te verwoorden wat we willen van het universum. Om dit tegen te gaan, is hier een denkoefening voor je.

Op welk gebied je je ook richt – werk, liefde, geld, materiële voorwerpen – stel je voor hoe je dat aspect van je leven zou leiden als niemand kijkt. Je kunt de vragen aanpassen aan jezelf en je eigen verlangens, maar hier zijn een paar voorbeelden (het is goed om je voor te stellen dat geld hierbij geen rol speelt):

- Welk werk zou ik willen doen als niemand anders het wist?
- Welke kleren zou ik dragen als niemand me ziet?
- Welke make-up zou ik opdoen als niemand kijkt?

Dit soort vragen kunnen onthullend zijn: misschien zou je felrode lippenstift dragen of een jumpsuit met luipaardprint. Misschien zou je voor een goed doel voor dieren werken of een reisleader in de Sahara woestijn zijn. Het is makkelijk om te vergeten hoe we beïnvloed worden door de denkbeeldige gedachten en meningen van anderen.



Wat zou je met zelfvertrouwen willen doen, dragen of zeggen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat wil je echt voor jezelf?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welk type persoon valt je meestal op en bewonder je?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hoe voel je je nadat je iets hebt gedaan waar je bang voor bent?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Voor welke vijf dingen ben jij vandaag dankbaar?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat heb je vandaag aan het universum gevraagd?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

