

E-HANDLEIDING

WET VAN AANTREKKINGS KRACHT



Alles is mogelijk

INLEIDING

Is jouw leven zo ingericht hoe jij dat graag zou willen? Als je deze E-handleiding hebt besteld, dan is de kans groot dat je dingen graag wilt veranderen. Het is een teken dat je weet dat er iets anders voor jou is weggelegd, iets dat beter bij je past, iets waar jij gelukkig van wordt.

Verandering kan lastig zijn, helemaal als je een druk bestaan hebt met een gezin, baan en sociaal leven. Toch weten we ergens wel dat we het graag anders willen, maar zien er als een berg tegen op. Het is vaak ook niet duidelijk wat de verandering dan wel zou moeten zijn. Het kan ook zijn dat je een grote droom hebt, zoals het beginnen van een eigen zaak. Of dat jouw relatie is beëindigd en je het gevoel hebt dat je een nieuw leven moet opbouwen. Het maakt eigenlijk niet uit wat het is, je hoeft namelijk niet de berg in één keer te beklimmen. Het gaat stapje voor stapje.

De Wet van Aantrekkingskracht kan je helpen die verandering te maken

Toen ik voor het eerst las over de Wet van Aantrekkingskracht was het een soort bevestiging van wat ik eigenlijk al diep van binnen wist. Ik had al ervaren dat dingen naar mij toekwamen, omdat ik erop



focuste en voelde een diepe herkenning van hoe het werkte. Ik wist namelijk dat met deze materie je bewust veranderingen kan realiseren. Ik ben naar antwoorden opzoek gegaan, ik heb inzichten verzameld van talloze experts die hiermee bezig zijn en omgezet naar mijn versie van hoe de Wet van Aantrekkingskracht werkt.

In deze handleiding wil ik mijn kennis met jou delen zodat jij ook snapt hoe de Wet van Aantrekkingskracht werkt en hoe je dit kunt toepassen in jouw leven.

Ik begin met wat achtergrond en daarna neem ik je mee in oefeningen waarmee je direct aan de slag kunt. Het is handig als je pen en papier bij de hand hebt om de reflecties en oefeningen te maken en mee te schrijven. Dit zal je helpen om meer inzicht te krijgen.

Ben je klaar om aan de slag te gaan?

WAT IK JE GA MEEGEVEN IN DEZE HANDLEIDING:

1. De basis: alles is energie
2. Hoe werkt de Wet Van Aantrekkingskracht?
3. Denken: De kracht van gedachten
4. Voelen: Voelen dat je het bereikt
5. Doen: Gerichte acties afstemmen
6. Ontvangen: Het universum
7. Samenvatting

1. DE BASIS: ALLES IS ENERGIE

Om de Wet van Aantrekkingskracht goed te begrijpen, is het belangrijk dat je de basis er achter snapt, namelijk dat alles uit energie bestaat. Lang geleden ontdekte Albert Einstein dat alles op deze wereld bestaat uit energie. Zijn bewering werd toen nog ruim bestreden, maar is inmiddels wetenschappelijk bewezen binnen de natuurkunde (kwantumfysica).

Alles om ons heen, levend en niet levend, écht alles bestaat uit energie. Energie is eigenlijk niet meer dan een trilling en alles heeft dus ook zijn eigen frequentie van trilling. Wanneer je leert om deze trilling goed te kunnen voelen en te kunnen onderscheiden, kan je gaan luisteren naar de energie om vervolgens deze energie te beïnvloeden.



Jouw energie beïnvloedt dus ook alles om jou heen.

De energie van mensen en dingen kan je vergelijken met een steen die je in het water gooit. Wanneer de steen het water raakt ontstaan er ringen, rimpels in het water. Zo werkt het met jouw energie ook. Alles wat je voelt, denkt of doet zendt een trilling uit die net als de rimpels in het water zich verspreiden.

Wat je uitstraalt voelt jouw omgeving en andersom. Door je bewust te worden van je eigen energie, kom je meer in je eigen kracht en kan je ook bewust dingen in jouw leven creëren. Alles is namelijk met elkaar verbonden. Je creëert dus grotendeels jouw eigen leven, want alles in de buitenwereld is een spiegel naar jouw innerlijke wereld. Je leeft dus niet van buiten naar binnen, maar van binnen naar buiten.

Eigenlijk trek je dus niet echt dingen tot je aan, maar in werkelijkheid straal je het uit. Het is jouw uitstraling dat dingen naar jou toetrekt. Dit is dus ook gelijk de basis van de Wet van Aantrekkingskracht.

OEFENING

Probeer een antwoord te formuleren op de volgende vraag: Wat is het verschil tussen een wens wat een idee blijft en een wens dat realiteit wordt? Dit is eigenlijk de vraag die ik in deze handleiding voor je wil gaan beantwoorden, maar ik ben benieuwd hoe jij deze vraag nu beantwoord zonder dat je de handleiding nog hebt gelezen.

2. HOE WERKT DE WET VAN AANTREKKINGSKRACHT?

Ik geloof dat het mogelijk is om alles te bereiken wat je diep van binnen wilt. Het gaat om weten wie je bent, de juiste mindset, bereid zijn om actie te nemen, stappen zetten en richting houden.

Daar kan het begrijpen van de Wet van Aantrekkingskracht bij helpen. Heel veel mensen hebben de film “The Secret” gezien of het boek daarvan gelezen, wat ook gaat over de Wet van Aantrekkingskracht.



Voor Nederlanders is het vaak te Amerikaans. De strekking die de meeste eruit halen is “Bedenk wat je wil en je krijgt het” of “Het leven is een catalogus, je hoeft alleen maar te bestellen”.

