

WERKBOEK LEEF JE MOOISTE LEVEN

Manifesteren kun je leren



WELKOM!

Voor je ligt het werkboek behorend bij het e-book 'Manifesteer je mooiste leven'. Met het aanschaffen van het e-book met werkboek en mooie bonussen, heb je een mooie stap gezet om je mooiste leven te creëren. Je investeert dit in jezelf en jouw leven, jouw toekomst. En dat is altijd de beste investering die je kunt doen. Een investering in jezelf.

Wil je meer uit het e-book kunnen halen om zo meer uit je leven te kunnen halen, next level te kunnen leven en nieuwe stappen te kunnen maken naar meer geluk, liefde, geld of een mooie carrière, dan wil ik je aanraden om de oefeningen uit het boek goed mee te doen. Neem er de tijd voor, denk er goed over na en ga hier serieus mee aan de slag. Zet je intentie. Dan zal het zijn effect hebben. Je bent dan immers afgesteld op de juiste energiefrequentie.

In dit boek ga je aan de slag met meer dan 10 hele praktische oefeningen. Het werkboek geeft je de ruimte om er ook écht mee aan de slag gaan.

Om je wensen vervuld te zien, is het belangrijk om het te vragen, te geloven, je acties hierop aan te passen en het ook echt te doen. Jouw acties en handelen bepalen jouw eindelijke resultaat.

Succes!

Liefs Michelle



MANIFEST YOUR DREAM LIFE.



Stel jezelf de volgende vragen en vul ze in. Schrijf zoveel mogelijk op.

Wat wil je bereiken?

Zet je intentie. Dit kan voor alles in je leven. Doe dit elke dag en je neemt controle over je leven in plaats van dat het leven je 'overkomt'.

Stel jezelf de volgende vragen en vul ze in. Schrijf zoveel mogelijk op.

Wat zie je?

Stel jezelf de volgende vragen en vul ze in. Schrijf zoveel mogelijk op.

Hoe wil je je voelen?

**ONCE YOU MAKE
A DECISION
THE UNIVERSE
CONSPIRES TO
MAKE IT HAPPEN.**

HET UNIVERSUM

Oefening

Leer vertrouwen te krijgen in het universum, in jezelf en in het manifesteren. Vraag een teken aan het universum binnen 24 uur. Dit teken kan van alles zijn: je lievelingsdier, een vlinder, een lieveheersbeestje, een hartje of wat er maar in jou opkomt. Alles wat je kiest, is goed.

Wees erop bedacht dat dit teken in verschillende vormen voorbij kan komen: een echt dier, een plaatje, een verhaaltje, het woord uitgeschreven, een liedje. Elke vorm die je ziet, is goed en is een teken.

Spreek uit naar het universum dat je dit teken verwacht binnen 24 uur en stel je open om het teken te herkennen.

Belangrijk hierbij is dat je het moet geloven.

Je krijgt niet wat je wilt, maar wat je gelooft.

Bouw het stapsgewijs op en ga van klein naar groot. Zo bouw je aan het vertrouwen en geloof.

Het universum is er altijd voor je. Hou het ook speels en ga niet gefrustreerd of geobsedeerd op zoek. Als het even niet lukt, stop dan en probeer het een andere dag opnieuw. Laat het naar jou toekomen. Het universum bepaalt namelijk wanneer en hoe het naar jou toekomt.

Wees dankbaar en spreek dit ook uit naar het universum. Hoe meer dankbaarheid je toont, hoe meer je aantrekt.

Het zal magisch zijn wat er gebeurt! ♥

**ASK
BELIEVE
RECEIVE**

WET VAN AANTREKKING

Oefening

Stel jezelf de volgende vragen en vul ze in. Schrijf zoveel mogelijk op.

Wat wil je allemaal niet meer in je leven?

Herschrijf nu alles wat je niet meer wilt naar een positieve vorm die je wél wilt.

Dit is waar je je vanaf nu op gaat focussen.

Herhaal dit zo vaak als je maar wilt. Je kunt het hardop zeggen of in gedachten herhalen. Wat jij fijn vindt. Dit zijn je positieve gedachtes die je gaat uitsturen naar het universum.

**TO MANIFEST YOUR
DESIRES, GIVE
THEM 3 THINGS:**

**ATTENTION
INTENT
EMOTION**



Is er momenteel een situatie in je leven wat van invloed is op je geluk? Je kunt ook een situatie uit het verleden nemen. Beschrijf deze situatie.

Hoe heb je hierop gereageerd of gehandeld?

Beschrijf het zo specifiek mogelijk.

Als je op een schaal van 0 – 10 moet aangeven hoe dit je leven beheerst, welk cijfer zou je dan geven?

