

*INSPIRATIE HANDLEIDING*

*Abraham Hicks Meetings*



*Jij bent de creator van je eigen ervaring.*

## **ABRAHAM HICKS CLUB**

Deze club is voor iedereen die zich geïnspireerd voelt door de leringen van Abraham Hicks - de grondleggers van The Secret – de Law Of Attraction.

Een club voor mensen die willen verbinden met elkaar en het beste uit het leven willen halen, willen netwerken en willen inspireren. Door jouw meetingleden helemaal te steunen, steun je uiteindelijk jezelf. Want het samenkomen met elkaar maakt de positieve energie nog krachtiger.

### **Missie**

De intentie is om met deze beweging het gedachtegoed van Abraham Hicks in Nederland te doen verspreiden en elkaar positief te inspireren en te bekrachtigen.

### **\* INSPIRATIE MEETINGS - CLUB AVONDEN \***

Deze Inspiratie Meetings brengen op een inspirerende en krachtige wijze groei en positieve ontwikkelingen in je leven teweeg. Het is een samenkomst van mensen die positief, enthousiast en bewust in het leven staan. Je wordt omringd met mensen die op gelijke gedachten level-en. Het is vooral een fijne en gezellige ontmoeting met gelijk gestemde mensen.

Je helpt elkaar focussen, je wensen nog sterker neer te zetten en elkaar positief op te liften.

Tijdens een meeting doe je bijvoorbeeld focus oefeningen, zet je intenties, vertel je elkaar je successen of wensen die je hebt voor de toekomst. De oefeningen die we doen komen onder meer uit de boeken van Abraham Hicks.

Door (wekelijks) samen te oefenen leer je jouw kracht bij de hand te nemen en je open te stellen voor het pure genot dat liefde, vertrouwen, overgave, gulheid, vrede, speelsheid, harmonie, humor, overvloed, creativiteit en openheid ons schenken. Succesverhalen en manifestaties met de leringen van Abraham helpen je bij het openen van deuren zodat het universum je kan brengen wat je in je hart wenst. Vaak gebeuren flow ervaringen op wonderbaarlijke en onverwachte manieren. Een meeting is een bijzonder krachtige gelegenheid voor het delen van deze fantastische ervaringen en maken een trilling vrij voor nog meer van dit soort ervaringen in je leven.

### **Doel van de meetings:**

- verhogen van je vibratie en vibrationele punt van aantrekking
- in verbinding blijven met je natuurlijke Jij
- een bewuste creator te worden
- loslaten en je bevrijden van weerstand
- verschuiven van je emotionele instelling
- toelaten van je natuurlijke vreugde en Wel-Zijn
- bewust creëren. (bewust creëren gaat over het kiezen van een gedachte die goed aanvoelt op het moment van de keuze, waardoor de condities veranderen.
- Door observeren, onthouden, nadenken en discussiëren, oefen je gedachten die steeds krachtiger worden en zich ontwikkelen tot overtuigingen die je punt van aantrekking zullen bepalen.

### **\* RICHT JE EIGEN MEETING - CLUB OP \***

Door heel Nederland kunnen er clubs worden opgericht.

Het starten van een club is heel gemakkelijk. Bepaal een locatie (thuis of in een publieke ruimte), datum en tijd. Vind een aantal mensen die met je mee willen doen. Nodig kennissen, vrienden en familie uit, hang briefjes op in centra of supermarkten, bibliotheek, (spirituele) ontmoetingscentra, maak een evenement aan op facebook etc. Wordt het aantal deelnemers uiteindelijk te groot, dan kan je de groep opsplitsen (\*door kleine groepjes met elkaar te vormen, houd je de kracht en aandacht bij elkaar).

Samen kun je onderstaande processen doen of met je groep inspirerende oefeningen bedenken. Bij alle processen geldt; hoe meer je het doet, hoe beter je erin wordt, hoe leuker je het vindt, hoe meer resultaat je zult boeken.

## HANDLEIDING OEFENINGEN

Tijdens de inspiratie meetings worden er naast het gezellig samenkomen, Abraham video's kijken, en converseren, ook oefeningen gedaan. De oefeningen zijn ontworpen om jou te helpen je weer af te stemmen op de Energie die Jij werkelijk bent. In het oefenen en toepassen hiervan maak je opnieuw kennis met jouw natuurlijke vreugde. Het samenkomen in een groep maakt de energie nog krachtiger.

