
POSITIVE ART CREATIONS
ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN



GEEN ENKEL DEEL VAN DIT BOEK MAG GEREPRODUCEERD, GEDISTRIBUEERD OF
OVERGEDRAGEN WORDEN, IN WELKE FORM OF OP WELKE MANIER DAN OOK,
INCLUSIEF FOTOKOPIEËN, OPNAMES OF ANDERE ELEKTRONISCHE OF MECHANISCHE
METHODEN, ZONDER VOORAFGAANDE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE
UITGEVER. KORTE CITATEN DIE ZIJN OPGENOMEN IN KRITISCHE RECENSIES EN
BEPAALE ANDERE NIET-COMMERCIËLE TOEPASSINGEN DIE ZIJN TOEGESTAAN
VOLGENS HET AUTEURSRECHT.

VOOR TOESTEMMING- VERZOEKEN, SCHRIJF NAAR DE UITGEVER OP HET
ONDERSTAANDE EMAILADRES:
NOANORRISAMSTERDAM@PROTONMAIL.COM

DISCLAIMER:

DIT BOEK IS BEDOELD OM INFORMATIE EN MOTIVATIE TE BIJEN AAN ONZE LEZERS.
HET WORDT VERKOCHT MET DE VERSTANDHOUDING DAT DE UITGEVER GEEN
MEDISCHE, PSYCHOLOGISCHE, JURIDISCHE, FINANCIËLE OF ANDERE
PROFESSIONELE ADVIEZEN VERSTREKT. DE INHOUD VAN DIT BOEK WEERSPIEGELT
DE OPVATTINGEN VAN DE AUTEUR EN IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR
ENTERTAINMENTDOELEINDEN. DE AUTEUR EN UITGEVER WIJZEN IEDERE
AANSPRAKELIJKHEID AF DIE DIRECT OF INDIRECT VOORTVLOEIT UIT HET GEBRUIK
OF DE TOEPASSING VAN DIT BOEK.

CREDITS:

OMSLAGONTWERP: POSITIVE ART CREATIONS
ILLUSTRATIES: POSITIVE ART CREATIONS
REDACTIE: NOA NORRIS
GEDRUKT DOOR: BOOKMUNDO
EERSTE EDITIE: 2025

Voorwoord

Dit boek bevat de tools die ik heb
gebruikt om mezelf te helen.

Moge het jou inspireren
en
je eigen licht opnieuw doen ontwaken.

- Noa Norris -





de
Wereld
ligt

AAN

JE VOETEN

Mindfulness



Mindfulness wil zeggen, met volle aandacht in het moment zijn, zonder te oordelen.

Je bent bewust van wat je denkt, voelt en ervaart, zonder dat je erin meegesleept wordt. Het helpt je om minder te piekeren en meer rust te vinden.

Je kunt mindfulness op verschillende manieren oefenen:

Door ademhalingsoefeningen –

Richt je aandacht op je ademhaling. Voel hoe de lucht in en uit je lichaam stroomt. Als je afdwaalt met je gedachten, breng je rustig je aandacht terug.

Door bewust te bewegen –

Doe dingen met aandacht, zoals wandelen of eten. Merk geuren, smaken en bewegingen op zonder afleiding.

Je gedachten te observeren –

Laat gedachten komen en gaan zonder erin vast te blijven zitten. Zie ze als wolken die voorbij drijven.

Een Lichaamsscan te doen –

Voel bewust je lichaam van top tot teen. Dit helpt je spanning los te laten.

Dankbaarheid uitoefenen –

Sta stil bij kleine, mooie momenten en waardeer ze bewust.
Doe dit dagelijks om meer te genieten van het hier en nu.



Manifesteren

Manifesteren betekent in feite het proces waarbij je je wensen, doelen of verlangens in de realiteit probeert te brengen door er bewust aandacht aan te geven en positief over te denken.

Het gaat erom dat je gelooft in wat je wilt bereiken. Door je gedachten en energie daarop te richten, trek je die dingen als het ware naar je toe. Dit kan door visualisatie, affirmaties of simpelweg het vertrouwen dat wat je zoekt al onderweg is.

Het idee is dat je gedachten invloed hebben op je werkelijkheid, en door ze te focussen op wat je wilt, creëer je kansen om dat te realiseren.



Manifesteren kan op verschillende manieren, maar hier zijn een paar eenvoudige stappen die je kunt volgen:

Weet wat je wilt

Wees duidelijk over wat je wilt manifesteren. Of het nu gaat om een doel, een verlangen of iets anders, zorg dat je precies weet wat je zoekt.

Visualiseer het

Stel je voor dat je al hebt wat je wilt. Zie het voor je, voel hoe het zou zijn om het te hebben. Hoe meer je je kunt inbeelden dat je het al hebt, hoe sterker de energie die je uitstraalt.

Gebruik affirmaties

Herhaal positieve zinnen die je helpen in je doel te geloven. Bijvoorbeeld: "Ik ben succesvol" of "Ik ben waardig om mijn dromen te bereiken." Dit helpt je om je mindset te veranderen en je focus op het positieve te houden.



Voel je goed over wat je wilt

Het is belangrijk om je goed te voelen bij wat je wilt manifesteren. Positieve emoties helpen om je energie te verhogen en je af te stemmen op wat je wilt aantrekken.

Laat los en vertrouw

Het is belangrijk om niet te blijven vasthouden aan je wens met spanning of onzekerheid. Laat het los en vertrouw erop dat het op de juiste manier en op het juiste moment naar je toe zal komen.

Blijf open voor kansen

Manifesteren betekent niet dat alles vanzelf komt; je moet ook bereid zijn om actie te ondernemen en kansen te grijpen wanneer ze zich voordoen. Met deze stappen kun je bewust beginnen met manifesteren en je eigen leven in de richting sturen die je wilt.

