



Manifesteren kun je leren! *Wat wil jij aantrekken in je leven?*

Je kent het boek *The Secret* van Rhonda Byrne vast wel, wat gaat over de wet van de aantrekkingskracht. Ze belooft je dat je alles kan bereiken wat je zelf voor onmogelijk houdt: geluk, succes, gezondheid, geld en relaties. Vaak hoor ik de reactie van mensen: “wel heel interessant, maar zo overdreven Amerikaans geschreven” en “té positief, waardoor het een ver-van-mijn-bed show lijkt.” Ook staat het vol quotes wat zou afleiden van het verhaal. Dit begrijp ik wel. Maar wie de kunst van het manifesteren leert te verstaan, wordt serieus een veel gelukkiger mens. Dat heeft niet te maken met hebzucht, maar vooral met het gegeven dat je je persoonlijke frequentie afstemt op meer dankbaarheid en bewustzijn. Over de kracht van dankbaarheid vertel ik straks meer. Jij bent de kunstenaar van je leven en toverkracht is niet eens nodig! 😊

Manifesteren

Mooi woord, maar wat betekent manifesteren eigenlijk? Van Dale zegt:

ma-ni-fes-te-ren (manifesteerde, heeft gemanifesteerd) 1. openbaren, bekendmaken 2. een betoging houden 3. zich manifesteren, zijn aanwezigheid laten blijken.

Met manifesteren bedoel ik dat jij mensen en situaties (dus lessen) aantrekt waar jouw gedachten en emoties naar uitgaan. Om dit te kunnen bevatten is het goed om te begrijpen hoe het universum werkt. Begrippen als *gedachten* en *dankbaarheid* zijn belangrijk. Buddha zei hier over: “*Alles wat we zijn is het resultaat van wat we gedacht hebben*”.

Hoe jouw leven, jouw fysieke realiteit eruit ziet, is een nauwkeurige reflectie van jouw innerlijke wereld. Van datgene wat jij denkt en voelt. Hiervoor is het belangrijk om je bewust te zijn van je gedachten. Hetgeen zich heeft gemanifesteerd in je leven, heb je zelf (bewust of onbewust) aangetrokken. Dit roept bij veel mensen weerstand op. Woede zelfs. Begrijpelijk. Het vergt lef en moed om 100% verantwoordelijkheid te nemen. Je moet bereid zijn buiten je comfortzone te treden. Je angsten, gedachten en overtuigingen onder de loep te nemen en je af te vragen: zijn ze helpend en kan ik ze misschien zelfs ombuigen naar iets positiefs?

Gedachten zijn krachten

Wat je denkt, bewust of onbewust, trek je aan. In ons allemaal huist een oneindige potentie en kracht. Alleen onze beperkende gedachten en overtuigingen maken dat we lang niet allemaal geluk en overvloed ervaren in ons leven. Wist je dat wij gemiddeld zo'n 40.000 gedachten per dag hebben?

Onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown van de Boston University toont aan dat minimaal 70% van deze gedachten negatief zijn. Dat zou betekenen dat we minimaal 28.000 negatieve gedachten per dag hebben. En al die gedachten beïnvloeden ons gedrag. Die gedachten belemmeren ons om positieve situaties aan te trekken. Omdat wij onszelf wijsmaken dat we simpelweg niet goed genoeg zijn, niet slim genoeg zijn, mooi genoeg zijn, etc. Daarnaast spelen overtuigingen en patronen vanuit onze opvoeding een rol. Herken je opmerkingen als: “een dubbeltje wordt geen kwartje” of “gooi nooit je oude schoenen weg voordat je nieuwe hebt?” Weinig aanmoedigend, oei! Ook worden niet-helpende patronen vaak van generatie op generatie doorgegeven. Bijvoorbeeld jezelf op de tweede plaats zetten, je eigen grenzen niet herkennen en aangeven, de lat voor jezelf zo hoog leggen dat een burn-out later op de loer ligt. Fijn cadeau zeg, thanks a lot! Goed nieuws is dat patronen en overtuigingen meestal al doorbroken worden wanneer ze aan het licht gebracht worden en je je realiseert dat ze averechts werken. Probeer te letten op je gedachten, door ze bijvoorbeeld een week te monitoren voor jezelf. Veroordeel ze niet, ze zijn er om een goede reden. Maar zijn ze waar en helpend? Vaak niet. Mocht je hier hulp bij nodig hebben, raad ik je “The Work” aan, een doeltreffend en simpel 4-stappenplan ontwikkeld door Byron Katie, online gemakkelijk te vinden. Wat ook goed nieuws is, is dat positieve gedachten vele malen sterker zijn dan negatieve gedachten. Gevoelens vloeien voort uit gedachten en gelukkige gevoelens zullen meer gelukkige omstandigheden aantrekken. Wat je denkt en voelt en wat uiteindelijk wordt gemanifesteerd is altijd een match.