Vaak krijgen we sceptische reacties hierop met: “Ik wens al jaren dat ik de loterij win”. Alhoewel een deel van het principe klopt, is het zo dat als je het zelf niet gelooft of voelt, dus je niet volledig op dezelfde frequenties zit, het zich nooit kan manifesteren (openbaren/waarneembaar worden).

In deze handleiding zal ik de principes zo duidelijk mogelijk uit te leggen, zodat je begrijpt waarom bepaalde dingen niet lukken, zoals die loterij winnen, al wil je ze nog zo graag.



De Wet van Aantrekkingskracht werkt dus vanuit de basis dat alles energie is waardoor het gelijke het gelijke aantrekt. Onze gedachten, handelingen en intenties hebben een eigen trilling en trekken overeenkomstige frequenties aan.

Wat betekent dit? Doordat alles verbonden is met elkaar, ben jij dus een magneet voor alles wat jij uitstraalt.

Het is misschien moeilijk voor te stellen, vooral als je veel verdrietige dingen hebt meegemaakt. Het gaat erom dat je op een objectieve manier naar situaties gaat kijken, zodat je patronen kunt doorbreken.

Dat je bewust keuzes gaat maken om vervolgens door deze principes toe te passen de juiste dingen gaat aantrekken. Je trekt nu ook al dingen aan, positief en negatief, zonder dat je ervan bewust bent, want jij bent de schepper van jouw eigen leven.

Ik hoop daarom ook dat deze handleiding je inzichten geeft welk effect jouw energie heeft op alles om je heen en vooral op hoe jij alles ervaart in het leven. Elke gebeurtenis in het leven is namelijk neutraal, jij kleurt zelf in hoe jij de gebeurtenis ervaart.



Om dit behapbaar te maken is deze handleiding in een paar eenvoudige stappen beschreven.

Naar mijn visie zijn er vier krachten die een belangrijke rol spelen bij de Wet van Aantrekkingskracht namelijk:

1. Denken
2. Voelen
3. Doen
4. Ontvangen

Als je de juiste dingen in jouw leven wilt aantrekken of gaat uitstralen, is de beste manier om alles wat je wenst naar je toe te trekken door alle vier krachten te gebruiken.

Door dit te doen ga jij jouw frequentie afstemmen (alignment is de Engelse term die vaak gebruikt wordt) op wat jouw wensen zijn en wat bij jou past.

Je trekt namelijk niet aan wat je wilt, maar wat je bent door wat je uitstraalt. Om dit principe te gaan begrijpen is het belangrijk om een duidelijk beeld te krijgen van iedere kracht in dit spel van de Wet van Aantrekkingskracht.

3. DENKEN: DE KRACHT VAN GEDACHTEN - JOUW MINDSET IS ESSENTIEEL

Alles wat door mensen is gecreëerd op deze wereld is begonnen met een idee. Denk bijvoorbeeld aan hoe vliegtuigen zijn ontstaan. Dat is allemaal begonnen met iemand die het idee had dat dit mogelijk zou kunnen zijn. Je hoeft nog niet te weten hoe, maar in dit geval is het idee dat er een voertuig zou kunnen zijn dat jou kan laten vliegen, een goede start om een bepaalde trilling te gaan creëren. Jouw verbeeldingskracht is super belangrijk en vormt de basis van alles.

Het begint dus allemaal in je hoofd, in je denken en dan met name de verandering in hoe je naar jezelf kijkt, naar de wereld en de mensen om je heen! Wat belangrijk is bij de wens om te veranderen, is om jouw DNA te gaan ontdekken.



Wat ik daarmee bedoel, is gaan luisteren naar wat jij diep van binnen wilt. Ik geef zelf vaak het voorbeeld dat als ik de volgende Max Verstappen zou willen worden, ik het wel heel graag zou kunnen willen, maar omdat het niet onderdeel van mijn DNA is, ik niet het talent en het doorzettingsvermogen heb, dat de kans zeer klein is dat ik dit ga bereiken.

Het is daarom belangrijk om goed te gaan onderzoeken wat echt bij jou past. Je kan herkennen wat bij jou past door te gaan voelen wat goed voelt voor jou. Waar word jij heel erg blij van? Wat vind jij interessant? Dat zijn vaak de dingen die bij jou horen.

Ook als je op het punt staat om een nieuwe fase in jouw leven, zoals een nieuwe baan of bij het verbreken van een relatie, of het verliezen van een dierbare is het van belang dat je gaat kijken naar wat je echt diep van binnen zou willen als verandering.

Hoe ziet jouw ideale volgende stap eruit? Wat voelt goed voor jou? Wat is jouw diepste wens als alles mogelijk was?

Alles wat je nodig hebt zit namelijk al in jou, je hoeft alleen maar te gaan onderzoeken wat dat is. De zaadjes zijn al gepland in jou om te kunnen groeien. Zo simpel is het eigenlijk.

Je weet het namelijk diep van binnen al. Bij de ene is het de passie om te zingen, bij de ander is het dansen, het onderzoeken van nieuwe ideeën of de wil om mensen beter te maken. Het kan ook zijn dat je nu eindelijk meer rust wilt in jouw leven en wilt stoppen met van alles najagen. Het kan van alles zijn, maar ga voelen. Ga luisteren naar jouw energie.

Iedereen heeft zo zijn eigen zaadjes meegekregen in het leven.



Als je eenmaal ontdekt hebt wat in jouw DNA zit, wat jouw wensen zijn of jouw gewenste verandering is, dan is het essentieel om naar jouw mindset te gaan kijken. Door jouw opvoeding, opleiding, werkervaring en relaties, heb je een bepaalde mindset gekregen die misschien lagen over jouw DNA/diepste wensen hebben gegoooid. Jouw verstand en gevoel zitten daardoor niet op 1 lijn en daardoor is het lastig om te weten waar je moeten beginnen.

