

5 TIPS OM TE MANIFESTEREN

Welkom!

Wat leuk dat je mijn e-book hebt gedownload. Dit heb je niet zonder reden gedaan. Je wilt meer uit het leven halen. Ook next-level leven en nieuwe stappen maken om je geluk, liefde, geld of je carrière te boosten.

Je kijkt naar anderen en het lijkt alsof ze 'voor het geluk geboren zijn'. Bij hen lukt alles. Ze lijken altijd geluk te hebben en alles gaat vanzelf. Hoe kan dat toch? Waarom lukt het bij jou dan niet?

Er is een geheimpje en dat ga ik je in dit e-book verklappen. Ik garandeer je dat het je leven zal veranderen!



WIE BEN IK?



Laat ik mij eerst even voorstellen.

Ik ben Michelle. Van jongs af aan had ik de behoefte om de wereld om mij heen te ontdekken. Ik wist gewoon dat er meer was, meer *moest* zijn. Vaak werd ik naïef genoemd, ook in mijn volwassen leven. Niets is minder waar. Mensen vinden het vaak wel beangstigend als je open en positief in het leven staat. Ze houden liever alles bij hoe ze het gewend zijn. Hoe meer men mij de beperkende overtuiging liet zien, hoe sterker ik de wil had om te laten zien dat het wél kon.

Een auto-ongeluk op mijn 26e met een zware whiplash als gevolg, zorgde ervoor dat ik opnieuw ging nadenken over mijn leven. Was ik nog wel tevreden? Wat had ik bereikt? Wat wilde ik nog bereiken? Toen het ongeluk gebeurde zat ik al een tijdje niet meer lekker op mijn plek. Op mijn werk niet, in mijn privéleven niet. Ik wilde aan ieders verwachtingen voldoen en rende mezelf compleet voorbij.

Die periode heb ik gebruikt om dat weer allemaal opnieuw uit te vinden. Weer kreeg ik te maken met de meningen van anderen: dat kun je toch niet, daar kun je je brood niet mee verdienen, zou je dat nou wel doen, wat als het nou niet gaat... tja... Wat als het nou allemaal wel lukt! En het is mij gelukt. Ik kreeg mijn droombaan, reisde vaak naar Afrika voor mijn werk en heb mijn leven mogen verrijken met mooie reizen die ik heb kunnen maken en vele landen en steden kunnen bezoeken die hoog op mijn lijstje stonden.



En nu heb ik mijn eigen bedrijf. Ook iets wat ik heel graag wilde, maar waarvan iedereen vond 'dat ik maar beter voor vastigheid kon kiezen'.

Ik ben moeder van een prachtige dochter op wie ik supertrots ben en nog steeds maken we mooie reizen. In coronatijd gaat dat nu wat lastiger, maar ook dichtbij huis is nog genoeg leuks om te ontdekken!

Het gaat erom dat je de mogelijkheden ziet. Als je je daar op focust, dan heeft het leven je heel veel te bieden. En als je het spel van manifesteren en aantrekken snapt, dan weet je dat alles mogelijk is!

Liefs Michelle



MANIFESTEREN

Je hebt het misschien al regelmatig voorbij horen komen: manifesteren. Je kunt je beste leven manifesteren: meer geld, een leuke carrière, de liefde,... alles wat je maar wilt in het leven. Maar wat is manifesteren nu precies en hoe doe je dit?

Want wat heeft alles wat ons tot nu toe is overkomen met onszelf te maken? Zijn het niet 'gewoon' gebeurtenissen, 'toeval' wat op ons pad is gekomen? Of omdat we op de verkeerde tijd en plek waren? Misschien is alles toch niet zo toevallig en hebben we hier meer invloed op dan we onszelf bewust zijn.

BE IN
LOVE

*with
your
life*

TIP #1

Toeval of toch niet?

Alles is energie. Alles vibreert en is in beweging: jouw gedachtes en gevoelens, net als jouw telefoon en laptop. Gelijke energie trekt gelijke energie aan. De wereld is een spiegel. Wat je uitstraalt en verwacht, krijg je terug. Dit noemen we de Wet van Aantrekking. Met de Wet van Aantrekking kun je jouw grote en kleine doelen bereiken. Dat klinkt leuk, maar hoe werkt dit dan? En waarom is het er nog niet?

We weten allemaal precies wat we niet willen in ons leven. Ons brein kan echter het 'niet' niet verwerken. 'Niet' bestaat niet in de kosmos. Zie het als een bestelling plaatsen: wanneer je iets bestelt, bestel je ook wat je wél wilt en niet wat je níet wilt. Want dat zou raar zijn, toch?

Zo werkt het met het universum ook. Als je blijft denken aan wat je niet wilt, blijft daar je focus op. En waar je je op focust, trek je aan. Dus als jij steeds denkt en uitspreekt wat je niet wilt, is dat juist datgene waar je méér van krijgt. En dat is nou net niet de bedoeling. Focus je dus op de dingen die je wel wilt en trek hiermee het positieve naar je toe. Zorg dat je de juiste boodschap uitzendt en meer van het juiste krijgt.



TIP # 2

Jouw eigen overtuigingen

Bewust of onbewust hebben we allemaal overtuigingen. Het zijn onze denkbeelden die we hebben overgenomen vanuit onze opvoeding, onze omgeving of vanuit onze cultuur. Deze overtuigingen kunnen zowel belemmerend als helpend zijn, maar als ze jou tegenhouden of negatief laten denken, zijn het altijd belemmerende overtuigingen.

