

Inhoud van dit dagboek

Deel 1

Hoe werkt dit dagboek? 7

Hoofdstuk 1

Ben je er klaar voor? Daar gaan we! 9

Commitment: maak een afspraak met het Universum 10

Dagelijks manifesteren 13

Hoofdstuk 2

Jouw eigen pad bewandelen 17

Een steuntje in de rug van het Universum 22

Wat zijn de hoogtepunten uit jouw leven? 23

De grootste keuze van je leven is heel klein 26

Hoofdstuk 3

Manifesteren als levensstijl 29

De magie van manifesteren 30

Stap 1. Zet je intentie vanuit je hart 32

Stap 2. Verhoog je frequentie, zodat je uitstraalt wat
je wilt aantrekken 35

Stap 3. Onderneem actie uit vertrouwen 38

Reflecteren op de dag 39

Deel 2

Dagelijks manifesteren 43

Manifestatie dagboek - Quick guide 44

11 dagen onderweg 60

Extra opdracht: een doosje vol dankbaarheid 94

40 dagen onderweg 104

90 dagen onderweg 178

120 dagen onderweg 224

Kaartendecks als gids 232

Dankwoord 237

Literatuurlijst & bronnen 238

Alles wat jij wenst
is nu al onderweg

Hoe werkt dit dagboek?

Al jarenlang schrijf ik dagelijks in mijn dagboek. Ik krijg regelmatig vragen over hoe ik dat dan doe, en wat ik dan opschrijf. Dus bij dezen vertel ik je precies hoe ik mijn droomleven manifesteer. Ik deel mijn persoonlijke verhaal, hoe ik ben gekomen waar ik op het moment van schrijven sta, met daarbij precies de oefeningen die ik deed (en nog steeds doe).



Ik leg je uit hoe manifesteren werkt, en daarna is het tijd om zelf aan de slag te

gaan met de **dagelijkse pagina's**. We hebben die zo gemaakt dat het je uitnodigt om met plezier elke ochtend in een paar minuten de vragen te beantwoorden.

Heb je meer tijd? Je vindt tussentijds ook oefeningen die je intenties kracht bij zetten, boodschappen van het Universum en meditaties.

Dit dagboek is bedoeld om je vertrouwen te geven. Als je het dus een dag vergeet is dat helemaal niet erg, dan pak je het de dag erop (of de dag daarna) weer op. Je kunt het dagboek van voor naar achter doorwerken. Maar hé, als jij een oefening verderop ziet die je nu wilt doen, is dat ook helemaal goed. Doe het lekker op jouw manier. Dat is de enige juiste.

Enjoy!

*Liefs,
Willemijn*



*Vandaag wens ik
Dat ik me laat leiden
Door de stem
Van liefde*



Hoofdstuk 1

*Ben je er klaar voor?
Daar gaan we!*

Commitment: Maak een afspraak met het Universum

Dit dagboek gaat jou begeleiden om jouw intenties dagelijks te voelen en te zetten. Ik weet hoe het is om vol goede moed aan zoiets te beginnen, en dan te voelen hoe na een paar dagen of weken het enthousiasme minder wordt.

Dat is juist het moment waarop je het verschil kunt maken. Ik nodig je uit om het Universum te laten weten dat jij er klaar voor bent om jouw meest gelukkige leven te leiden. Dit doe je door het contract hier rechts te ondertekenen. Vul in wat jij anders gaat doen dan je tot nu toe hebt gedaan, en maak zo een belofte aan jezelf en het Universum. Zoals vaker voor jezelf kiezen, regelmatig mediteren, voor jezelf zorgen, eerlijk zijn over wat je wilt, je grenzen aangeven en zo meer.



'Kies ervoor om je meest gelukkige leven te creëren.'



Jouw contract met het Universum

Lief Universum,

Ik kies ervoor om mijn dromen werkelijkheid te laten worden. Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven, en ben bereid om de stappen te zetten die daarbij horen. Dank je wel voor de signalen, de inzichten en het vertrouwen.

Vanaf vandaag gun ik het mezelf om mijn meest gelukkige leven te leiden. Met alle overvloed die daarbij hoort.

Ik beloof om:
(Schrijf hier nog een belofte aan jezelf of aan het Universum.)

Ik ben er klaar voor.

Liefs,

Datum:

Naam:

Handtekening:

Ik begon zeven jaar geleden bewust met manifesteren. Toen wist ik natuurlijk nog niet hoe alles precies zou gaan lopen en op welke manier.