Let op! Stap door je (negatieve) ervaringen in het leven niet in de valkuil door bij het denken en onderzoeken om direct redenen aan te dragen waarom dit toch niet gaat lukken. Denk in het begin vooral in realistische mogelijkheden dat het wel kan. Die nieuwe baan, rust of balans onmogelijk? Het kan wellicht een zwaar of langdurig pad zijn, dat betekent niet dat het onmogelijk is! Wil je het echt? Ben je bereid om stap voor stap het pad te gaan volgen?

Wil je de regie nemen over je eigen leven? Beter in je vel steken, meer zelfvertrouwen of anders leren omgaan met lastige situaties? Je mindset is daarin dus alles bepalend.

Om je mindset te kunnen veranderen is het nodig inzicht te krijgen in jezelf. Je bewust worden van verschillende dingen zoals:

- Welke overtuigingen heb je?
- Ben je erg geconditioneerd, met andere woorden, welke overtuigingen, oordelen, verwachtingen heb je vanuit je opvoeding, je omgeving en de maatschappij meegekregen
- Leef je wel in het nu of kijk je alleen maar voor of achteruit?
- Wat doen al die aangeleerde denkpatronen met je?
- Heb je last van faalangst?
- Durf jij je grenzen aan te geven, te vertrouwen op jezelf of luister je naar wat anderen vinden en pas jij je handelen daar op aan?
- Zit je lekker in je vel, maar heb je een droom en ben je bang dat het nooit zover gaat komen?

Dat alles heeft te maken met je mindset! Het is dus essentieel om naar jouw mindset gaan kijken en de blokkades die in de weg zitten te gaan loslaten. De oude angsten, oordelen en overtuigingen houden jouw trilling lager en daardoor wordt het moeilijker om er één mee te worden en het dus te gaan uitstralen en aantrekken.



Om jouw mindset te veranderen, kan je **affirmaties** gebruiken. Affirmaties zijn positieve gedachten. Door deze te herhalen worden de versterkende teksten onderdeel van je systeem, van je onderbewustzijn en je overtuigingen. De positieve affirmaties komen vooraan in je gedachten te zitten waarmee je als het ware jouw oude overtuigingen gaat herprogrammeren.

Het gaat er dus om dat met denken jouw focus uitgaat naar wat jij graag zou willen. Dat jij dit concreet gaat maken en dat dit beeld steeds duidelijker wordt. Dat jij alles wat jouw in de weg zit, gaat loslaten en dat je de juiste mindset gaat creëren die bij jouw verandering past.

Hoe duidelijker het beeld, hoe sterker en preciezer de trilling die jij wilt gaan aantrekken.

REFLECTIE

Ga je eens afvragen hoe het zou voelen als je geen faalangst hebt, maar bergen zelfvertrouwen. Luister eens naar jezelf en vraag je eens af wat zou jij willen doen? Wat is het eerste dat in je opkomt?

OEFENINGEN

1. Ga dus opzoek naar wat er in jouw DNA zit, daar bedoel ik mee ga de volgende vragen proberen te beantwoorden:

- Wat maakt je blij?
- Wat lijkt je leuk? Ga gericht bedenken en noteren wat je graag wilt. Hoe concreter, hoe beter.
- Wat is jouw gewenste droom
- Wat laat je goed voelen?
- Heb je al een specifiek idee? Hoe ziet dat er dan uit? Beschrijf het dan zo helder mogelijk met alle details die je maar kan bedenken. Alleen zeggen "Ja, ik zou wel iets creatiefs willen doen" bijvoorbeeld is veel te vaag. Mocht je in deze fase zitten, ga dan kijken "wat wil ik dan precies". Ga afstrepen wat je niet wil en krijg zo inzicht wat je wel wilt. Ga er rustig voor zitten. Het op papier zetten werkt meestal het beste of maak een mood board.

Maak nu eens een start, maar probeer het eens de komende tijd elke dag op te schrijven wat in je opkomt. Ga naar jouw intuïtie luisteren. Als je dit lastig vindt, dan heb ik ook de E-handleiding Intuïtie geschreven die je helpt naar je gevoel te luisteren.

Maar probeer wat je ook wilt bereiken zo concreet mogelijk het maken.

2. Ga daarna kijken wat jou nog tegenhoudt om dit te kunnen gaan doen? Welke overtuigingen, oordelen, angsten zitten die je zal moeten gaan loslaten? Met andere woorden ga jouw mindset onder de loep nemen.

3. Noteer affirmaties die jou gaan helpen om jouw oude overtuigingen op te heffen.



4. VOELEN: ALSOF JE VERWACHT DAT JE HET GAAT BEREIKEN - JOUW MINDSET IS ESSENTIEEL

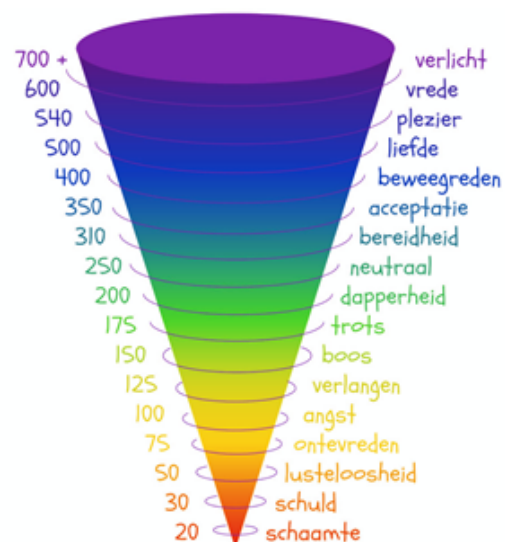
De eerste manier om iets te gaan uitstralen is dus het idee, de verbeeldingskracht, weten wat jouw DNA/wens is. Het dus weten wat je zou willen gaan bereiken of veranderen en daar een focus op gaan krijgen.