Het is een belofte dat jouw leven zal verbeteren door het toepassen van deze oefeningen, want het is onmogelijk een oefening toe te passen zonder dat je je beter gaat voelen. En je kunt jouw gevoel niet verbeteren zonder dat je weerstand loslaat en daardoor je punt van aantrekking versterkt. En wanneer jij je punt van aantrekking versterkt, moet de *Wet van Aantrekking* jou omstandigheden, gebeurtenissen, relaties, ervaringen en sensaties brengen, als onomstotelijk bewijs dat jouw vibraties zijn veranderd. Dat is Wet!

De oefeningen dienen om je te helpen bij het verwijderen van de weerstand die je op je weg tegenkomt. Elke oefening ondersteunt je dus bij het loslaten van die weerstand en het verhogen van je vibratie. Sommige oefeningen helpen je om je beter op je verlangen te focussen, waardoor jouw punt van aantrekking wordt versterkt. Andere oefeningen richten zich op bepaalde ervaringen, zoals het verbeteren van je financiële of fysieke Wel-Zijn. Het merendeel kan worden gebruikt voor bijna elke situatie. In het boek "Vraag en het wordt gegeven" (Esther Hicks) kun je per proces de uitgebreide beschrijving vinden van wanneer de processen te gebruiken.

Naarmate je de oefeningen vaker zult doen, hoe meer je jezelf toe zult gaan staan je natuurlijke staat van Wel-Zijn te laten stromen en je verlangens te manifesteren.

### De 3 stappen:

1. Vraag (dat is makkelijk, dat doe je de hele tijd)
2. Antwoord op de vraag (dat is niet jouw taak, dat doet Bronenergie)
3. Laat toe (wees bereid te ontvangen waar je om hebt gevraagd)

### Toepassing van de oefeningen

In het algemeen geldt dat hoe beter jij je voelt, des te meer je hebt aan de oefeningen met lage nummers; en hoe slechter jij je voelt, des te meer je hebt aan de oefeningen met een hoog nummer. Het is belangrijk om vast te stellen hoe jij je voelt – en hoe jij je zou willen voelen, voordat je één van de processen toepast.

### Emotionele Geleidingsschaal

1. Vreugde/Kennis/Kracht/Vrijheid/Liefde/Waardering
2. Hartstocht
3. Enthousiasme/Gretigheid/Geluk
4. Positieve Verwachting/ Geloof
5. Optimisme
6. Hoop
7. Tevredenheid
8. Verveling
9. Pessimisme
10. Frustratie/ Irritatie/ Ongeduld
11. Overweldigd
12. Teleurstelling
13. Twijfel
14. Zorgen
15. Afkeuring
16. Ontmoediging
17. Boosheid
18. Wraak
19. Haat/Woede
20. Jaloezie
21. Onveiligheid/Schuld/Minderwaardigheid
22. Angst/Verdriet/ Neerslachtigheid/Wanhoop/Krachteloosheid

Begin met de oefening waar je het meeste enthousiasme of aantrekking voor voelt.

Let wel, de kracht van je verlangen en jouw huidige mate van weerstand bepalen wel op welk moment

sommige processen van grotere waarde voor je zijn dan andere. Als je na een paar minuten werken met een proces niet beter of minstens nog net zo goed voelt als toen je begon, moet je gewoon stoppen en een ander proces kiezen met een hoger nummer. Als je midden in een periode van grote weerstand zit, kan een proces waardoor je nog meer Energie zou oproepen, heel nadelig voor je uitpakken. Andersom geldt natuurlijk ook!

Het gaat erom dat je leert inzien dat het niet uitmaakt hoe goed je je voelt, of hoe snel je het voelt – het enige wat er toe doet is dat je bewust een verbetering ontdekt, hoe gering ook. En dat je begrijpt dat die verbetering het gevolg is van het leveren van een *bewuste* inspanning. Want als je verbetering kunt ervaren, heb je de creatieve controle over je eigen ervaring herwonnen. Dan ben je op weg naar wat je maar wilt bereiken.

***De sleutel tot het succes dat je bereikt met de oefeningen ligt in jouw vermogen om je weerstand te overwinnen, en hoe speelser je bent, hoe geringer je weerstand.***

\* Je herinnert je nu dat er niets is dat je niet kunt zijn, doen of hebben, en je herinnert je dat als je het jouw krachtigste intentie is om je goed te voelen en als je probeert er uit te halen wat er in zit, jij je natuurlijke staat van vreugde zult bereiken.

