



Inhoud

Inleiding: wat is manifesteren?

7

Een visie creëren

17

Je denkwijze inspecteren

24

Een intentie formuleren

31

Samenwerken met het universum

41

Je denken instellen op manifesteren

44

De 369-methode

48



Tarot

51

Verbinding maken met je natuurlijke gids

60

Vollemaanrituelen

67

Via chakra's manifesteren

75

Het jaarwiel

85

Dankbaarheid cultiveren

95

Mindful manifesteren

99

Kristallen om mee te manifesteren

105

Energetische grenzen creëren

119

Manifesteren is meer dan in je hoofd een beeld oproepen van wat je wilt. Dromen en een beeld scheppen van het soort leven dat je wenst, vormen slechts een deel van het verhaal. Het zal op zich niet veel veranderen. Je moet proactief zijn en iets met dat beeld doen. Daar gaat manifesteren een rol spelen. Het is meer dan een beeld, het is actie ondernemen en de macht van het universum invoeren. Manifesteren kent vier hoofdstadia.



Je denkwijze inspecteren



Hierbij ga je oude verhalen, achterhaalde denkwijzen en beperkende overtuigingen rond je doelen bekijken. We hebben allemaal weleens last van het bedriegerssyndroom waarbij we zeker weten dat we niet goed of slim genoeg zijn. Je bent niet de enige. Er is niets mis met je. Iedereen denkt weleens zo. Het gaat erom hoe je op die gedachten reageert. Mensen die hun doelen bereiken, zitten niet anders in elkaar dan jij. Ze hebben gewoon geleerd hoe ze met zulke gevoelens moeten omgaan. Dit is het punt waarop je je zelfvertrouwen moet gaan bijstellen.

Stel jezelf de volgende vragen:



Wat is mijn innerlijke verhaal rond dit doel?



Welke verhalen vertel ik mezelf?



Waarin belemmer ik mezelf?



Welke nieuwe verhalen kan ik tot leven dromen?



Welke roep om innerlijk werk hoor ik?



Hoe kan ik mijn denken afstemmen op
mijn doel?



Oefening: gedachten omvormen met positieve affirmaties

Onderzoekers aan de Queens University in Toronto ontdekten dat de gemiddelde mens circa 6500 gedachten per dag heeft. Dat is een manifestatiekans die je niet mag missen. Je brein weet het verschil niet tussen wat reëel en wat verbeelding is; het weet alleen wat jij het vertelt. Je gedachten geven je wereld vorm, dus is het belangrijk dat je je ervan bewust wordt.

Als je je gedachten en ‘verhalen’ eenmaal begint na te gaan, kan het lijken of je innerlijke criticus overuren maakt, maar onthoud dat het zowel positief als negatief kan uitpakken. Als je gedachten bewust omvormt, gaan ze niet tegen je maar voor je werken en ontsluiten ze je gaven. Dat gaat zo.





— ○ ○ — **Bewustzijn** — ○ ○ —

Word nieuwsgierig naar je gedachten. Neem ze allereerst elke dag onder de loep (dat vergt oefening). ‘Vang’ je een gedachte, onderzoek die dan direct.



— ○ ○ — **Helderheid** ○ ○ —

Stel jezelf de vraag: brengt deze gedachte me dichterbij mijn doel? (Twijfel je? De crux zit hem in je taal. Elke gedachte met ‘ik kan niet’, ‘wil niet’, ‘zou niet’ of ‘nooit’ erin zal je beperken.) Is het antwoord nee, hoe kan ik haar dan omvormen?





○ ○ — **Formuleer het anders** — ○ ○

Formuleer je gedachte in positieve zin. Gebruik de tegenwoordige tijd als je genoeg vertrouwen hebt in je vaardigheden, zonder beperkingen. ‘Ik ben niet goed genoeg om een goed-betaalde baan te vinden’ richt zich bijvoorbeeld op wat je níét hebt. Het komt vanuit schaarste en dat belemmert je energie.

Dus geef je die uitspraak een nieuwe lading door je vol vertrouwen te tonen, alsof je doel al is bereikt. Gebruik ‘ik ben’ in plaats van ‘ik zal’, ‘ik wil’ of ‘ik zou graag’. Je bevindt je elk moment in een wordingsproces. Gebruik ‘ik ben’: ‘ik ben heel bekwaam en een baan waardig waarin ik alles verdien wat ik wil en meer.’