Om de frequentie sneller te laten trillen, is voelen een cruciaal onderdeel. **De trilling van jouw gevoel is namelijk 60 keer groter** dan de trilling van jouw gedachten.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat je het idee hebt dat je graag wilt fotograferen, maar door jouw (onbewust) onzekere gevoel jou blokkeert om op de juiste frequentie te gaan uitstralen, doordat je denkt dat je misschien niet goed genoeg bent of angst om niet voldoende inkomsten daarmee te genereren.

Een ander voorbeeld is dat je graag meer geld zou willen, maar als je ondertussen overtuigingen hebt opgebouwd dat geld niet belangrijk is of dat rijke mensen niet aardig zijn, blokkeert dat jou wederom om dit te kunnen uitstralen en daarmee ontvangen.

Veel mensen die iets graag willen, focussen zich dan ook op het feit dat ze het niet hebben. Je kent het wel, iemand die graag een relatie zou willen, maar zich continue concentreert en daarmee uitstraalt dat ze alleen zijn helpt niet bij het manifesteren van de relatie. Dit creëert daarmee de verkeerde frequentie, namelijk dat je geen relatie hebt en dat je alleen bent. Je kan dan veel beter focussen op alle liefde die al in jouw leven is bijvoorbeeld.



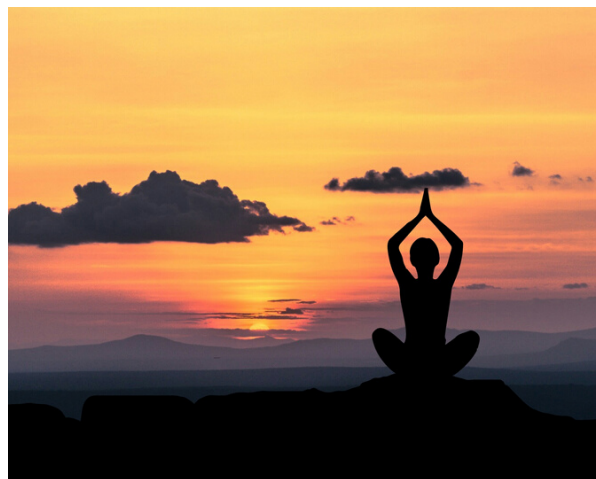
Om verder beeld te geven van hoe het werkt met de trilling van jouw gevoel, jouw energie is het goed om bovenstaande tekening van Dr. David Hawkins eens goed te bekijken. David Hawkins was naast auteur ook psychiater en arts. Hij deed tienduizenden onderzoeken binnen de kinesiologie om aan te tonen welke en hoe gevoelens invloed hebben op ons lichaam en dagelijks leven.

Naar aanleiding van deze onderzoeken ontwikkelde hij deze bewustzijnsschaal, de kleuren komen overeen met de chacrakleuren. Het toont aan dat hoe meer rust en liefde jij je energie meegeeft hoe hoger jouw trilling is, hoe beter je in balans bent, hoe sneller je dingen kunt aantrekken.

Met andere woorden hoe beter jij je voelt, hoe dichterbij jij je eigen DNA staat, hoe meer je in harmonie bent met jezelf, hoe sneller jouw wensen uitkomen. Het draait allemaal om je goed te voelen. Dat is waar het uiteindelijk om draait. In harmonie met jezelf zijn met alles wat jij diep van binnen bent. Jij wordt dan een super magneet voor alles dat jij wilt.

Tips om jouw frequentie/trilling te verhogen:

- Positieve gedachtes en gevoelens zijn essentieel
- Heel oud zeer door deze los te laten
- Vergroot jouw veerkracht
- Heb geduld en wees consistent, het kost tijd om jouw gehele frequentie te verhogen



Visualiseren helpt vaak bij het voelen. Visualiseren is het vertalen van wensen, dromen of gedachte naar een beeld met gevoel. Door concreet in te beelden wat je wilt en hoe dat zal voelen, zal je beter in staat zijn de dingen te doen die nodig zijn om die gedachte waar te maken. Visualiseren helpt vaak bij het voelen. Visualiseren is het vertalen van wensen, dromen of gedachte naar een beeld met gevoel. Door concreet in te beelden wat je wilt en hoe dat zal voelen, zal je beter in staat zijn de dingen te doen die nodig zijn om die gedachte waar te maken.

Je zal bij jouw wensen dus het gevoel bewust moeten gaan oproepen alsof het er al is zonder dat hier negatieve emoties bij komen die het blokkeert. Dit is eigenlijk de beste manier om jouw frequentie te gaan verhogen.

Het gevoel dat je verwacht dat het naar je toe gaat komen, alsof het al feit is en het positieve gevoel dat het jou zal gaan geven. **Jouw energie kan namelijk fictie niet van realiteit onderscheiden.** Ze hebben beide dezelfde frequentie. Alles manifesteert zich namelijk eerst vanuit gedachten en gevoel voordat het echt in de wereld kan komen.



Vertrouwen is dus essentieel bij het voelen. Het vertrouwen dat het mogelijk is, het vertrouwen dat wat jij wilt onderweg is naar je. Het is er namelijk al in energie, voordat je het kan manifesteren. Op het moment dat je dat je dit kunt bereiken, ben je al een heel eind op weg om dat te krijgen wat je wilt.

Dankbaarheid is ook een zeer belangrijke instrument als het gaat om jouw frequentie te verhogen. Eckart Tolle heeft een mooie quote over dankbaarheid "Het onderkennen van het goede dat je al hebt in je leven, is de basis voor alle overvloed."