Als gedachten lang genoeg bestaan (energie, deeltjes), worden ze statisch, dus fysieke realiteit. Dus als je denkt, creëer je je realiteit met je *focus* van gedachten. Anders genoemd: “vorm-gedachten”. De fysieke realiteit is niet statisch, het is *vibrerende, dynamische, resonerende energie*. Wij zijn fysieke manifestatie van ons hogere zelf. Wist je dat onze gedachten zelfs ons DNA besturen?! Hoopgevend toch? Again, alles wat bestaat in jouw fysieke realiteit, is de *gespiegelde manifestatie* van wat aanwezig is in jouw interne realiteit, van wat je gelooft dat mogelijk is.

1) Ontwerp een visionboard.

Teken en/of schrijf hier in detail op hoe jij je leven graag zou willen zien. Beslis wat je wilt. Geloof dat je het kunt hebben, geloof dat je het verdient en dat het mogelijk voor je is. Het universum is oneindig overvloedig, kent geen tekorten. Wij maken de regels en daarmee de beperking wat tijd en omvang betreft. Je kunt alles aantrekken waar je naar verlangt: mensen, werk, huis, etc. Wat wil jij zoal aantrekken? Schrijf/teken er nauwkeurig en gedetailleerd bij hoe alles er uit ziet, liefst in geuren en kleuren. Zodat het heel gemakkelijk is om dit beeld te visualiseren. Alles details die jij open laat, zal het universum voor jou invullen. Zonde toch? 😊

2) Visualiseren is alles!

Neem regelmatig (liefst dagelijks in het begin) een moment per dag de tijd om te visualiseren. Ga op een rustige plek zitten waar je niet gestoord wordt. Misschien in bed voordat je gaat slapen. Bekijk je visionboard en laat alle details op je inwerken. Leg hem dan opzij en sluit je ogen.

Leg een hand op je hart en probeer het gevoel van dankbaarheid te doorvoelen. Dit kun je doen door aan iets fijns te denken wat al in je leven is. Waarvoor ben jij dankbaar?

Wat mij persoonlijk heel erg helpt bij manifesteren is het naar boven halen van “het snoepwinkelgevoel”. Een speelse emotie vol nieuwsgierigheid, dankbaarheid, blijheid en liefde. Wanneer je dit gevoel “te pakken” hebt, denk dan aan de mensen/situaties/dingen die jij graag aan zou willen trekken. *Visualiseer gedetailleerd!* Wanneer je aan je droomhuis denkt, ruik dan de geur, zie de kleuren voor je, de inrichting. Welke materialen zijn aanwezig? Laat het beeld van jouw verlangen in jouw gedachten omhoog komen. Focus op het eindresultaat. Laat je wensen daarna los. Vertrouw erop dat ze op jouw pad verschijnen wanneer de tijd daar rijp voor is. Of stuur een denkbeeldige

email het universum in met wat je graag zou willen. Bijvoorbeeld "ik wil een eigen praktijk". Visualiseer jouw praktijk dan in detail, druk op de "verzend-knop" en laat los.

3) Neem je weerstand waar.

