

HET MANIFESTATIE DOE-BOEK

Manifesteren in 8 stappen:
de wet van aantrekking toegepast



Rubin Alaie

Manifestatie doe-boek

MANIFESTATIE DOE-BOEK

Manifesteren in 8 stappen: de wet
van aantrekking toegepast

Met gratis
digitale
planner



Rubin Alaie

Eerste druk, februari 2025

© Rubin Alaie

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.

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek en persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD. Met extra dank aan: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en Vidarte.

ISBN: 978-94-9334738-0

Auteur en uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Richard Yang

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels, Pixabay

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Drukwerk: Grafistar

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
Hoe werkt dit boek?	10
Extra steun bij dit boek	11
Wat is de wet van aantrekking?	13
Alvast drie challenges	21
De wet van aantrekking samengevat	26
STAPPENPLAN VAN DE WET VAN AANTREKKING	29
Stap 1: Bepaal wat je wilt	31
Stap 2: Vraag	43
Stap 3: Laat los	69
Stap 4: Het zal gegeven worden	119
Stap 5: Verwacht het en stel je open	125
Stap 6: Onderneem actie op de kansen die op je pad komen	139
Stap 7: Ontvang	157
Stap 8: Vertrouw en hou van het proces	175
Samengevat: zo pas je de wet van aantrekking toe	184
BONUSHOOFDSTUKKEN	187
Bonushoofdstuk 1: Alle eisen om je SMART-doel te formuleren	189
Bonushoofdstuk 2: Start jouw mastermindgroep	209
Bonushoofdstuk 3: Een Vision board maken	243
Meer van Rubin Alaie	253

INLEIDING

Hoe kun je de wet van aantrekking – *The Secret*, oftewel *manifesteren* – toepassen en overvloed aantrekken? Bijvoorbeeld op het gebied van geld, liefde, relaties of een ander bijzonder doel? In dit boek vind je **alle stappen en tips voor het toepassen van de wet van aantrekking**.

Laten we bij het begin beginnen. Daartoe heb ik de volgende vraag voor je:

Ken je dat? Dat je op een willekeurige dinsdagavond aan een vage kennis denkt die je al jaren niet meer hebt gezien... En dat je dan de volgende dag, op een random woensdagmiddag, **opeens** die persoon in de bus ziet zitten?

Of dat diegene je opeens belt, **op exact datzelfde moment** of een dag later, terwijl jullie jarenlang helemaal nul contact met elkaar hebben gehad? Er was maar één gedachte nodig om het contact weer in gang te zetten.

Ik heb dit soort dingen héél vaak. En één ding beloof ik je: soms is dit toeval... en vaak genoeg is het **zéker geen toeval**.

Het is de wet van aantrekking.

Voorbeeld 1: Telepathie om middernacht

Zoals veel van mijn lezers weten, blog ik weleens over producten van andere ondernemers. Zo schreef ik ook ooit een recensie over de app Meditation Moments, voor mijn website hetnlpcollege.nl.

We spoelen door naar een half jaar later. Rond middernacht voelde ik opeens een soort nieuwsgierigheid over mijn half jaar oude recensie en vroeg me daarbij opeens af hoe de makers van de app hiernaar zouden kijken. Zouden zij hun eigen app weleens googelen en mijn recensie opnieuw tegenkomen?

Ik ging naar bed, werd de volgende dag wakker, checkte mijn mail en wat zag ik? Een nieuwe reactie. De maker van de app, Michael Pilarczyk, had gereageerd... iets na middernacht. Hij bedankte me nogmaals voor het artikel.

Hoe kan het dat deze twee gebeurtenissen op precies hetzelfde moment gebeurden, terwijl de recensie er al een half jaar stond en hij de recensie toentertijd al uitgebreid had gelezen en gedeeld? Waarom zouden hij en ik precies op hetzelfde moment, zomaar een half jaar later, tegelijkertijd terugkeren naar dat artikel?