Op het moment dat je dus focust op wat je wel hebt, creëer je daar meer van, want dat heeft een hoge trilling. Een makkelijke manier om hiermee te beginnen is om elke avond voor het slapen gaan dingen in gedachten gaan nemen waar jij dankbaar voor bent. Dit helpt om je beter te laten voelen.

Bij de kracht voelen, gaat het er dus om dat jij echt gaat voelen dat wat je wilt bereiken er al is. Dat jij aandacht gaat besteden aan dat positieve gevoel en dus niet aan gevoelens die dat blokkeren, zoals dat er nog niet is.

REFLECTIE

Nu je dit weet, kan je nu nog beter inzien waarom bepaalde dingen niet of juist wel gelukt zijn? Hoe jouw wensen en (onbewuste gevoelens) elkaar tegenspreken of juist versterken?

Op het moment dat je het gaat herkennen, dus voelen en echt "weten" hoe het werkt, kan je veel bewuster gaan te werk gaan. Je herkent dan ook het gevoel al van hoe je het kan aanpakken, dus probeer te herkennen wanneer je dit al hebt ervaren in jouw leven.

OEFENING

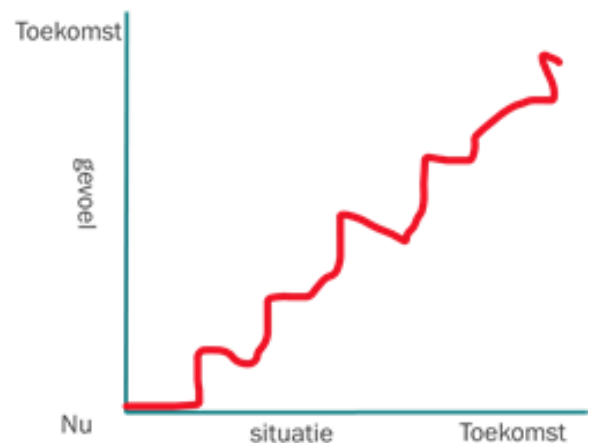
Ga aan de slag met de volgende vragen:

- Hoe zou het voelen als je dat gaat bereiken wat jij graag wilt
- Kan je jouw wens visualiseren? Ga ergens rustig zitten, doe jouw ogen dicht en ga inbeelden alsof je alles al bereikt hebt wat jij wilt. Waar droom je van? Wat ga je doen? Hoe gaat het leven eruit zien? Hoe voel jij je als je dit bereikt hebt? Hoe ziet het eruit?
- Probeer zo goed mogelijk voor je te zien en te doorvoelen. Jouw gevoel is 60 maal sterker dan je gedachten en dus de trilling die je uitstraalt ook.

5. DOEN: GERICHTE ACTIES AFSTEMMEN OP JOUW DOEL

Alleen met denken en voelen ben je er nog niet, het is het fundament, maar de belangrijkste stap die je daarna gaat nemen is: DOEN.

Als je een duidelijk idee hebt, alle blokkades aan het opheffen bent, je het gevoel hebt alsof het feit is dan is het belangrijk dat je gaat bewegen in de richting van jouw wensen. Veel mensen zien er als een berg tegenop om te gaan doen. Ze weten niet waar ze moeten beginnen en raken al verlamd bij het idee.



Het is goed om te beseffen dat je natuurlijk nog niet alles kan of weet wat nodig is om jouw doel te bereiken. Hierboven heb ik een grafiekje getekend die dit mooi weergeeft. **Het is essentieel om te accepteren waar je nu staat.** Als je ontevreden bent met de huidige situatie, is het lastiger om vooruit te gaan.



Als je kan omarmen/accepteren waar je nu bent, is het ook makkelijker om een nieuwe toekomst te creëren. Niet alles hoeft in 1 keer, maar via vele kleine stapjes. Ieder stapje dat je neemt is wel te overzien en verhoogt jouw trilling namelijk naar dat wat je wilt

Op het moment dat je gaat doen, is het alsof **jij je letterlijk gaat afstemmen op de frequentie met de acties die je onderneemt**. De acties zullen jouw gevoel versterken en jouw gedachtes naar het doel concreter maken, want hoe concreter je dingen ziet, hoe beter jij je kunt afstemmen.

De reden dat de grafiek niet in 1 rechte lijn is, is omdat dingen nooit gelijk helemaal goed gaan. Juist omdat jij je aan het afstemmen bent, blokkades aan het opheffen bent, gebeuren er soms dingen die tegenvallen of anders lopen dan je had verwacht.



Dit hoeft niet meteen te betekenen dat het niet voor jou bestemd is, maar helpt je om de frequentie scherper te krijgen.



Ga als iets tegenvalt of anders loopt dan kijken naar wat je ervan kunt leren en wat jij anders kunt doen. Hou daarbij het einddoel in gedachte, **het gevoel of het grotere idee van wat je uiteindelijk wilt manifesteren**.

Dingen komen vaak niet zoals je het verwacht, probeer daarom een open mind te houden in het proces.

Toen ik bijvoorbeeld begon met Jij Als Bron dacht ik dat ik live meetings het allerleukste vond om te doen. Opeens was er Corona en de groei die ik aan het maken was met live meetings stopte direct compleet. Ik had even een behoorlijke kater, maar omdat ik weet hoe het werkt, hield ik een open mind en dacht dit misschien een kans kon zijn.

Mijn grotere doel is namelijk om mensen te helpen een gelukkiger leven te leiden. Ik kreeg dus het besef dat ik dit dus op een andere manier moest gaan doen. Ik ben toen mijn meetings online gaan aanbieden en wat bleek? Dat mensen die ver woonde super blij waren dat ze eindelijk 1 van mijn meetings konden bijwonen en de groei was nog groter dan daarvoor! Als ik mij had vastgehouden aan de live meetings, dan had ik dus stilgestaan.