\* Je herinnert je nu dat je over een innerlijk geleidingssysteem beschikt dat je helpt om voortdurend te weten hoeveel verbinding je op dit ogenblik toelaat met wat jouw bron is.

\* Je herinnert nu dat hoe beter jij je voelt, hoe beter je bent afgestemd op wie je in werkelijkheid bent, en hoe slechter jij je voelt, hoe meer jij je afsluit voor die belangrijke verbinding.

\* Je herinnert je nu dat je vrij bent en dat alles dat naar je toe komt een reactie is op de gedachten die je hebt.

\* Je herinnert je nu dat of je nu denkt over je verleden, je heden of je toekomst, je een vibratie aanbiedt die hetzelfde is als jouw Punt van Aantrekking.

\* Je herinnert je nu dat de Wet van Aantrekking altijd eerlijk is, en dat er geen onrecht is. Want wat er ook naar je toe komt, het is een reactie op de vibratie die jij aanbiedt door de gedachten die je denkt.

\* Je herinnert je nu dat Wel-Zijn de basis is van jouw wereld en dat, tenzij je iets anders doet waardoor het niet wordt toegelaten, je Wel-Zijn zult ervaren. Je kunt het toelaten of weestand bieden, maar alleen een Vloed van gezondheid, overvloed, helderheid en alle goede dingen die je verlangt...stroomt.

\* Je herinnert je nu dat er geen donderknopje is; er is geen Bon van 'kwaad' of Bron van ziekte of gebrek. Je kunt Wel-Zijn toelaten of je er voor afsluiten – maar alles wat jou overkomt doe je zelf.

## **ACHTERGROND INFORMATIE**

Esther en Jerry Hicks zijn de drijvende krachten achter de leringen van Abraham en de Law of Attraction. Zij publiceerden baanbrekende boeken als Vraag en het wordt gegeven en The Law of Attraction. Het echtpaar Hicks wordt wereldwijd erkend als de grondleggers van het gedachtegoed achter The Secret.

In dit mysterie dat we het leven noemen, zijn we voortdurend op zoek naar antwoorden. We hebben altijd al de controle willen hebben over ons leven, maar wisten nooit hoe we dat voor elkaar konden krijgen. We hebben altijd al onze angsten de baas willen zijn. Dat geldt zowel voor de kleinste, meest intieme angsten die we hebben over ons lichaam en onze relaties als voor de grotere angsten over de dood, de overheid en de wereld... zelfs voor angsten die we hebben over het leven op andere planeten.

We trekken allemaal die dingen aan die we uitzenden. Gelijken trekken elkaar aan. Gelijke overtuigingen versterken elkaar, 'vogels van dezelfde pluimage' trekken samen op. Een overtuiging is overigens niets anders dan een gedachte die je vaak genoeg blijft herhalen.

Via de Wet van Aantrekking nodigen wij de gebeurtenissen en dingen in ons leven uit, en de intentie en intensiviteit waarmee wij aandacht geven aan onze wensen en verlangens is de voorbereiding op de onvermijdelijke komst van die dingen in ons leven. Zo werkt het leven en zo werkt het universum.

## **PROCESSEN**

## PROCES 1: HET FESTIJN VAN WAARDERING

In dit proces stel je jouw frequentie zo af dat alles waar je om hebt gevraagd deel wordt van jouw ervaring. Omdat de vibratie van waardering de krachtigste verbinding is tussen jouw fysieke zelf en je ziel, brengt dit proces je in een positie waarin je nog duidelijker begeleiding van je Innerlijk Wezen kunt ontvangen.

1. Kijk rond in je directe omgeving en wacht tot je iets plezierigs ziet, of herinner je iets in gedachte.
2. Probeer je aandacht bij dit plezierige beeld te houden terwijl je nadenkt over hoe prachtig, bijzonder of nuttig het is.
3. Hoe langer je je aandacht er op richt, hoe krachtiger de positieve gevoelens die het oproept worden.
4. Ervaar nu je verbeterde gevoelens en geef jezelf daarvoor een schouderklopje.
5. Wees dankbaar voor de manier waarop je je voelt.
6. Zodra je goede gevoel merkbaar sterker is dan toen je begon, (kijk dan rond in je omgeving en) kies een ander leuk onderwerp waar je je positieve aandacht op kunt richten.

