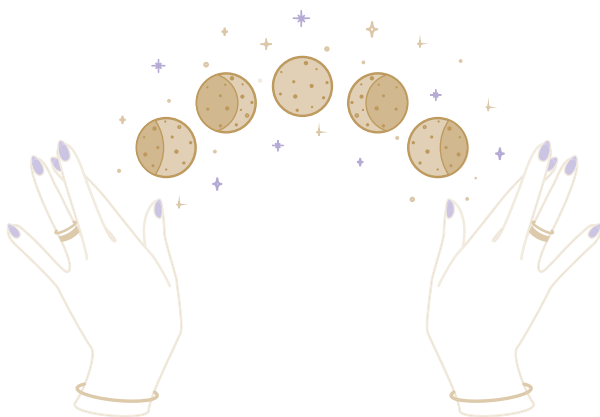
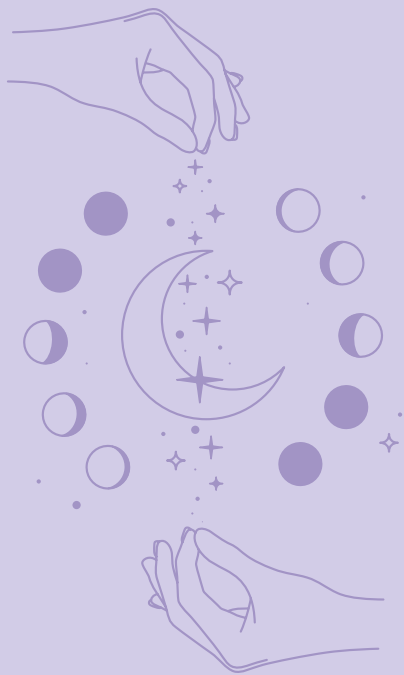


MANIFESTATIE

• JOURNAL •



DELTA Δ S



Inhoud



Inleiding

Wat is manifesteren?	5
Het belang van visualisatie	7
Dankbaarheid	9
De geschiedenis van manifestatie	10
Over deze journal	13

De journalpagina's

Dag voor dag	14
3-6-9-methode	94
Scripting	130

✦ Wat is manifesteren?

Manifesteren is een praktijk waarbij je een gewilde realiteit creëert door de kracht van je eigen gedachten en overtuigingen. Simpel gezegd komt het erop neer dat je je verlangens en dromen in het leven kan roepen door je er enorm hard op te focussen. Door al je energie en gedachten op dat specifieke verlangen te richten, en ook te geloven dat het mogelijk is, trek je zo je gewenste resultaat aan.

De kracht van intentie

Je wil aan de slag met manifestatie: geweldig! Maar hoe begin je eraan? Manifestatie vertrekt in eerste instantie vanuit een bepaald verlangen of doel dat je koestert. Om je doel werkelijkheid te laten worden, moet je beginnen met het stellen van een **intentie**. Intenties en doelen worden binnen manifestatie vaak door elkaar gebruikt, maar er is een klein, maar belangrijk, nuanceverschil.

Je doel is datgene wat je wil **doen**, namelijk dat wat je met je manifestatie wil bereiken. Met andere woorden is het je gewenste eindresultaat. Het is iets statisch, meetbaar en extern gemotiveerd. Bijvoorbeeld genoeg geld hebben om zelf een auto te kunnen kopen. Een intentie is daarentegen hoe je je wil **voelen** en gaat om een staat van zijn. Het is intern gemotiveerd en kan fluctueren. Men wil misschien een auto kopen om de vrijheid en onafhankelijkheid dat het biedt. Het 'gevoel' dat je wil aantrekken met je manifestatie is je intentie.

Doel: Ik wil een auto kunnen kopen.

Intentie: Ik wil me compleet onafhankelijk en individueel kunnen voortbewegen.