Laat je dus niet snel ontmoedigen en als er iets gebeurt, **probeer dan rust in te bouwen en sta open voor de vraag: wat nu?** Denk aan het grotere doel en probeer andere manier te vinden om dit te gaan realiseren. Het is belangrijk dat je in beweging blijft en af en toe eens rust te nemen om te reflecteren.

Je hoeft zoals zo eerder genoemd ook niet gelijk hele grote stappen te ondernemen. Als je bijvoorbeeld erover nadenkt dat je een nieuwe baan zou willen, hoef je niet te beginnen met twintig sollicitaties de deur uit doen. Ga dan eens nadenken, hoe zou die baan eruit kunnen zien? Is er iemand die ik ken waar ik mee kan gaan sparren? Kan ik online informatie vinden over mogelijkheden met mijn achtergrond?



Is mijn CV nog up to date? Kan ik gaan opschrijven wat er in een nieuwe baan voor mij belangrijk is?

Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet, want elke kleine stap helpt je dichterbij het doel te komen.

Je kunt bijvoorbeeld al heel eenvoudig beginnen door wat jij wilt gaan bereiken met mensen in jouw omgeving te gaan delen. Hierdoor ontstaan vaak ook al kansen, omdat de mensen aan wie je het vertelt misschien ook wel tips hebben om verder te komen. Ze kennen misschien ook wel mensen die jou kunnen helpen met de volgende stap.

Ga wat je wilt dus zo goed mogelijk uitdragen. Misschien heeft het niet meteen effect, maar je zal merken dat er op een gegeven moment dingen uit beginnen te ontstaan.

Je kan de kracht “doen” vergelijken met een flipperkast. Zodra de bal in het spel gaat tikt de bal van de ene flipper naar de andere. Soms valt de bal weer in het gat en probeer je opnieuw naar het doel te komen en ga je weer door om van de ene flipper, dan de bal naar de andere te krijgen zodat jij je doel bereikt. Zo werkt het eigenlijk met acties ook, als je het ene doet, tikt het weer een volgend iets aan, zonder dat je dat precies van te voren kunt bedenken.

Het brengt dingen letterlijk in beweging en van het één komt weer het ander. **Als je alleen maar blijft denken en voelen, gebeurt er uiteindelijk niets.** Denken en voelen is het fundament en dan ga je bouwen door te doen!



Je zult zien dat na iedere actie er weer een vervolg actie komt of een probleem opduikt, die je dan weer kunt oplossen.

De problemen of tegenslagen zijn dus niet ontmoedigingen, maar juist kansen om je er op een andere manier er naar te laten kijken of een kans om op een betere oplossing te komen.

Hoe dan ook is het belangrijk dat jij je frequentie, jouw trilling, je gevoel hooghoudt en acties te ondernemen vanuit inspiratie.

Doelloos actie nemen blokkeert je namelijk ook, want dat verspilt jouw energie en zorgt dat je lager gaat trillen.

Ga dus goed luisteren naar jouw gevoel om te zien wat de juiste dingen zijn om te doen die in lijn zijn met wat je wilt bereiken. Deze afstemming en actie nemen vanuit inspiratie is essentieel in het doen.

In het begin zal dit nog wat onwennig misschien voelen, maar als je eenmaal gaat dan zal het steeds duidelijker worden wat ik hiermee bedoel.

Het gaat er bij ‘doen’ dus om dat je gaat bewegen en actie gaat ondernemen waardoor je steeds dichterbij jouw gewenste toekomst komt, doordat jij jouw frequentie gaat afstemmen op wat jij wilt bereiken.

OEFENING

- Ga een stappenplan maken en in kaart brengen wat je allemaal zou kunnen doen om jouw verandering waar te maken. Welke vaardigheden mis je nog? Wat moet je doen om daar te komen? Met welke mensen moet je in contact komen? Binnen welke tijd wil je het bereiken? Het hele Internet staat vol met mensen die je zijn voorgegaan. Ga op onderzoek uit en formuleer je plan.
- Onderneem morgen jouw eerste acties, kijk naar de lijst en probeer te voelen welke actie nu goed voelt en wat haalbaar is om te doen. Je zult merken dat als je gaat bewegen, dat je steeds meer in een flow komt daar jouw doel. Het begin is vaak het moeilijkst.

6.ONTVANGEN: HET WONDER VAN HET UNIVERSUM

Op het moment dat je gaan denken, voelen en bewegen wordt jouw frequentie steeds groter en straal je uit wat je wilt. Zo kan het universum met jou gaan meebewegen. Wat je zaait, oogst je en zo werkt dit ook. Je gaat letterlijk dingen aantrekken, omdat je als het ware signalen uitstuurt.



Je zal merken dat daardoor kansen ontstaan die je helpen om jouw droom te bereiken of wensen te laten uitkomen. Je hoeft het niet alleen op eigen kracht te doen. Ideeën hebben bijvoorbeeld ook een frequentie, doordat jij je afstemt op wat je wilt, krijg je ideeën hoe je dat kan oplossen vanuit inspiratie.

Maar er komen niet alleen ideeën. **Dingen zullen je gaan opvallen, er zullen mensen op jouw pad komen die jou verder brengen.** Je zult wel open moeten staan om de kansen te nemen en dingen uit jouw comfortzone gaan doen om die beweging naar je doel te kunnen maken.

Je hoeft het namelijk nog niet te kunnen om het te gaan doen. Denk aan het grafiekje van het vorige hoofdstuk met de lijn van nu en naar de toekomst.

Toen ik begon met meetings was het in eerste instantie altijd in mijn veilige omgeving, maar omdat ik veel reclame maak op Instagram werd ik eeneens benaderd of ik ook op locatie wilde komen spreken.