Voorbeeld 2: Je denkt aan iemand – en je ziet hem de volgende dag

Hoe vaak is het me wel niet overkomen dat ik opeens aan iemand dacht – en tien minuten later een berichtje of telefoontje van die persoon kreeg? Of hem de volgende dag in de bus of in het winkelcentrum zag?

Ik kwam zelfs zo'n vage kennis van vroeger opeens tegen toen ik aan hem dacht... terwijl ik op vakantie in Boedapest was. **Ik haalde hem op in mijn gedachten, en ja hoor, daar zat hij** op een terrasje in Boedapest, meer dan duizend kilometer van huis.

Of heb je dit weleens meegemaakt: je besluit dat het tijd is om nieuwe foto's in je huis neer te zetten en kiest nieuwe foto's uit, bijvoorbeeld van familieleden die je al jaren niet meer hebt gezien... en wat gebeurt er? De volgende dag bellen ze stuk voor stuk op en je krijgt te horen dat ze allemaal langskomen.

Ook dit overkwam mij. Ik plaatste al mijn familieleden die ik lang niet had gezien in mijn huis in een mooi fotolijstje... en **binnen twee dagen was geregeld** dat ze allemaal langs zouden komen. Bizar...

Waarom bespreek je Jungiaanse synchroniciteit, Rubin?

Wat hebben deze voorbeelden met de wet van aantrekking, oftewel manifesteren, te maken? **Wat gaan we leren in dit boek?**

Nou, dit is precies hoe manifesteren werkt: éérst breng je iets in je gedachten – het liefst visueel – en vervolgens wordt het je aangereikt. Als een toverspreuk.

Hierdoor kun je **alles aantrekken** wat je wilt in je leven. Of het nou je **droompartner, droombaan, landhuis, familie of Lamborghini** is. Niks is te gek en alles mag.

In dit boek gaan we dit allemaal leren.

HOE WERKT DIT BOEK?

Gelukkig is dit geen boek met suffe opdrachten, maar een **boek met tips en stappen**. *Geen* vage oefeningen zoals 'Spreek nu vergeving uit voor de mensen die jou gekwetst hebben in je verleden'.

Als er iets is waar ik een hekel aan heb is dat het wel: oefeningen die in een boek staan 'omdat er nou eenmaal ook allerlei oefeningen in een boek horen te staan'.

Ik wil de real deal: gewoon jouw droom bestellen bij het universum met de wet van aantrekking. Dat gaan we meteen *doen*. We draaien er niet omheen met irrelevante oefeningen.

Je hoeft in dit boek dus geen suffe schrijfpdrachten te doen of opdrachten als 'Laten we nu eens noteren welke gedachten we allemaal hebben...'

Ik geef je liever gewoon direct de wet van aantrekking.

Ik vertel je hoe de wet werkt.

En wat de stappen zijn.

Alleen de stappen die je daadwerkelijk nodig hebt om de wet van aantrekking uit te voeren.

JARGON

Voor we beginnen kijken we eerst heel even naar de volgende termen:

- De wet van aantrekking
- De wet van aantrekkingskracht
- Manifesteren
- The Secret
- The Law Of Attraction

Ze betekenen allemaal hetzelfde en worden in dit boek door elkaar heen gebruikt.

WAT IS DE WET VAN AANTREKKING?

Wat voor 'wet' is dit precies? De wet van aantrekking betekent dat je terugkrijgt wat je uitstraalt, bent, ziet, doet en verwacht. Het veronderstelt dat de wereld als een spiegel voor je is. Glimlach je in de spiegel, dan kun je verwachten dat de spiegel – dus de wereld – terug glimlacht.

Je kunt de wet van aantrekking inzetten om jouw grote en kleine doelen te bereiken. Deze wet is dan ook een van de krachten die verklaart waarom sommige mensen 'zijn gemaakt voor het geluk' en anderen alleen maar pech lijken te hebben...

Of waarom sommige vrouwen alleen maar foute mannen lijken aan te trekken...

Of waarom de rijken rijker worden en de armen armer: want de rijken zien dagelijks veel rijkdom om zich heen en de armen alleen armoede...