Waarom is het zo belangrijk om je op je intentie te focussen in tegenstelling tot je doel? Het is zeker niet verkeerd om je concrete doel voor ogen te houden, maar intenties zijn veel krachtiger. Intenties gaan namelijk verder dan alleen een ‘oppervlakkig’ resultaat. Je intentie is eigenlijk datgene wat je diep vanbinnen wil en je werkelijk belangrijk vindt. Tuurlijk, een blitse auto is leuk, maar de mogelijkheid om te gaan en staan waar je wil? Dat is waar het écht om draait. Omdat de positieve energie van intenties veel groter is, trek je dus veel meer positiviteit aan. En dat brengt ons automatisch bij ‘the law of attraction’.

The Law of Attraction

De wet van aantrekking, ook bekend als ‘the law of attraction’, is een van de belangrijkste pilaren van manifesteren. Volgens de wet van aantrekking is alles in het universum voortdurend in beweging – dit wordt ook wel vibratie genoemd. De snelheid waarmee die energie vibreert heet frequentie. Deze frequentie beschikt over de kracht om een gelijksoortige frequentie of energie aan te trekken. De wet van aantrekking slaat dus op het concept dat een bepaald soort energie altijd gelijke energie aantrekt.

Onze gedachten hebben ook een **vibratiefrequentie**. Als je gaat manifesteren, is het de bedoeling dat je een gelijksoortige frequentie gaat uitstralen als die je wil gaan aantrekken. Met andere woorden: je moet positief gaan denken en je focussen op gevoelens van geluk en succes. Want door positief te gaan denken, zal je ook positieve dingen aantrekken. Het tegenovergestelde, namelijk negatieve gedachten die leiden tot negatieve ervaringen, geldt echter ook. Als je jezelf omringt met gevoelens van negativiteit, verlaagt je vibratiefrequentie en zal je manifestatie falen. Als je gaat manifesteren is het om die reden dan

ook enorm belangrijk om niet alleen heel duidelijk te zijn over **wat** je precies in het leven roept, maar ook dat je **écht gelooft** dat het zal lukken. Een negatieve mindset zorgt namelijk voor blokkades, waardoor je manifestatie niet uitkomt.

✦ Het belang van visualisatie

Een van de meest efficiënte manieren om je intenties aan te trekken, is aan de hand van visualisatie. Zoals de term al aangeeft, is visualisatie een verbeeldingsoefening. Je gaat je gewenste resultaat **visueel voorstellen**. Het doel is bijna om je geest te 'bedotten' en het gevoel te geven dat je je einddoel eigenlijk al hebt bereikt. Vaak weet je wel ongeveer wat je wil, maar heb je je eigenlijk al eens voorgesteld hoe dat werkelijk zou zijn? Hoe zou je leven eruitzien? Wat zouden de gevolgen zijn? De bedoeling is dat je in je hoofd jouw gewenste toekomst al stap voor stap gaat beleven. Hierbij maak je ook gebruik van je zintuigen. Wat ga je horen, proeven, zien? Door je doel visueel voor de geest te halen, maak je het concreet en breng je het een stapje dichterbij de werkelijkheid. Visualisatie is dé ultieme vorm van positief denken: in jouw hoofd heb je je doel al bereikt en kan er niets meer misgaan.

Vision boards

Er bestaan verschillende vormen van visualisatie. Zoals al eerder aangegeven kan je je doel elke dag mentaal voorstellen. Daarnaast kan je ook een vision board maken. Dat is een collage van afbeeldingen, foto's en lijfspreuken die jouw dromen en doelen vertegenwoordigen. Sommigen opteren ervoor om het digitaal te maken, maar je kan ook gewoon aan de slag gaan met papier, magazines en lijm. De bedoe-

ling is dan om je vision board ergens te zetten waar je het elke dag ziet, bijvoorbeeld op de koelkast of als wallpaper op je telefoon. Door het op een plek te zetten die je regelmatig ziet, word je er elke dag aan herinnerd en ben je ook vaker geneigd om te gaan manifesteren. Het maken van een vision board brengt je dromen en verlangens in de fysieke realiteit, waardoor je weer een stapje dichterbij het verwezenlijken ervan.