Doordat ik het doel uitstraalde, komen er dus kansen naar je toe. Zelfs al is het niet precies wat jij van te voren hebt bedacht. Ik had net een workshopruimte ingericht en was nog niet bezig om dingen op locatie te doen. Voor mij bleek dit een hele mooie ervaring waardoor ik nog meer ideeën kreeg wat er allemaal mogelijk is en dat dingen op locatie doen misschien wel een mogelijkheid voor groei is in de toekomst. Daarnaast was de workshop binnen no time uitverkocht en een groot succes.



Nog een voorbeeld, ik was bezig om mijn website aan te passen en eigenlijk wilde ik wel een professionele video maken. Iets wat wel uit mijn comfortzone was en ik wist ook niet precies hoe. Uit het niets werd ik benaderd om een interview te doen voor een life style website met een professionele cameraman om te vertellen wat ik deed. **Uiteindelijk werd dit precies het filmpje dat ik gevisualiseerd had, maar zonder dat ik daar iets voor heb hoeven doen.** Dit zijn de soort kansen waar ik het over heb.

Ook al was het voor mij onwennig om zo'n video te maken, het was uiteindelijk een fantastische ervaring en heb ik nu een professionele video. Daarnaast was het zo dat toen ik mijzelf op de film zag en hoe ik alles vertelde, mijn trilling werd versterkt omdat het gevoel nog krachtiger werd.

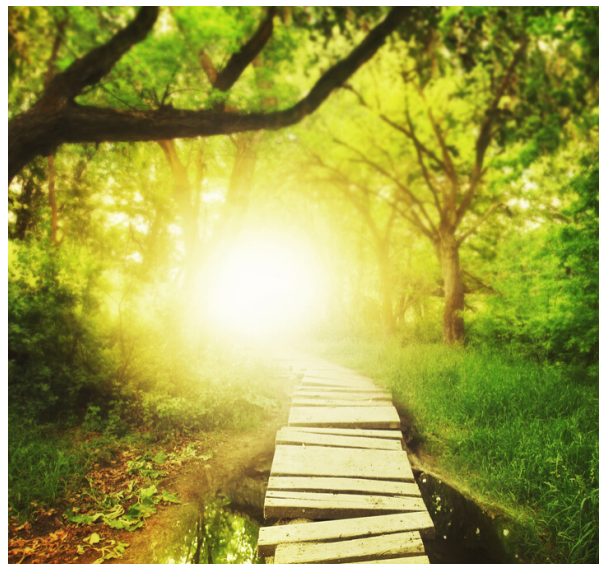
Jouw omgeving gaat dus op jou reageren en daardoor komen er dingen op jouw pad, dit wordt ook wel **synchroniciteit** genoemd. De term 'synchroniciteit' is een vrij nieuwe definitie. Het werd in het begin van de 20e eeuw bedacht door de Zwitserse psycholoog Carl Jung. Soms denken we dat het universum ons signalen stuurt, als er toevalligheden plaatsvinden die verbazingwekkend lijken.

Voor Jung was het echter eenvoudig synchroniciteit, dat kan worden gedefinieerd als de gelijktijdigheid van verschillende gebeurtenissen die met elkaar verbonden zijn door iets anders dan een toevalligheid

Dat is hoe ik het zelf ook ervaar. Op het moment dat je namelijk alles afstemt op wat je wilt, kan het niet anders dan dat het naar je toe zal komen. Dit lijkt toevallig, maar is het zeker niet als je bewust gaat sturen.

Om echt jouw wensen waar te maken, **is het dus essentieel dat je met het universum gaat meebewegen**. Het universum is vele malen creatiever dan dat jij ooit kan bedenken. Je wordt geholpen en dingen worden in gang gezet zoals jij dat nooit zelf zou kunnen voorstellen.

Blijf dus openstaan. Hoe meer je oplet, vertrouwen hebt dat jouw wens onderweg is en dat je geholpen wordt, hoe sneller de frequentie afstemt op wat wat jij wilt, hoe sneller het zich kan manifesteren. Wel moet je uiteraard nog de kansen zien en nemen als ze voorbij komen. **Zonder actie gebeurt er natuurlijk niets.**



Ontvangen betekent ook dat je actief kan vragen om hulp of tekens vragen die jou verder helpen daarmee geef je het universum de kans om zich te laten openbaren aan jou. Als je bijvoorbeeld ergens tegen aanloopt kan je vragen "Laat me het antwoord zien" of "Begeleidt me door deze situatie, ik zie het even niet".

Alleen al door deze zorg over te geven aan het universum, kan jouw trilling weer verhoogt worden. De antwoorden kunnen op verschillende manieren bij je terecht komt, door iets wat je opvalt in een gesprek, of een tekst in een liedje wat je herkenning geeft.

Het blijft dus belangrijk dat je alert bent en durft te vertrouwen op jouw intuïtie.

Het ontvangen betekent ook **durven loslaten**. Nadat jij jouw wensen hebt bedacht en gevoeld, je actie onderneemt, moet je er ook op gaan vertrouwen dat het naar je toe zal komen, dat er kansen zullen ontstaan.



Als je zelf blijft pushen, dan is er bijna geen ruimte voor het universum om aan het werkt te gaan en hou je dus ook jouw manifestatie tegen. De affirmaties waar ik het bij de kracht “denken” al over had, kunnen hier ook helpen. Zeg regelmatig tegen jezelf, “Mijn wens is onderweg, er komen kansen op mijn pad”. Je kan ook zelf iets verzinnen wat bij jou resoneert.

Dit klinkt misschien tegenstrijding, met het bewegen naar je doel. Ik denk dat je zelf wel aanvoelt wanneer jij aan het pushen bent. Dat is namelijk wanneer je niet een hoge trilling voelt.

