



Het

Manifestatie

Doe-Boek

De Wet Van Aantrekking
Toegepast in 8 Stappen



Rubin Alaie

Het Manifestatie Doe-Boek

De Wet Van Aantrekkingskracht Toepassen In 8 Stappen:
Het Ultieme Stappenplan Voor Je Grootste Dromen
Dankzij The Law Of Attraction (The Secret)

Automatisch Manifesteren Met Het Ultieme Law Of
Attraction Handboek - Werkboek Met Alle Tips & Stappen

Eerste druk, april 2023

© Rubin Alaie, Het NLP College

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN

9789083246291

Colofon

Auteur & uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Richard Yang

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels & Pixabay

Bronvermelding

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek & persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD. Ook zijn alle boeken van The Secret en Esther Hicks geraadpleegd en geciteerd in dit boek. Met extra dank aan: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer & Vidarte.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	20
Hoe werkt dit boek?.....	22
Extra steun en community bij dit boek.....	23
Wat is de wet van aantrekking?.....	25
Hoe simpel manifesteren eigenlijk werkt.....	27
Alvast een snel experiment.....	32
Extra mini-experiment.....	34
Waarom leer je deze materie van <i>mij</i> ?.....	35
De wet van aantrekking samengevat: wat zijn de stappen?.....	37
Kerdeel van dit boek: Het stappenplan van de wet van aantrekking.....	39
[Stap 1 – Bepaal wat je wilt].....	40
Tip 1 – De wet van aantrekkingskracht begint bij een wens: bedenk precies wat je wilt (een doel!).....	41
Tip 2 – Droom groot: kies niet zomaar een doel, maar kies iets wat je héél graag wilt.....	43
Tip 3 – En wat nou als je niet weet wat je wilt? Stel dan goede vragen!.....	47
[Stap 2 – Vraag... En de krachtigste tool daarvoor is visualisatie!].....	55

Tip 4 – Vraag wat je wilt! Gebruik hiervoor visualisatie en deze extra hulpmiddelen.....	56
Tip 5 – Visualiseer mét gevoel en <i>levensecht</i> : in de 'tegenwoordige tijd', alsof je het al hebt bereikt/verdiend	63
Tip 6 – Visualiseer niet de 'hoe', maar enkel het eindresultaat	68
Tip 7 – Je gedachten worden dingen & je woorden worden dingen	71
Tip 8 – 'Ik heb zoveel negatieve gedachten... Is dat erg?'	81
Tip 9 – Taal is krachtig. Gebruik het woordje 'overvloed' en 'ik trek aan' letterlijk in je vocabulaire	82
[Stap 3 – Laat los, geef jezelf kracht en zorg voor jezelf, o.a. via meditatie]	84
Tip 10 – Forceer het niet: het hele punt is dat je het <i>laat</i> gebeuren.....	85
Tip 11 – Laat je vraag / doel / 'bestelling' los! Geniet van het proces en laat je intuïtie het nu overnemen... ..	88
Tip 12 – Stap in een 'niet-weten-toestand'	91

Tip 13 – Maak twee lijsten: eentje met jouw taken en eentje met de taken van het universum.....	94
Tip 14 – Focus op de positieve dingen! Je moet een 'vibrationele match' zijn om positiviteit te ontvangen	96
Tip 15 – Wees geen vibrationele match voor de absentie van wat je wilt (een andere formulering van de vorige tip)	102
Tip 16 – Gevisualiseerd? Tijd om te <i>leven: doe alsof</i> je al leeft alsof het doel is bereikt (net als Indiana Jones!)	106
Tip 17 – Maak dagelijks verbinding met jouw <i>gevoelsbeleving</i> van jouw doel(en).....	112
Tip 18 – Maak zoveel mogelijk proefritten	114
Tip 19 – Mediteer om een 'vibrationele match' te worden voor wat je wilt aantrekken.....	115
Tip 20 – Bid om de leiding te ontvangen en te erkennen	118
Tip 21 – Doe affirmaties om optimaal op de leiding en cadeaus van het universum te kunnen reageren ...	120
Tip 22 – <i>Geloof</i> dat je het verdient!	125
Tip 23 – Bepaal je belangrijkste waarden, mediteer op ze en leef iedere dag volgens je waarden.....	129