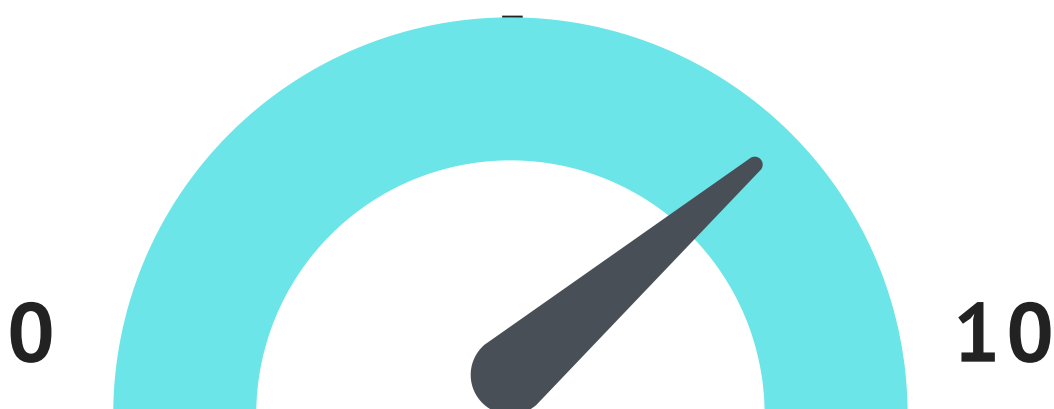


Nu je weet dat slechts 10% van wat ons overkomt van invloed is op ons geluk, bekijk de situatie opnieuw.

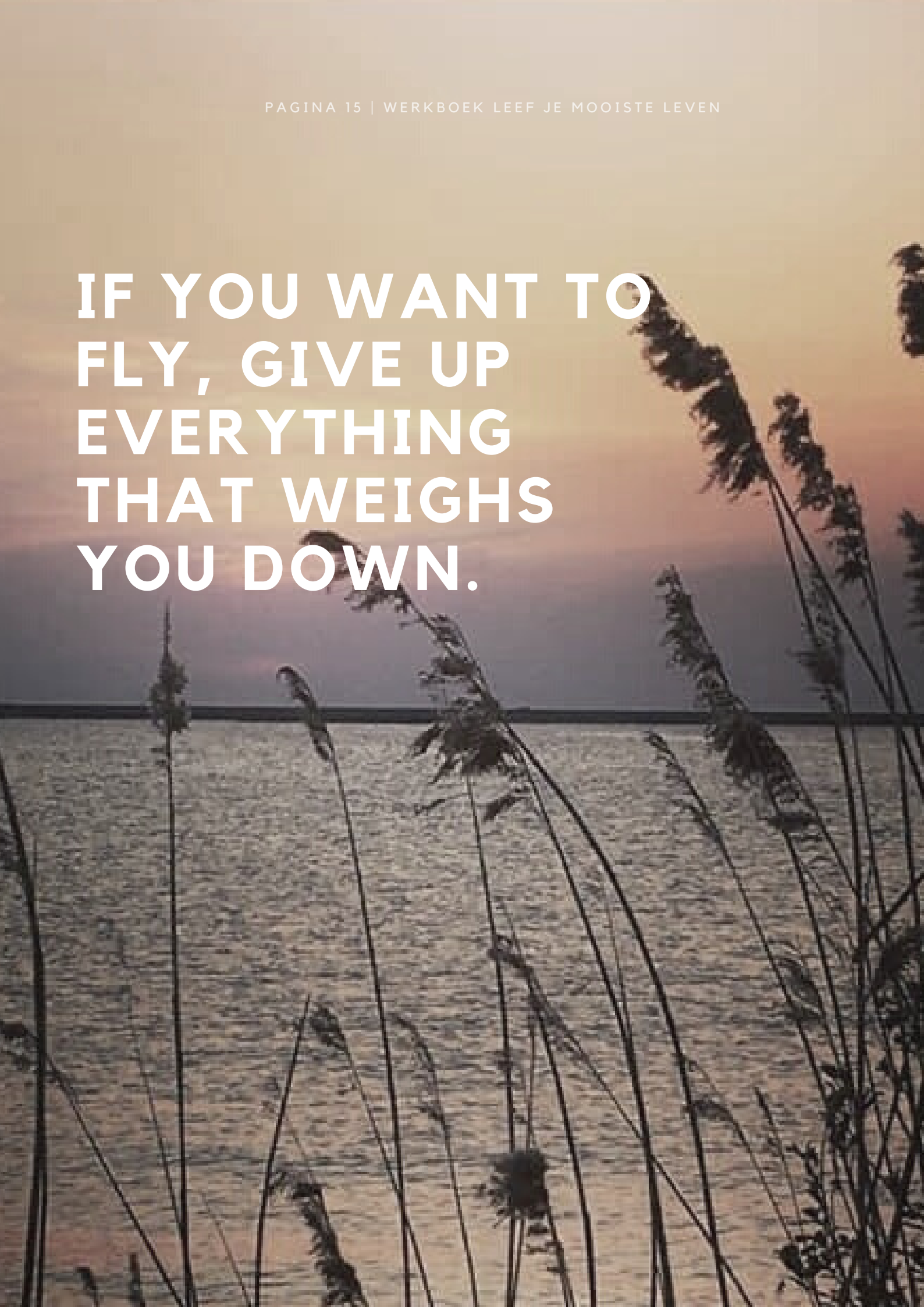
Hoe zou je anders kunnen reageren of handelen op/in deze situatie?