- ❖ De oefening wordt sterker als je die gedachten zou opschrijven, maar nodig is het niet.
- ❖ Zorg er voor dat je onderwerpen kiest die makkelijk te waarderen zijn (want dit proces gaat niet om het zoeken en oplossen van problemen; *dit is een proces om je hogere frequentie te oefenen*).
- ❖ Hoe langer je je concentreert op dingen die voor jou goed voelen, hoe makkelijker het is om de vibratoire frequenties die goed voelen vast te houden.

### Voorbeeld

*Ik hou van mijn auto.*

*Deze nieuwe snelweg is prachtig.*

*Ondanks de regen schiet ik lekker op.*

*Fijn, zo een betrouwbare auto.*

Om onderwerpen van waardering te vinden, oefen je een vibratie van minder weerstand en versterk je de band met je eigen Bronenergie en verhoog je je niveau van toelaten. En hoe vaker je oefent met waardering, hoe minder weerstand je zult ondervinden in je eigen frequenties. Hoe vaker je iets vindt dat je waardeert, hoe beter het voelt; hoe beter het voelt, hoe vaker je het wilt; hoe vaker je het doet, hoe beter het voelt etc.

## PROCES 2: DE MAGISCHE CREATIEDOOS

Dit proces is om je te helpen focussen op je wensen en deze te versterken. Hoe meer ideeën je in je creatiedoos stopt, hoe meer je verlangen gefocust raakt. Als je weinig of geen weerstand hebt, geeft deze oefening je nieuwe kracht. Jouw aandacht voor dit proces helpt je de frequentie vast te houden die je nodig hebt om wat je gevraagd hebt toe te laten in jouw ervaring (kunst van vragen en toelaten)

1. Zoek een mooie doos uit, eentje die leuk is om naar te kijken.
2. Op de deksel, op een opvallende plaats, schrijf je: Wat er in deze doos zit --- IS!
3. Blader rustig tijdschriften, catalogi en brochures door op zoek naar alles wat je zou willen uitnodigen in jouw ervaring.
4. Knip de plaatjes uit van de dingen die model staan voor alle verlangens die je koestert.
5. Als je iets ziet wat je wilt ervaren, schrijf een beschrijving ervan.
6. Plaats het in de doos en terwijl je het erin stopt zeg je: Wat er in deze doos zit --- IS!"

- ❖ Deze oefening kan je ook op papier doen door te tekenen of in woorden op te schrijven wat je verlangens zijn.
- ❖ Deze oefening kun je ook in gedachten spelen.  
Stel je voor dat je op een stoel zit en naast je staat een doos. Je bent net een reus zodat je daar op die grote stoel zit en je bent in staat om te reiken tot de uithoeken van dit Universum en alles waar je oog op valt te pakken en in die doos te stoppen.
- ❖ Hoe meer je verlangen gefocust is, hoe levendiger je je voelt.
- ❖ Als je geniet van deze oefening, biedt het je een krachtige ondersteuning.

## PROCES 3: DE CREATIEVE WERKPLEK

Dit is een krachtig hulpmiddel dat je zal steunen en helpen om voor jezelf het perfecte leven te creëren. Het helpt je te kiezen wat voor magneet je wilt zijn. Deze oefening leidt tot een intensivering van alles wat

er voor jou het meest toe doet, en je zult meteen het bewijs zien van een groeiende activiteit in de omstandigheden en gebeurtenissen die in verband staan met deze onderwerpen. Als je je goed voelt als je de werkplek in gaat, dan breng je bepaalde aspecten waar je in je leven plezier van hebt, mee naar binnen. En als je dit in detail visualiseert, begint je leven buiten deze creatieve werkplek de beelden weer te geven die je in de werkplek hebt gecreëerd.

1. Begin dit Creatieve werkplek proces met 4 blaadjes papier en bovenaan elke vel zet je telkens 1 van de 4 belangrijkste onderwerpen van jouw persoonlijke ervaring.:  
*Mijn lichaam, Mijn huis, Mijn Relaties, Mijn werk.*
2. Richt je nu op het eerste onderwerp en schrijf op het eerste vel: dit verlang ik voor (.mijn lichaam)  
Maak het jezelf niet te moeilijk. Als je niets te binnen schiet, ga je naar het volgende onderwerp.  
Maak een prioriteitenlijstje voor je lichaam, wensen die je nu spontaan te binnen schieten.