Wat je vaak ziet, krijg je makkelijker, en de wet van aantrekking stelt vervolgens dat je dit kunt gebruiken om jouw doelen en dromen uit te laten komen.

Zoals Esther Hicks het zo mooi samenvat – onder andere in haar boek ‘De Wet Van Aantrekking’:

Als je de manier verandert
waarop je naar de dingen kijkt,
dan veranderen de dingen
waar je naar kijkt.

En ik maak op mijn beurt géén grap als ik zeg dat er niks krachtigers is op de wereld dan deze wet... en dat dit dus absoluut uit handen van de gewone burger moet blijven.

In de volgende paragraaf leg ik uit waarom.

WAAROM MOET NIET IEDEREEN GAAN MANIFESTEREN?

Een van mijn lezers vroeg laatst: “En als het zo makkelijk was om een miljoen op je bankrekening te manifesteren, waarom heeft niet iedereen dat dan gedaan, waarom werken mensen dan nog en rijdt niet het merendeel in een Lamborghini met een tweede huis in Spanje?”

Het antwoord is recht voor onze neus: anders serveert niemand meer een lekkere kop thee voor jou op het terras en haalt niemand meer jouw vuilnis op. De hele samenleving zou in elkaar storten.

Het is dus essentieel voor de samenleving dat gewone mensen de wet van aantrekking *niet* in handen krijgen. Het is van vitaal belang dat ze dit op school *niet* leren, maar dat ze opgeleid worden tot klusjesman, beveiliging of bartender, of dat ze in het middle management in het MKB terechtkomen.

Slechts 1 miljoen Nederlanders hebben een SMART-doel gesteld en werken daadwerkelijk naar een droom toe.

De overige 17 miljoen mensen vinden het wel best dat ze nergens heen gaan met hun leven. En dat is maar goed ook: zij vormen de vitale samenleving.

Gewone burgers mogen absoluut niet *allemaal* de eigenaar worden van het MKB en fulltime genieten van het goede leven in hun villa.

Aan het begin van de film 'The Secret' zeggen ze: "The Secret is al duizenden jaren in handen van slechts enkele mensen." Dat bedoelen ze letterlijk: er zijn maar een paar mensen die de grond en de rijkdommen bezitten, en de rest zijn arme *peasants*. Ook in Nederland leren ze kinderen op school niet hoe geld werkt en dat je geld voor jou kunt laten werken. Anders flipt niemand onze burgers meer bij McDonald's.

Deze wet moet dus een geheim blijven, dat in handen is van enkelen. De rest van de bevolking vormt de onmisbare handen en voeten van de samenleving – de *Matrix* zoals de jeugd dat weleens noemt.

Zonder de *Matrix* – het overgrote deel van de bevolking die *The Secret* niet in handen heeft – zouden we bijvoorbeeld geen zorg, beveiliging en voedsel meer hebben.

En het is totaal niet 'fout' of 'erg' dat de meerderheid van de samenleving hard werkt voor ons – en dat ze hun kostbare tijd aan ons geven. Dit is hun liefde en bijdrage voor het grotere goed.

Wellicht vind je dit een gewaagde verklaring van mij, of misschien kun je je hier juist in vinden.

Laten we in ieder geval gauw weer naar de inhoud gaan. Hoe werkt manifesteren precies? Ik laat het je ervaren in de volgende paragrafen.

HOE SIMPEL MANIFESTEREN EIGENLIJK WERKT

Een van de belangrijkste redenen waarom de wet van aantrekking werkt, is de **wet van selectieve perceptie**. Het concept van selectieve perceptie heeft een stevige basis in de wetenschappelijke literatuur en wordt algemeen geaccepteerd in de psychologie.

Selectieve perceptie betekent dat je vooral de dingen ziet die je ooit al eens eerder hebt gezien.

Ik zag maar twee luchtballonnen per jaar, totdat...



... ik eens naar een luchtballonnen-evenement was geweest. In de maanden daarna werd ik er haast door ondergesneeuwd, zoveel leek ik er te zien. En opeens hoorde ik ook op de radio allerlei programma's waarin ze het over luchtballonnen hadden!