Merk je dat het moeite kost om iets te visualiseren? Probeer te ontdekken waar dit aan ligt. Kan het zijn dat je niet gelooft dat het voor jou weggelegd is? Neem dan je gedachten en overtuigingen eens goed onder de loep. Wat maakt dat je het (nog) niet kan geloven? Bijvoorbeeld, je zou geld willen aantrekken in je leven, het stroomt nog niet bepaald. Je merkt dat het moeilijk voor je is om dit te visualiseren. Blijkbaar geloof je nog niet dat geld in overvloed voor jou is weggelegd. Het kan zijn dat jou is geleerd dat geld vies is. Een overtuiging. Onderzoek het en maak je hiervan vrij. Geld is namelijk energie. Het is niet goed of slecht, maar slechts een tool. Het is belangrijk dat je gelooft wat je visualiseert. Anders werkt het averechts. Wanneer je een strandbal onder water duwt, wil het omhoog komen. Alles waar je weerstand aan biedt blijft bestaan of wordt zelfs groter. Té graag iets willen, wanneer het verlangen dus te groot is, werkt averechts. Daarmee zeg je eigenlijk: "ik wil iets wat ik nog niet heb" en denk je vanuit een tekort. Daarmee creëer je nooit overvloed in je leven. Niemand wordt ooit rijk wanneer hij denkt dat hij arm is. Wat wél werkt is dankbaarheid voelen voor wat je al hebt in werkelijkheid en gedachten. Voorbeeld: "ik ben dankbaar dat ik mijn hypotheek kan betalen en eten kan kopen". En visualiseer wat je nog meer zou willen en kunnen doen met geld waar je gelukkig van wordt, zoals een groter huis kopen met praktijkruimte, etc. Dat alles vanuit een nieuwsgierige, geïnspireerde en dankbare vibe.

4) LET OP wat er op jouw pad komt en kom in actie.

Wees alert en ben je bewust van synchronisaties. Dit zijn de door jou gemanifesteerde dingen/mensen/situaties. Veel mensen hebben er ervaring mee. Er gebeurt iets waarvan je denkt "dit is wel apart of heel bijzonder" of "dit kan geen toeval zijn". Het gaat om gebeurtenissen die een bijzondere betekenis hebben en die je vaak het gevoel kunnen geven dat je op de goede weg zit. Het lijkt een soort teken, een richtingaanwijzer. Schiet hier vooral niet in door, maar volg wel je intuïtie. De Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung heeft het begrip synchroniciteit voor het eerst echt fundamenteel verdiept, onderzocht en op de kaart gezet. Hij zag synchroniciteit als een verschijnsel dat nauw verbonden is met het collectief onbewuste.

Het universum laat jou op subtiele en minder subtiele manieren zien dat jouw wensen gehoord worden. Maar je moet je wel bewust zijn, anders zie je ze niet! Mediteren, mindfulness en Zijns oriëntatie kunnen hierbij helpend zijn. Zijn in het NU en niet continu in gedachten (in jouw film) verzonken. Houd dus een synchronisatie dagboek bij. Hierin schrijf je elke dag (bijvoorbeeld voor het slapen gaan) welke synchronisaties jij hebt waargenomen. Ook al zijn ze klein. Alles wat je aandacht geeft groeit, je lijst zal steeds langer worden. Dit geeft vertrouwen in het manifesteren, waardoor je er steeds meer in zal groeien. Misschien krijg je een geïnspireerde gedachte of een geïnspireerd idee dat jou kan helpen om hetgeen jij verlangt sneller te realiseren/materialiseren. Kom in actie! Alleen maar achterover leunen en wachten op wonderen gaat niet werken natuurlijk 😊

Tips

- Begin met het manifesteren van kleine, relatief onbelangrijke dingen., waar je geen druk bij voelt. Wanneer dit lukt, dus leidt tot synchronisaties, vergroot het je vertrouwen in manifesteren. Nu kun je steeds "grootser" manifesteren, omdat je gelooft in de mogelijkheden. Het universum oordeelt trouwens niet. Heeft geen mening over goed of fout.
- Manifesteren gaat niet altijd in jouw favoriete tempo. Immers, er zijn lessen te leren. Alles gebeurt op het juiste moment in jouw leven. Vertrouw daar maar op!

- Elke gedachte heeft een bepaalde frequentie. Dankbaarheid resoneert, net als elke andere emotie. Het is de sterkste kracht als het op manifestatie aankomt. Denk bij het manifesteren aan het gevoel van nieuwsgierigheid, dankbaarheid voor wat je al hebt, liefde en inspiratie.
- With your vibe you attract your vibe! Wanneer je emotioneel in balans bent, trek je simpelweg fijne mensen en situaties aan.
- *Voel* dat je het verdient. Manifesteren dient vanuit een *positief gevoel* te komen. Wanneer je er weerstand bij voelt, of niet gelooft dat het kán, zal er geen vibrationele match zijn en kan het niet in je realiteit verschijnen. Leg dus geen druk op manifesteren.
- Wees je bewust. Waar je je niet bewust van bent, zie je niet.
- Enjoy!

"Verbeelding is alles! Het is een vooruitblik van alles wat jij in het leven aantrekt." -Albert Einstein.

Ben jij al kunstenaar van jouw leven?