Ja, je kunt manifesteren inzetten om te ontvangen wat jij wenst, maar het is nog veel krachtiger als je het inzet om het leven te ontvangen dat er voor jou is.

Ik geloof dat we allemaal zijn ontstaan vanuit de essentie. Net als dat een eikeltje al precies die wijsheid in zich heeft die nodig is om uit te groeien tot een grote, sterke eikenboom, of een bloemzaadje precies weet hoe zij mag groeien totdat er bloemen komen, zijn wij ook geboren uit een zaadje en zit alle wijsheid al in ons. Als je die blauwdruk volgt, leef je jouw missie en ben je op jouw pad. Al werk je in de praktijk dit proces af en toe tegen, omdat je denkt dat je iets anders moet doen of zijn dan er in je blauwdruk staat.

Zeven jaar geleden was ik op het kantoor van de Londense corporate waar ik werkte. Ik stuurde teams in verschillende landen aan. Ik keek om me heen en besepte: 'Als ik mijn hele leven kan creëren, is dit dan wat ik wil? Nee...' De volgende dag besloot ik mijn baan op te zeggen. Ik had geen idee wat mijn missie was, of wat ik echt wilde. Behalve dat ik toen de beslissing maakte om een leven te manifesteren dat bij mijn blauwdruk paste. Was dat altijd even makkelijk? Nee! Had ik geen angsten en onzekerheden zoals: 'Hoe ga ik geld verdienen...'? Nou ja, ik had ze natuurlijk wel, maar in dat ene moment was ik dapper genoeg om de keuze te maken en mijn hart te volgen.

Wat zou jij anders doen als je honderd procent vertrouwen had dat alles goed komt, of zelfs al is?

*Leef jij nu het leven zoals jij dat wenst? Op een schaal van 0-10.
(omcirkel.)*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat zou dit cijfer omhoogbrengen? Dit kun je in twee zinnen opschrijven of juist in meer zinnen.

Samen met een vriendin begon ik in 2015 een blog en zette ik een online coaching community over mindfulness & spiritualiteit op. Dat schrijven vond ik leuk en ik vond het heerlijk om spiritualiteit op een praktische manier beschikbaar te maken voor iedereen. Ik maakte wel veel compromissen. Zo had ik het blog wat ik leuk vond, maar ik dacht (overtuiging!): daar kan ik geen geld mee verdienen. Dus ik bedacht een businessmodel waarbij we andere coaches in de spotlights zouden zetten en helpen om content te maken. Ik vond dat helemaal niet zo leuk om te doen, ik wilde veel liever onderzoeken, zelf voelen en daarover schrijven. Maar ik accepteerde het omdat ik al zo dankbaar was dat ik dit als werk mocht doen.

Achteraf zie ik dat ik dacht dat ik honderd procent mijn hart volgde maar in werkelijkheid concessies deed, omdat ik toch niet helemaal geloofde dat het echt kon.

Ik begon te twijfelen of mijn eigen pad volgen wel echt zo makkelijk was als ik had gedacht toen ik mijn baan opzegde. En die stemmetjes in mijn hoofd bevestigden dit ('Je moet hard werken', 'Je moet er dan wel echt een start-up van maken, enzovoort'). En dus vond ik niet die rust waar ik naar op zoek was. Het hielp ook niet dat mensen om me heen dachten dat ik gek geworden was en me maar bleven vertellen hoeveel geld ik als marketeer kon verdienen, of wat ik allemaal nog meer kon doen om geld te verdienen. Ze zeiden: je bent zo op zoek, wees nou eens tevreden met waar je staat op dit moment. Ik was ook op zoek,

Datum _____

Affirmatie van de dag

Het Universum helpt me het goede in alles en iedereen te zien

Reflectie op gisteren

Ik ben dankbaar voor

1. _____
2. _____
3. _____

Mijn geluksmomentje van de dag was

Vannacht heb ik gedroomd over

- Moodtracker -



Wensen voor vandaag

Mijn intentie voor vandaag is

Ik verhoog mijn frequentie door

- Mediteren Journalen Muziek luisteren Creatief bezig zijn De natuur in
- Wandelen Lezen Huis opruimen Geen social media Positieve gedachten
- Kaartje trekken Gezond eten Sporten Op tijd naar bed Dansen
- _____