En zo herken je vast wel een of meerdere van deze voorbeelden:

- Heb je net een proefrit gemaakt met een Volkswagen Up? Dan word je in de maanden daarna zowat overreden met Volkswagen Ups op de weg, terwijl je ze daarvoor gewoon nooit zag.
- Heb je een bakfiets gekocht? Dan zie je vanaf nu alleen nog maar vaders en moeders die met hun kinderen in bakfietsen rondrijden.
- Als je momenteel rijlessen hebt, zie je waarschijnlijk constant lesauto's die je eerst niet zag op de wegen.
- Een visser zal zijn blik in de winkel eerder op een natuurboek laten vallen en een belegger zal het financieel dagblad juist opmerken in de schappen.
- Nadat je een nieuwe blauwe scooter hebt gekocht, word je zowat continu omvergereden door blauwe scooters. Zoveel zie je er. Puur en alleen door de *mindset* dat je op zoek was naar een blauwe scooter.

Je zal erachter komen dat je deze wet van selectieve perceptie in je voordeel kunt inzetten om je doelen te bereiken!

Heb je dus op de bureaubladachtergrond van jouw computer jezelf gefotografeerd, waarbij je hand in hand loopt met een knappe partner, dan ga je overal op straat knappe personen zien. De volgende stap is simpel: even aanspreken en tien minuten later lopen jullie hand in hand om een koffietje te halen.

Betekent *selectief* dat je alleen sommige dingen ziet?

Selectieve perceptie houdt in dat je maar een gedeelte van de werkelijkheid bewust kunt ervaren. Een *heel* klein gedeelte. Je kunt om je heen duizenden dingen zien, horen, ruiken, voelen en proeven, maar je neemt maar een klein

gedeelte op een bewuste manier waar. **Dat kleine gedeelte is jouw kaart van de wereld. Jij ziet dat als de realiteit.**

Laten we een voorbeeld nemen:

- Je ziet alleen positieve mensen als je gelooft dat er alleen positieve mensen op de wereld zijn.
- Je ziet alleen negatieve mensen als je gelooft dat er alleen negatieve mensen op de wereld zijn.

Hoe kun je selectieve perceptie inzetten?

Als ik een hoed heb, helemaal vol met briefjes van vijftig euro, en ik kieper de hoed op het strand leeg en jij mag de briefjes houden, dan wil je er natuurlijk zo veel mogelijk grijpen. Dan heb je waarschijnlijk geen oog voor andere details op het strand. Je ziet de rest niet *echt*. Enkel de dwarrelende briefjes zie je *echt* – en eventueel wat grote zaken zoals zand, water en een mensenmassa.

Op dezelfde manier kun je jezelf programmeren zodat je zenuwstelsel bepaalde dingen belangrijker gaat vinden dan andere dingen, waardoor je sommige dingen alléén maar gaat zien, en andere dingen niet meer.

Je kunt dit bijvoorbeeld doen **door een doel te stellen**. Op die manier ga je alleen maar de kansen zien om jouw doel te bereiken. Erg handig dus!

Je ziet alleen liefdevolle mensen als je dat gelooft en je ziet alleen negatieve mensen als je dat gelooft.

Selectieve perceptie speelt dus ook een belangrijke rol bij *self-fulfilling prophecies*. Dat houdt in dat dingen grote kans van slagen hebben als je het voorspelt en erin gelooft. De manier waarop we denken heeft invloed op de manier waarop we ons uiten. Als we de manier waarop we denken veranderen, verandert de manier waarop we ons uiten mee.

De kracht van selectieve perceptie

Het goede nieuws: selectieve waarneming kun je in je voordeel inzetten! Je kunt het namelijk gebruiken voor focus, waardoor je je doelen kunt halen.

Kun je je voorstellen dat als je dus veel aandacht geeft aan negatieve aspecten in je leven, je ze zelf groter aan het maken bent?

Begrijp dan ook dat als je je aandacht stuurt en focust op wenselijke situaties en positieve relaties, die zullen groeien en je meer gelijkgestemden zult aantrekken.