Journaling

Een andere, krachtige visualisatie- en manifestatietool is schrijven. Het effect is hetzelfde als bij een vision board: door je doelen en wensen woord voor woord neer te schrijven, richt je niet alleen al je aandacht op dat wat je wil bereiken, maar breng je je doelen en wensen in de fysieke realiteit. Het zijn niet meer slechts gedachten in je hoofd, maar echte, tastbare woorden op papier. Bovendien is het een nuttig hulpmiddel om je doelen en wensen te gaan concretiseren. De daad van het schrijven verplicht je om na te denken over wat je wil en hoe je die wens gaat verwoorden.

✦ Je moet je willen inspannen

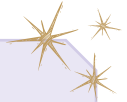
Manifesteren draait helaas niet alleen om positief denken en focus- sen op wat je wil. Als je dacht dat je gewoon wat kon gaan vibreren, visualiseren en dan achterover kon gaan leunen en hopen dat je manifestatie uitkomt, dan heb je het helaas mis. Een cruciale stap bij manifestatie is je eigen **bereidheid** om je in te spannen. Beschouw manifestatie als een samenwerking tussen jou en het universum. Jij krijgt van het universum wat je wil en het is aan jou om zelf het heft in handen te nemen en het te ontvangen. Stel, je doel is om je droom-

job te vinden. Je focust je op je intentie, stuurt alleen maar positieve vibraties uit en het universum belooft je door een vacature online te zetten van je droomjob. Het is echter wel aan jou om die vacature te zien. En dat lukt alleen maar als je je inschrijft bij een uitzendbureau en/of regelmatig vacatures afschuimt. Je moet dus ook bepaalde acties ondernemen om de gunsten van het universum te ontvangen.

✦ Dankbaarheid

De laatste, en misschien wel de belangrijkste, stap bij je manifestatiepraktijk is het tonen van dankbaarheid. Als je niet dankbaar bent voor de dingen die je al hebt, is het erg moeilijk om het universum ervan te overtuigen dat je wel tevreden gaat zijn met de dingen die het je gaat geven. Je moet overigens bewijzen dat je de dingen die je wil ook wel degelijk verdient. Als je dus iets gemanifesteerd hebt, is het erg belangrijk om het universum te bedanken voor de zegening die het je gegeven heeft.

Idealiter vorm je een **dankbaarheidslus**: wanneer de positieve energie van de dankbaarheid die je toont, datgene wat je wil manifesteren ook mee helpt aantrekken. Dat komt doordat je door blijvend dankbaar te zijn een duurzaam signaal van positieve energie naar het universum stuurt. En, zoals we al eerder hebben geleerd, trekt positieve energie volgens de wet van aantrekking ook opnieuw positieve energie aan. Er ontstaat zo dus een eindeloze cyclus van positieve energie, gecreëerd door je dankbaarheid, die je huidige en toekomstige manifestaties voedt. Als je dus dankbaarheid uitdrukt, zal je merken dat je volgende manifestaties vlotter zullen verlopen en een grotere kans van slagen hebben. Het tegenovergestelde geldt echter ook: als je je er gemakkelijk van af wil maken, doorbreek je mogelijk de lus en zullen je manifestaties moeilijker verlopen.



MIJN AFFIRMATIE VAN DE DAG:

.....
.....

Wat ik wil manifesteren vandaag:

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

Visualisatie van mijn intentie:

- ☾ Ik zie
- ☾ Ik heb
- ☾ Ik voel

Dingen die ik ga ondernemen om mijn intentie te laten uitkomen:

- ◆
- ◆
- ◆

Ik wil het universum bedanken voor

.....
.....

DE 3-6-9-METHODE



Ochtend

3

JE DOEL



1.
2.
3.

Middag

6

DE AFFIRMATIE



1.
2.
3.
4.
5.
6.

Avond

9

HET RESULTAAT



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