Tip 24 – Leef vanuit een hoge, non-reactieve vibratie	130
Tip 25 – Wat wil <i>ik</i> ? Zorg voor <i>jezelf</i> !.....	132
Tip 26 – De waarheid beseffen (dat jij de kracht hebt om te creëren wat je wilt), bevrijdt je	133
Tip 27 – Laat alle ‘moetens’ gaan: doe wat je <i>wilt</i> ..	139
Tip 28 – Laat eventueel zelfs de ‘moetens’ weg om deze stappen van de wet van aantrekking te voltooien	143
[Stap 4 – Het zal gegeven worden]	144
Tip 29 – Het universum geeft je alles <i>onmiddellijk</i> na jouw vraag... <i>Jij</i> mag het <i>nu al</i> gaan vinden	145
Tip 30 – Bied jouw vibratie aan het universum en het bijpassende antwoord zal <i>altijd</i> komen	147
[Stap 5 – Verwacht het en stel je open: sta de wonderen toe!].....	149
Tip 31 – Leer de kunst van het toestaan... Door simpelweg de weerstand weg te nemen!.....	150
Tip 32 – Verwacht wonderen in je leven	152
Tip 33 – Het is aan jou om de buffer van tijd te overbruggen tussen jou en het bereiken van het antwoord.....	155

Tip 34 – Gebruik je emoties als navigatie voor de wet van aantrekking.....	160
Tip 35 – Kijk niet achterom maar zie wat je <i>wilt</i> zien: verwacht goede dingen (zonder er gehecht aan te zijn)!.....	162
[Stap 6 – Onderneem actie op de kansen die op je pad komen]	167
Tip 36 – Neem actie: anders werkt de wet van aantrekking niet	168
Tip 37 – Wees proactief, want dan kun je alles bereiken wat je wilt.....	173
Tip 38 – Neem babystapjes: meer is niet eens nodig want de magie begint door te starten	175
Tip 39 – Start niet straks, maar start nu met de wet van aantrekking, anders komt er geen leiding	177
Tip 40 – Reageer snel: het universum houdt van snelheid	180
Tip 41 – Vraag en het wordt gegeven... Een vraag stellen is een actie!	183
Tip 42 – Vertrouw je intuïtie (je hart)	185
Tip 43 – Doe steeds wat anders: <i>patronen doorbreken</i> brengt de magie van The Secret in jouw leven	187

Tip 44 – Pas meer focus & effectiviteit toe in je leven: zo haal je je doel sneller.....	188
[Stap 7 – Ontvang].....	189
Tip 45 – Ontvang: dit kan alleen met positieve emoties.....	190
Tip 46 – Merk alle (kleine) cadeaus van de wet van aantrekkingskracht op.....	191
Tip 47 – Zeg hardop dankjewel voor alle cadeaus van de wet van aantrekkingskracht.....	192
Tip 48 – Help anderen: de beste manier om de wet van aantrekking voor iedereen toe te passen	195
Tip 49 – Geef én ontvang overvloedig, en geef méér dan mensen verwachten (maar offer jezelf niet op!)	197
Tip 50 – Niet alle vormen van 'geven' zijn goed... Maar geef wel!.....	201
Tip 51 – Bezit gerust mooie dingen: dan geven mensen je nóg meer	205
Tip 52 – Oefen om een betere ontvanger te worden	207
Tip 53 – Heb een ander soort relatie met geld	209
Tip 54 – Denk welvaart, denk niet 'tekort'	210