Het is een overtuiging die je hebt over jezelf en over de werkelijkheid, die je zelf ooit eens hebt opgedaan. Dit kan zijn ontstaan door bijvoorbeeld een nare ervaring, de opvoeding die je gehad hebt, je karakter of door de mensen die je ontmoet in je leven. Ze beperken je in je doen en laten. Soms houden ze je zelfs klein. Ze houden je gedachtes en acties tegen en kunnen voor (veel) stress zorgen.

Wanneer je belemmerende overtuigingen hebt, stuur je onbewust verkeerde boodschappen het universum in. Het is dus belangrijk om hiermee aan de slag te gaan en een juiste mindset te creëren, zodat je jouw passie kunt gaan volgen en je doelen kunt realiseren. Pas als je gedachtes matchen met de juiste frequentie kun je het aantrekken.

GELOOF
NIET
ALLES

*wat je
denkt*

TIP # 3

Negatieve overtuigingen ombuigen

Alles begint bij jou zelf. Werk aan jezelf en de wereld om je heen verandert. Dit geldt voor geld, werk, liefde, de mensen om je heen. Voor alles! Jouw gedachtes bepalen jouw gevoelens, je woorden, je acties en uiteindelijk dus ook jouw resultaat. Alles staat in verbinding met elkaar.

Het is goed om te weten dat je aan je negatieve gedachten of belemmerde overtuiging iets kunt doen. Het is namelijk een manier van denken, een mindset die je kunt ombuigen naar een positieve gedachte of helpende overtuiging. Dus in plaats van dat deze gedachten je tegenhouden en stress geven, helpen ze je om een fijn en prettig leven te creëren. Het helpt je bij je mentale en fysieke gezondheid en bij het opdoen van positieve ervaringen. Dat klinkt goed toch?

Je hier bewust van zijn, is al een hele grote stap. Als je de negatieve overtuiging of gedachte herkent in jezelf, kun je ermee aan de slag om hem om te buigen naar een helpende gedachte waardoor je een veel positiever leven zult ervaren.



TIP # 4

Denk grenzeloos positief!

Gemiddeld hebben we 60.000 gedachtes op een dag. 75% van deze gedachtes is negatief. Dat is veel he?! Het glas is halfvol of halfleeg. Wat is het bij jou? In principe heb je in beide gevallen even veel, maar hoe je er tegenaan kijkt, maakt het verschil of je het positief ziet of juist negatief. Dat beeld is alles bepalend voor je. Dit is wat je uitstuurt naar het universum.

Alles wat je gelooft, zegt, doet en voelt, komt naar je toe. Zowel positief als negatief. Dus wil je je leven veranderen en je gedachtes veranderen, begin daar dan direct mee.

Wil je een leuk en gezellig leven? Denk dan leuke en gezellige gedachtes. Voor een welvarend leven, heb je gedachtes nodig waarin je jezelf dit welvarende leven gunt en gelooft dat dit voor je weggelegd is. Voor een liefdevol leven, heb je liefdevolle gedachtes nodig. Ook over jezelf!

Dit alleen denken is nog niet genoeg: je moet er ook echt in geloven. Doe je dat niet, dan stuur je alsnog de verkeerde boodschap uit naar het universum. Als je erin gelooft, ga je hiernaar handelen en worden jouw acties jouw resultaten.

TO
CHANGE
YOUR
LIFE

*change
your
mindset*

TIP # 5

Visualiseer, vraag en verwacht!

Door je doel te visualiseren, te vragen én het ook te verwachten, krijg je wat je graag wilt. Je legt je focus op hetgeen je graag zou willen en je gelooft dit. Dit heet manifesteren.

Bedenk precies wat je wilt en stel een helder geformuleerd doel. Begin hierbij met het einddoel voor ogen. Focus op wat je wilt en handel hiernaar. Pas je gedrag hierop aan en zorg dat jouw acties ervoor gaan zorgen, dat je steeds meer krijgt van hetgeen wat je wilt. Je stuurt de juiste signalen naar het universum en je zult steeds meer de juiste dingen op je pad krijgen.

Zie alle kleine stapjes die leiden tot jouw grotere droom, doel of hartenwens. Sta stil bij deze stappen en wees dankbaar dat het op je pad is gekomen.

Hoe doe je dit? Je kunt daar onderstaande oefening voor gebruiken. Sta er volledig voor open en ga de komende 2 dagen (48 uur) kijken of je signalen van het universum kunt oppakken.



OEFENING

1. Bepaal je doel. Bepaal datgene wat je heel graag wilt.
2. Vraag en spreek de intentie uit dat je dit heel graag wilt.
3. Visualiseer je doel en maak dit specifiek. Hoe ziet je leven eruit? Hoe voel je je als je het hebt bereikt? Wat doe je en met wie ben je?
4. Verwacht het. Door het echt te voelen en te doen alsof het er al is, vertel je het universum: 'Ik verwacht het!'. Pas hierop je gedrag en gedachten aan. Het universum zal hierop reageren.
5. Zie de tekens die het universum je geeft. en wees hiervoor dankbaar. Het universum heeft namelijk al veel voor je gedaan, zonder dat jij je er bewust van was. Als je op jouw beurt dankbaarheid toont, zal dit het universum motiveren om nog meer voor je te doen en je zult alleen maar meer mooie, fijne en goede dingen aantrekken.

Het universum zal zich gaan herschikken, zodat alles ertoe zal leiden dat jij je doel kunt verwezenlijken. Stel je open om het te ontvangen. Stel je open voor alles wat er op je pad komt en onderneem actie.

Omarm het proces en geniet van de reis!

DREAM
BIG

*and
make it
happen*