Waarom leer je deze materie van *mij*?

Heb ik eigenlijk wel het recht om dit aan jou te leren? Mag deze gelukkige auteur jou alles leren over deze magische wet waarmee je alles kunt krijgen wat je wilt? Heb ik mijn sporen wel verdiend?

De belangrijkste reden waarom je mijn tips en stappenplan zou mogen volgen is omdat ik **zelf de wet van aantrekking gebruikt heb om mijn vermogen, gezondheid en relaties op te bouwen**. Ik hoef nooit meer te werken, kan doen wat ik leuk vind en hoef niet meer naar prijskaartjes te kijken. Omdat ik manifestatie zelf **éerst** jarenlang succesvol heb ingezet in alle levensgebieden, kan ik het nu aan jou leren.

Daarom ben ik anders dan de manifestatie-goeroes die iedere cent enkel en alleen hebben verdiend door manifestatie commercieel uit te buiten. Want er zijn veel goeroes die **al hun geld verdiend hebben met de verkoop van hun cursus over de wet van aantrekking**. Daar val ik niet onder.

Belooft me één ding: ga niet in de leer bij iemand die alleen geld heeft verdiend met het verkopen van producten over de wet van aantrekking. Zoiets heeft een naam: een piramidespel.

Ik heb de wet van aantrekking gebruikt om meerdere bedrijven van zes cijfers op te bouwen. **Ik heb dus 100% van mijn geld en succes aangetrokken door te ondernemen met mijn eigen handel:** mijn detailhandel-webshops, telecom-abonnementen-verkoop en communicatiecursussen. Daarnaast heb ik winkels opgezet in boeken, speelgoed en muziekinstrumenten.

Sterker nog: ik heb op het moment van schrijven geen cent verdiend via eigen boeken of cursussen over de wet van aantrekking. **Het boek dat je nu leest is mijn allereerste manier waarop ik de wet van aantrekking aan anderen leer.** En ja, natuurlijk ga ik ook met dit boek geld verdienen, maar dat is dan een leuke bonus. Ik zou het **zeer onethisch** vinden als dit boek mijn hoofdkomen zou zijn.

Een van de manieren waarop ik het stappenplan van dit boek toepaste: ik bepaalde dat ik een miljoen euro wilde manifesteren binnen enkele jaren, en hing een afbeelding in mijn kantoor met € 1.000.000 op mijn bankrekening. Daarna liet ik het los met meditatie, terwijl ik wel gewoon actie ondernam door wat merken te benaderen om wat dingen voor ze te promoten. Enkele jaren later hebben deze merken daadwerkelijk een miljoen euro naar me overgemaakt. Weliswaar bleef daar na aftrek van de btw en inkomstenbelasting maar weinig van over, maar toch...

Je leert de wet van aantrekking met dit boek dus van iemand die het allemaal zelf eerst heeft aangetrokken. Hopelijk heb ik hiermee jouw vertrouwen verdiend om je te mogen uitnodigen voor de volgende experimenten.

ALVAST DRIE CHALLENGES

Goed, laten we meteen in actie komen en de wet van aantrekking direct toepassen. Dit is namelijk een *doe*-boek.

Dat betekent niet dat ik dit boek vol heb gepropt met schrijfoefeningen, puur om maar 'iets te gaan doen' of als opvulling.

Er staat maar een handvol 'oefeningen' in dit boek. Simpelweg omdat dit de enige oefeningen zijn waarmee je – wanneer je ze doet – gewoon al aan het manifesteren bent. Meer is het niet.

Ik wil dat je daadwerkelijk manifesteert. Iedere opdracht in dit boek is dan ook bedoeld om in de praktijk te gaan manifesteren.

Hiertoe reik ik je één methode aan waarmee je het hardst je stoutste dromen manifesteert. Ik ga je dus niet vragen om tientallen meditaties en oefeningen te doen. Ik ga je niet voor de gek houden: één methode is genoeg.

Daarom vind je hier de enige drie opdrachten die je nodig hebt om te manifesteren in je leven.