Tip 55 – Begrijp dat er een eindeloze geldstroom is in de wereld.....	211
[Stap 8 – Vertrouw en houd van het proces]	213
Tip 56 – Tegenslagen? Vertrouw op non-dualiteit: jij vormt het universum én tegenslagen horen erbij..	214
Tip 57 – Geniet van iedere stap in het hier-en-nu, in plaats van anticipatie op de uiteindelijke uitkomst	217
Tip 58 – Vorm een ‘mastermindgroep’ om de wet van aantrekkingskracht te versterken	219
Tip 59 – Begin de wet van aantrekking ook te gebruiken voor kleine dingen	221
Tip 60 – Blijf testen tot je overvloed hebt aangetrokken	222
[Extra praktische tips om overvloed te bereiken met de wet van aantrekking]	223
Tip 61 – Stel overvloedig veel vragen	224
Tip 62 – Je hebt geen klanten <i>nodig</i> (dat is forceren...)	225
Tip 63 – Je hoeft geen miljonair te zijn om in overvloed te leven.....	226
Tip 64 – Lees deze top 6 boeken over de wet van aantrekking.....	228
Tip 65 – If you don't pay, you don't pay attention .	230

Goed, nog één keer samengevat: zo pas je de wet van aantrekking toe... ..	231
Bonushoofdstuk: Dromen Waarmaken? Zo Komt Je Droom 100% Uit	233
Tip 1 – Wat moet je <i>regelmatig</i> doen om je droom te realiseren? Een <i>stretch</i> maken uit je comfortzone! ...	234
Tip 2 – Je droom serieus verwezenlijken? Ga voor 'The One Thing'	237
Tip 3 – Verricht het benodigde werk: je kunt niet de resultaten verwachten zonder de moeite	240
Tip 4 – Je droom bereiken? Bepaalde dingen zal je toch echt moeten opofferen... ..	246
Tip 5 – Gebruik de '10x-regel' om je concurrenten voorbij te razen	249
Tip 6 – Wees niet verwend: wees niet bang voor inspanning en heb een serieuze werkhouding	251
Tip 7 – 'Maar... inspanning = burn-out?' Onjuist	256
Tip 8 – Wees anders dan de massa: De massa laat zijn droom niet uitkomen	259
Tip 9 – Succes is doen wat <i>jou</i> gelukkig maakt: kijk dus niet het succes van anderen	262
Tip 10 – Kies voor jezelf en voor jouw waarden en dromen: doe jezelf niet tekort	264

Tip 11 – Schrijf je doel op én maak je droom visueel, want daardoor is hij al uitgekomen! Zo doe je dat.....	265
Tip 12 – Succes is energie: bouw een lichaam vol energie zodat je jouw dromen kúnt waarmaken	267
Tip 13 – Gebruik de wet van aantrekking: Verwacht het! Verwacht dat jouw droom uitkomt!	268
Tip 14 – Dromen waarmaken? Start een mastermindgroep.....	272
Tip 15 – Houd het niet bij kennis en ideeën... Neem actie: Stel concrete weektaken	274
Tip 16 – Benut de kracht van de <i>kleine</i> eerste stap....	281
Tip 17 – Zet nu je de juiste acties om in gewoonten ..	284
Tip 18 – Maak gebruik van een sterke onderstroom richting jouw droom: je onderbewuste	290
Tip 19 – Discipline creëren VS Motivatie zoeken... Soms moet je ook discipline hebben	292
Tip 20 – Vier je mijlpalen! En ga daarna direct door...	293
Tip 21 – Denk <i>lange termijn</i> en geniet van de reis	297
Tip 22 – Maak een 'Getting Things Done'-document .	303
Tip 23 – Wees een onderdeel van andermans succes: je kunt niks nemen als je niks geeft	304

Tip 24 – Wees niet perfectionistisch: wees niet bang om te falen en begin nu alvast	306
Tip 25 – Je droom werkelijkheid maken? Stel het niet meer uit maar gebruik snelheid: doe het nu	308
Tip 26 – Gebruik jouw overtuigingen: adopteer krachtgevende overtuigingen en waarden	315
Tip 27 – Wees open voor nieuwe dingen en veranderingen: het verleden is niet gelijk aan de toekomst	318
Tip 28 – Dromen waarmaken? Wees flexibel	319
Tip 29 – Wees proactief om jouw droom te realiseren: jij bent in controle en je reageert niet op je omgeving ..	321
Tip 30 – Je ego zit het voltooien van je droom in de weg	324
Tip 31 – Houd je visie obsessief in het zicht – dan krijg je meer adrenaline!.....	326
Tip 32 – Tegenslagen? Je gaat juist extra presteren als het een keertje moeilijk wordt	328
Tip 33 – Ontwikkel je kwaliteiten en zet ze in	332
Bonus-tip: laat je dromen en doelen uitkomen met een officiële coach en mastermind.....	333
Bonus hoofdstuk: Mastermind-Groep Starten & Opzetten [Stappen & Tips]	334