Je raakt gefrustreerd en je hebt het gevoel dat je altijd in actie moet zijn om dingen waar te maken. Je hebt geen rust, gaat maar door en daardoor voel je het resultaat niet. Je ziet niet dat je vooruit gaat. Je mist kansen. Als je het gevoel hebt dat je hier tegenaan loopt, dan is het belangrijk om weer terug naar voelen te gaan.

Het vertrouwen hebben dat alles wat jij wilt onderweg is en weer jouw focus gaat leggen op dankbaarheid. Je mag namelijk je wensen aan het universum overlaten en vertrouwen dat **het universum altijd reageert**.

Daarnaast is er ook een **factor timing dat hierbij een rol speelt**. Soms gebeuren dingen nog niet, omdat het nog niet de juiste tijd is. Pas achteraf is vaak te zien waarom dingen zijn gelopen zoals ze zijn gelopen. Jouw taak is om die frequentie zo snel mogelijk te houden en je goed te voelen. Alles is namelijk oké.

REFLECTIE

Bedenk zoveel mogelijk situaties waarin “toevalligheden” die op jouw pad zijn gekomen? Zie je wat er dan gebeurde en heb je toen durven ontvangen? Het is goed om terug te gaan in de tijd om zo ze in de toekomst te gaan herkennen.

OEFFENING

Schrijf zoveel mogelijk dingen op die je kunt bedenken waarbij je hulp zou willen ontvangen. Waar loop je tegen aan? Probeer het eens om de vraag neer te leggen in gedachten bij het universum en te kijken of je antwoorden krijgt.

7. SAMENVATTING

Ik hoop dat je na het lezen van deze handleiding genoeg aanknopingspunten hebt om aan de slag te gaan met de Wet van Aantrekkingskracht om die verandering te maken die jij graag wilt en daarmee jouw innerlijk geluk te vergroten. Hier nog even de belangrijkste punten op een rij:

- Alles om ons heen, levend en niet levend, écht alles bestaat uit energie. Energie is eigenlijk niet meer dan een trilling en alles heeft dus ook zijn eigen frequentie van trilling.
- Je creëert grotendeels jouw eigen leven, want alles in de buitenwereld is een spiegel naar jouw innerlijke wereld. Je leeft dus niet van buiten naar binnen, maar van binnen naar buiten.
- De Wet van Aantrekkingskracht werkt vanuit de basis dat alles energie is waardoor het gelijke het gelijke aantrekt.



- Onze gedachten, handelingen en intenties hebben een eigen trilling en trekken overeenkomstige frequenties aan.
- Er zijn vier krachten die een belangrijke rol spelen bij de Wet van Aantrekkingskracht; denken, voelen, doen en ontvangen.
- Jouw verbeeldingskracht is super belangrijk en vormt de basis van alles. Het begint dus allemaal in je hoofd, in je denken en dan met name de verandering in hoe je naar jezelf kijkt, naar de wereld en de mensen om je heen!
- Als je gaat bewegen en actie gaat ondernemen kom je steeds dichterbij jouw gewenste toekomst en kan jij je steeds beter afstemmen op jouw doel.

- Ontvangen is essentieel als je wilt manifesteren. Je zal merken dat daardoor kansen ontstaan die je helpen om jouw droom te bereiken. Je hoeft het niet alleen op eigen kracht te doen.
- Je trekt niet echt dingen tot je aan, maar in werkelijkheid straal je het uit. Het is jouw uitstraling dat dingen naar jou toetrekt waardoor je een magneet wordt voor alles waar jouw aandacht op gefocust is.

OEFENING

Bij de introductie heb ik je gevraagd om de vraag te beantwoorden: Wat is het verschil tussen een wens wat een idee blijft en een wens dat realiteit wordt? Lees jouw antwoord nog eens terug en kijk of jij er nu anders naar kijkt.

Als je hiermee aan de slag gaat, dan kan je van gedachten en gevoelens realiteit maken. Ik wens je veel succes met het toepassen.

OVER MIJ

Ik ben Claudia (1978) en ik heb een passie voor persoonlijke ontwikkeling en het vinden van innerlijk geluk. Belangrijk voor innerlijk geluk is jezelf leren kennen en vanuit daar keuzes maakt die goed voor jou zijn.



Dit is veelal geen onderdeel van onze opvoeding en krijg je al helemaal niet als vak op school. Ik heb mij daarom volledig gericht om deze lessen te verzamelen en aan te bieden, zodat je alsnog deze tools krijgt. Ik ben al jaren heel intensief bezig met persoonlijke ontwikkeling en het ontdekken van levenslessen die ik nodig heb om mijn eigen pad te volgen.

Door boeken, cursussen, podcasts, video's, trainingen en werken met mensen op dit gebied, ben ik expert geworden in bewust leven. Ik blijf mij continue ontwikkelen en neem alle inzichten mee in het werk wat ik doe.

Door mijn hooggevoeligheid en ervaring kan ik snel tot de kern komen bij mensen en de obstakels herkennen die ze hebben bij het kiezen voor hun geluk.

Meer informatie is te vinden op www.jijalsbron.nl/meeting

Deze handleiding zal voor sommigen de laatste stukjes bevatten om de puzzel van de Wet van Aantrekkingskracht compleet te maken. Voor sommigen zal er wat meer achtergrond informatie nodig zijn, omdat ze zover nog niet zijn. Neem gerust contact op wanneer je behoefte heeft aan meer. Ik help en adviseer je graag om tot een juist vervolg te komen.



Disclaimer

De inhoud van deze e-mail is uitsluitend bestemd voor de geadresseerde(n). Er kunnen geen rechten aan de inhoud van dit bericht worden ontleend. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van praktijk voor persoonlijke ontwikkeling Jij Als Bron is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen op deze website her te gebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij C. Jansen.