De eerste stap die ik ga zetten om mijn intentie uit te laten komen, is

Datum _____

Affirmatie van de dag

Ik doe dingen op mijn manier

Reflectie op gisteren

Ik ben dankbaar voor

1. _____
2. _____
3. _____

Mijn geluksmomentje van de dag was

Vannacht heb ik gedroomd over

- Moodtracker -



Wensen voor vandaag

Mijn intentie voor vandaag is

Ik verhoog mijn frequentie door

- Mediteren Journalen Muziek luisteren Creatief bezig zijn De natuur in
- Wandelen Lezen Huis opruimen Geen social media Positieve gedachten
- Kaartje trekken Gezond eten Sporten Op tijd naar bed Dansen
- _____

De eerste stap die ik ga zetten om mijn intentie uit te laten komen, is

Wat goed, je bent elf dagen onderweg. Dat betekent dat je nu de eerste niet-dienende patronen in je gedachten hebt doorbroken.

Ik ben trots op mezelf, want:

(Schrijf, plak, kleur of teken hier waar jij trots op bent van wat je bereikt hebt in deze elf dagen schrijven in je dagboek. Valt je iets op? Trots dat je überhaupt begonnen bent? Deel het hier.)

Maak een foto van deze pagina en stuur die naar een goede vriend(in). Vier je successen en deel ze. Groot én klein.



**Opdracht
Verwendag**

Dit is een dag die helemaal om jou draait. Je mag een hele dag doen waar jij zin in hebt; je doet het niet voor een ander en het hoeft geen doel te dienen. De hele dag vraag je jezelf af: wat wil ik? Een massage, koffietje, boek lezen, met iemand afspreken, naar buiten, wandelen, video's maken, hardop zingen, dansen, de hele dag in bed liggen? Kies de dingen die je echt opladen en ga daarmee spelen en oefenen.

Aan het eind van de dag geef je antwoord op de volgende vragen.

Vandaag heb ik echt plezier beleefd aan:

Dat gaf me plezier, omdat:



Meditatie **Ontvang de signalen**

In deze meditatie ontvang je een signaal van het Universum. Vertrouw hierop en schrijf erover. Door het te (h)erkennen, laat je het Universum weten dat je klaar bent voor meer. Mensen zeggen vaak tegen mij dat ze geen signaal hebben gekregen. Als ik dan doorvraag, blijkt vaak dat ze wel 'iets' hebben gezien, gevoeld of gehoord, maar dit niet als signaal erkennen. Alles wat je ervaart tijdens deze meditatie is een signaal. Als je dit erkent, ga je merken dat de signalen steeds sterker worden.

Ga rustig zitten. Adem diep in via je neus en uit via je mond.

Ontspan je kaken een beetje.

Hou je adem even vast na de uitademing.

Op dit moment staat je gedachtestroom even stil, kun je verbinding maken met de stem van je hart en breng je jezelf in de modus om signalen te ontvangen:

Visualiseer een gouden licht bij je hart en denk aan iets waar je dankbaar voor bent (dat opent je hart).

Breng je aandacht naar het gouden licht.

Visualiseer een trap die je oploopt. Bovenaan de trap is een deur die leidt naar de tuin van jouw ziel.

Open de deur en zie de mooiste plek waar je ooit bent geweest.

Alles is hier mogelijk.

Je komt terecht op een plek die meteen fijn voelt.

Je lichaam ontspant zich nog meer.

Je ziet een doosje staan, en je loopt ernaartoe. Maak het doosje open.

Hierin vind je een signaal. Dat kan een briefje met een woord zijn, een voorwerp, een gevoel dat je krijgt, een gedachte of totaal iets anders.

Sluit het doosje (je mag het meenemen of laten staan, wat jij wilt).

Loop terug door de tuin naar de deur, terug het gouden licht van jouw hart in.

Breng je aandacht naar je ademhaling en open je ogen als je er klaar voor bent.

Schrijf op wat je hebt ervaren:



Jouw notities



Zet je intentie kracht bij

Droom groot: als alles mogelijk is, wat zou er dan gebeuren?

Lieve jij,

Sta eens stil

En voel eens

Als alles mogelijk is, wat zou er dan gebeuren?

Krijg je dan die promotie?

Ontmoet je dan vandaag je droompartner?

Woon je dan in dat ene huis?

Ben je dan miljonair?

Word je dan gebeld door je grote idool?

Ga eens los en schrijf op, zonder beperkingen van tijd, plaats en gedachten – vooral die laatste: wat zou er gebeuren als alles vandaag mogelijk is?

Als alles vandaag mogelijk is, dan:

Ik ben al wie ik wil zijn

