

Inleiding



Manifesteren is je een nieuw beeld vormen; geloven en actie ondernemen. Als je manifesteert, ga je van het grensgebied van meer willen en de wetenschap dat iets anders mogelijk is naar het omarmen van een nieuw pad. Het is het moment waarop je actie onderneemt, het leven waarvan je droomt gaat creëren, hand in hand met goddelijke intelligentie. Het is een enorm krachtige daad die een alchemie creëert die je je nu wellicht niet eens kunt voorstellen (en dat is oké).

Al onze gedachten creëren energie. Als we onze energetische voetafdruk veranderen, onze innerlijke saboteur tot zwijgen brengen, stellen we ons open voor de universele wet van de aantrekking. Je intentie stuurt je energie. Je krijgt controle over je gedachtepatronen en het wordt je duidelijk waaraan je je tijd besteedt. Je leert te reguleren wat je creëert, terwijl je de ontwerper, kunstenaar en CEO van je eigen leven wordt. Het is alsof je je onbewuste uitrust met een kompas waarin

psychologie, neurowetenschap en de alchemistische kracht van het universum besloten liggen. Je creëert ruimte om jezelf en je persoonlijke transformatie voorop te stellen.

Manifesteren vergt vertrouwen, een duik in je ziel en geloof. En het belangrijkste: voor een blijvend effect zul je consistent en tastbaar moeten handelen. Als je je toelegt op manifesteren, verstoort je oude onbewuste overtuigingen die geen nut meer hebben. Je laat je verleden achter je. Blokkades die je beletten volop van het leven te genieten lossen gewoon op.

Als je je doelen niet hebt kunnen manifesteren, komt dat niet door een gebrek aan motivatie (of door luiheid); je liep vast omdat je de juiste instrumenten miste. Manifesteren vraagt om focus en moed, maar het is een vaardigheid die je kunt leren. Is het magie? Nee. Een snelle oplossing? Waarschijnlijk niet. Voor effectief manifesteren zijn tijd, ruimte en daadkracht nodig. Je moet je overgeven aan goddelijke timing. Er komen omwegen en verrassingen. Daarmee kun je prima dealen omdat je het al in je hebt. Je hoeft niet te wachten tot iemand je komt redden; alles wat je nodig hebt, sluimert al binnen in je. Je kunt vandaag beginnen met manifesteren. Ben je klaar voor het avontuur?



Niemand komt ons
redden, dat doen wij zelf.
Niemand kan en niemand
mag dat. We moeten zelf
het pad afleggen.

BOEDDHA



Manifesteerdoelen



Ik wil manifesteren op deze gebieden van mijn leven...



Wat voel ik bij deze doelen?





Wat merk ik op in mijn lichaam en geest als ik ze opschrijf?

Welke doelen komen bij me op? Zijn er nieuwe dromen waarvan ik me eerder niet bewust was?

Ben ik bereid actie te ondernemen, zelfs als groei en verandering nu onprettig aandoen?



Intenties en doelen



Kijk goed naar je doelen. Manifesteren vereist duidelijkheid. Ook al weet je dat je bijvoorbeeld een nieuwe carrière wilt manifesteren, iets wilt veranderen in je omgeving of liefde wilt aantrekken, cruciaal is hoe je die intentie verwoordt. Doelen zijn hoe je komt van waar je nu bent bij waar je wilt zijn. Toch zijn ze vooraf meestal incompleet.

De wet van de aantrekking schrijft voor dat we daarheen gaan waarop we onze aandacht richten. 'Ik wil een carrière die ik niet haat' leidt je, je raadt het al, naar een volgende functie die je niet aanstaat. Met zo'n doel bereik je niets. Als je dezelfde intentie positief verwoordt, zeg je wat je wél wilt (niet wat je níét wilt). Een intentie krijgt kracht en momentum als je haar positief formuleert en S.M.A.R.T.-doelen gaat stellen. Je hebt een leeg doek, een schone lei, dus leef je uit! Wat wil je bewust creëren?



S.M.A.R.T.

=

Specifiek

Meetbaar

Acceptabel

Realistisch

Tijdgebonden

Gedurfde doelen opsplitsen



Je doelen horen je enigszins klamme handen te geven. Doen ze dat niet, dan durf je niet door te zetten en blijf je aan de zijlijn staan. Als je net zo opgewonden als bang bent, weet je dat je je het juiste doel hebt gesteld en is het tijd om te beginnen.

Grote, ingrijpende doelen kunnen je overweldigen en verlamdend werken. Het is belangrijk dat je die stukje bij beetje aanpakt zodat je niet het gevoel krijgt dat je in het diepe springt. Of je je doelen bereikt, is afhankelijk van hoe je ze stelt en welke dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse keuzes je daartoe maakt. Je potentieel is grenzeloos, je moet het alleen weten aan te boren.