[illegible]

Met dit in gedachte, welk cijfer op een schaal van 0 – 10 zou je nu geven?



**IF YOU WANT TO
FLY, GIVE UP
EVERYTHING
THAT WEIGHS
YOU DOWN.**



BEPERKEND OF HELPEND?

Neem je eigen overtuigingen onder de loep!

Oefening

Welke belemmerende overtuigingen heb jij? Dit kan op allerlei gebieden zijn, bijvoorbeeld relaties, liefde, zelfwaarde, emoties, geld, carrière, etc.

Schrijf zoveel mogelijk overtuigingen op die je tegenhouden van wat je echt graag zou willen.

[illegible]

Beschrijf de situatie zo specifiek mogelijk.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**OUR LIFE IS THE
CREATION OF
OUR MIND.**

- BUDDHA

JOUW PERCEPTIE VAN DE WERELD

Oefening

Omschrijf een situatie waarin je getriggerd werd en je boos of gefrustreerd hebt gereageerd.

Wat was hierin jouw trigger (pijnpunt)?

Waar in het verleden heb je deze pijn of vervelende ervaring opgedaan?

[illegible]

Hoe voelde je je toen?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wat heb je toen gedaan om dat op te lossen?

Wat zou je nu kunnen doen om het los te laten?

[illegible]

**WITH OUR
THOUGHTS WE
MAKE THE
WORLD.**



POSITIEVE AFFIRMATIES

Oefening

Creëer jouw eigen affirmaties. Schrijf er minimaal 10 op. Meer mag ook! Hoe meer hoe beter.

Zeg deze affirmaties elke dag tegen jezelf. Start er bijvoorbeeld je dag mee of doe het voor het slapen gaan.

**POSITIVE
THOUGHTS
GENERATE
POSITIVE
FEELINGS AND
ATTRACT
POSITIVE LIFE
EXPERIENCES.**

DE KRACHT VAN VISUALISEREN

Oefening

Met deze 9 stappen kun je eenvoudig visualiseren. Visualiseer met gevoel. Maak het leven echt, alsof je het allemaal al bereikt hebt. Voel de bijbehorende emoties. Dit maakt het ook echt leven echt.

Zie je eigen tijdlijn voor je met je voltooide doel.

Wanneer heb je dit bereikt? Waar ben je? Met wie ben je? Wat zie je, wat voel je en wat hoor je?

Maak dit doel zo concreet en helder mogelijk, zodat je het met je zintuigen daadwerkelijk kunt waarnemen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Je zweeft nu een jaar verder.

Visualiseer hoe het een jaar verder is in het leven dat je wilt hebben. Wat zie je hier? Wat heb je hier bereikt? Hoe ziet het er hier uit?

Schrijf zoveel mogelijk op.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Je zweeft door naar de toekomst, naar het moment dat je de allerlaatste stap zet om je doel te bereiken.

Hoe ziet dit eruit voor je?

Wat zie je? Wat voel je? Waar ben je? Met wie ben je?

Hou het plaatje van het moment dat je je doel bereikt hebt vast op je tijdlijn.

Je ziet nu hoe alle obstakels op je tijdlijn herschikt worden waardoor jouw doel bereikt kan worden.

Kom weer terug naar het nu. Je weet nu dat je je einddoel kunt bereiken en wat ervoor nodig is om dit ook daadwerkelijk te kunnen bereiken.

Onderweg ben je misschien wat hobbels tegengekomen die nog te overwinnen zijn voordat je je einddoel zult bereiken.

Wat is jouw obstakel om je droom te realiseren?

Wat heb je hiervoor nodig?

Hoe ga je dit aanpakken?

*Wat is de eerste stap die je hierin te zetten hebt? Ga dat **NU** doen. Pas wanneer je ook acties eraan verbindt, kun je tot het gewenste resultaat komen.*

**THE LAW OF
ATTRACTION IS
ALWAYS
WORKING ♥**