Wat is een Mastermind-groep in het kort?	336
Andere voordelen en eigenschappen van een Mastermind-groep zijn.....	338
De eerste meeting: stel je langetermijndoelen op	341
1. Bepaal je doel (eenmalig).....	342
2. Schrijf je langetermijndoel op (eenmalig).....	344
3. Schrijf je kortetermijn-jaardoel op (jaarlijks opnieuw)	345
4. Schrijf je kwartaalmijlpalen en maandoelen op (jaarlijks opnieuw)	346
Einde eerste meeting: laat het langetermijndoel los en bepaal je eerste weektaken	348
Volledige Mastermind-agenda: de onderdelen van een reguliere Mastermind-meeting.....	349
Onderdeel 0: Zelf thuis voorbereiden.....	350
Onderdeel 1: Openen.....	351
Onderdeel 2: Evalueren en hulp vragen (de 'deelrondes')	353
(Optioneel) Onderdeel 3: Kennissessie of doorzaag- sessie	355
Onderdeel 4: Nieuwe weekdoelen bedenken en delen	357

Onderdeel 5: Afsluiting	358
Tips & handvatten voor jouw Mastermind-groep	359
Tip 1 – Werk met handgebaren	359
Tip 2 – Laat iedereen de avond van tevoren een weekverslag inleveren	360
Tip 3 – Zit strak op de tijd van ieder onderdeel	361
Tip 4 – Geef tussendoor aan hoe lang iemand nog heeft	361
Tip 5 – ‘Voel de wedstrijd aan’	361
Tip 6 – Vier leden is ideaal!	362
Tip 7 – Is er een plekje vrij in jullie mastermind? ...	362
Tip 8 – Houd een een speciale eindejaars-editie inclusief ‘kerstboommoment’	362
Tip 9 – Zero tolerance	362
Tip 10 – Alle meetings gaan door!	363
Tip 11 – Laat het lid dat aan de beurt is uitpraten .	363
Tip 12 – Broed voorafgaand aan de meetings alvast op jouw hulpvragen en nieuwe doelen	363
Tip 13 – Heb met je Mastermind ook een gezamenlijk doel als geheel (plan hier een aparte meeting voor in)	364
Tip 14 – Maak er echt iets epics van	364

Informele variant van een Mastermind	366
Succes met jouw Mastermind-groep!.....	368
Bonushoofdstuk: Rijk Worden? Miljonair-Tips Die Gegarandeerd Werken.....	369
Tip 1 – Luister naar niemand die jou vertelt dat het niet kan	370
Tip 2 – Rijk worden zonder te werken? Dat kan absoluut! Dit is het grote geheim	371
Tip 3 – Start door te bepalen wat rijkdom eigenlijk is: er rijk <i>uitzien</i> of rijk <i>zijn</i>	374
Tip 4 – ‘Snel rijk worden?’ Iedereen kan miljonair worden, maar niet te snel... ..	378
Tip 5 – Het gaat niet makkelijk worden om rijk te worden (en toch weer wel dankzij deze tip).....	380
Tip 6 – Slimme mensen en mooie babbelaars worden zelden rijk: het is dus zeker niet moeilijk!.....	382
Tip 7 – Je moet één extreem simpele skill hebben... <i>Focus</i> is het enige antwoord!.....	386
Tip 8 – Rijke mensen zijn geen <i>consumenten</i> maar <i>producenten</i>	391
Tip 9 – Hoe kun je rijk worden? Ontwikkel deze vaardigheden.....	395

Tip 10 – Zet nu je geleerde vaardigheden om in gewoonten	399
Tip 11 – Stel een (hoog!) doel: dit is een wens die gegarandeerd uitkomt	401
Tip 12 – Vertel (<i>alleen</i> aan een paar speciale!) mensen jouw doel om rijk te worden.....	405
Tip 13 – Start een mastermindgroep om steun te vinden bij het rijk worden	408
Tip 14 – Executeer en neem actie: stel concrete weektaken	409
Tip 15 – Heb flexibiliteit in gedrag: dit heet proactief gedrag.....	411
Tip 16 – Wees congruent in je doel om rijk te worden	413
Tip 17 – Zeg iedere dag tegen jezelf: 'Ik word rijk', of nog beter: 'Ik ben rijk'	414
Tip 18 – Wees niet verwend: wees niet bang voor inspanning	415
Tip 19 – En de obstakels dan? Kijk er dwars doorheen	418
Tip 20 – Doorzie sociale conditionering.....	421
Tip 21 – Wees anders dan de massa – De massa is niet rijk.....	424

Tip 22 – Laat je niet overhalen om terug te gaan naar de norm	428
Tip 23 – Houd deze kennis over rijk worden en 'de norm overstijgen' bij jezelf	433
Tip 24 – Weet dat geld energie is: bereid je lichaam erop voor	435
Tip 25 – Denk na over hoe relatief je rijkdom mag zijn	436
Tip 26 – <i>Stapelen</i> is het sleutelwoord om rijk te worden	437
Bonushoofdstuk: Perceptie is projectie: Uitleg [De wereld is je spiegel!]	439
Laten we beginnen met dit bizar experiment: Complimenten over de ander verhullen meer dan je denkt.....	441
Doe nooit bij een ander wat je jezelf niet toewenst ..	444
Perceptie is projectie: jij bepaalt wat je projecteert ..	447
Hoe kan ik wat aan mijn projecties doen?	451
Er zijn geen gebeurtenissen, alleen projecties: iets bestaat alleen omdat wij er bewust van zijn	454
Jij geeft dus zelf betekenis aan dingen en situaties... Jij geeft zelf betekenis aan je leven!	457

Perceptie is projectie: wij zijn effectieve medescheppers	460
Resonantie...? Laten we ook het voorbeeld van een conflict nemen.....	465
Er is niemand anders dan jij	470
Met dit principe kun je aan de oorzaak-kant staan	472
Bonushoofdstuk: Vision Board Maken: Voorbeelden & Tips [Stappenplan] [Moodboard]	475
Wat is een vision board / doelenbord? De betekenis van een dream board.....	477
Waarom zou je een vision board moeten maken?	479
Kracht 1: 'Het leven' zal zich zodanig gaan ontvouwen zodat je doel bereikt kán worden	479
Kracht 2: Je onderbewustzijn is dankzij het vision board erop geprogrammeerd om de kansen in te koppen.....	480
Kracht 3: Je (onderbewuste) brein reageert goed op visuele stimulatie	480
Hoe maak je jouw vision board? Stappenplan!	481
Stap 1 – Bedenk wat je écht heel graag wil bereiken	481
Stap 2 – Begin met schrijven	482

Stap 3 – Verzamel beelden en plak ze op een stuk stevig papier	482
Stap 4 – Zet je vision board ergens waar je het vaak ziet óf berg het op... ..	482
Stap 5 – Herzie ieder jaar jouw vision board	483
Gebruik deze tips voor jouw vision board	484
Tip 1 – Bekijk Pinterest voor inspiratie	484
Tip 2 – Plaats ook een plaatje van jezelf erin.....	484
Tip 3 – Maak een mix van beeld en tekst	484
Tip 4 – Wees kieskeurig met wat je erop plaatst....	485
Tip 5 – Maak eventueel voor ieder levensgebied / doel een apart vision board	485
Tip 6 – Vier je successen	486
Tip 7 – Maak naast een fysiek plaatje van je doel (vision board) ook een plaatje in je hoofd!.....	486
Succes met het toepassen van 'The Secret'!	487
Meer van Rubin Alaie	488