#### Bijvoorbeeld:

*Ik wil terug naar mijn ideale lichaamsgewicht*

*Ik wil een fantastisch kapsel hebben.*

*Ik wil prachtige nieuwe kleren.*

*Ik wil me sterk en fit voelen.*

3. Concentreer je nu op je wens die je hebt opgeschreven en noteer steeds WAAROM je dat wilt. Als je denkt aan *waarom* je deze dingen verlangt, verminder je je weerstand en voeg je tegelijkertijd helderheid en kracht toe aan je gedachten. Het *waarom* van wat je wilt, bepaalt de essentie van *wat* je wilt. Het universum brengt altijd de vibrationele essentie van je verlangen

#### Bijvoorbeeld:

Ik wil me sterk en fit voelen

....omdat ik het heerlijk vind uithoudingsvermogen te hebben.

....omdat ik het heerlijk vind om genoeg energie te hebben om alles te doen dat ik wil.

....omdat het gewoon goed voelt om me goed te voelen!

- ❖ Deze oefening kan je eventueel ook zonder papier doen door jouw creatieve fantasie het werk te laten doen. Spreek duidelijk je wensen uit naar de groep, en vertel waarom je datgene wilt.
- ❖ Jouw werk hier op deze creatieve werkplek is het assimileren van de gegevens die hebt verzameld in jouw dagelijkse leven, en om al die gegevens samen te voegen tot een beeld dat jou voldoening en plezier geeft.
- ❖ Je kunt zelf een notitieboekje bijhouden waarin je dagelijks dingen verzameld over dingen die je leuk vind en die je later zou kunnen meenemen naar je creatieve werkplek (bijv. tijdens een meeting)

### **PROCES 4: VIRTUELE WERKELIJKHEID**

Dit proces helpt je te trainen om je vaker goed te voelen. Het is een proces waarin jij alle ingrediënten kiest met betrekking tot dit moment in de tijd, net als een filmregisseur. Het is een oefening waarin je bewust een tafereel opwekt in je eigen fantasie, waardoor je een vibratie ontwikkelt die aansluit bij de scene die je hebt bedacht en heel goed voor je voelt- en als je oefent met het visualiseren van leuke situaties, kunnen deze goed voelende vibraties je nieuwe punt van aantrekking worden.

Hoe meer je oefent met dit proces, hoe meer ervaring je krijgt met de vibratie zonder weerstand.

1. Het begint met een besluit; waar vindt deze scene plaats? Kies een locatie uit die je aanstaat. Misschien een plaats die je kent, waarover je hebt gehoord, die je in een film hebt gezien of die je zelf bedenkt.
  2. Ben je binnen of buiten? Hoe laat is het? Is het ochtend, middag, avond. Hoe voelt de lucht aan? Hoe warm is het? Hoe ben je gekleed. Wie zijn er nog meer? Kies dingen die goed voor je voelen.
  3. Hoe is je stemming? Moet je bijvoorbeeld lachen of denk je na?
  4. Als je de scene eenmaal hebt vormgegeven, kun je je gaan verdiepen in de dialoog die gaat volgen.
- ❖ Het universum reageert niet op wat gemanifesteerd *is* in jouw ervaring, maar wel op de vibratie die je *nu* aanbiedt. Jouw punt van aantrekking is verbonden met je gedachten, niet met wat jij in de wereld hebt gezet.
  - ❖ Als je je te lang in een scene inleeft, zou het kunnen zijn dat je het heft in handen wilt nemen en mensen veranderen en dicht wilt rechtzetten. Bewaak dus voor jezelf hoe ver je kunt gaan.

- ❖ NB. Gebruik dit proces niet om een bepaalde situatie te verbeteren, want in je poging om iets recht te zetten breng je een bestaande vibratie in je Virtuele werkelijkheid. Daarmee verliest dit proces zijn kracht.

## **PROCES 5: HET WELVAARTSPEL**

Het doel van het Welvaartspel is het verhogen van onze vibraties ten opzichte van geld - het ontvangen en de besteding ervan. Elke gedachte, gevoel, woord en actie die we uitdrukken draagt een trilling en die trillingen trekt andere soortgelijke trillingen.

Het universum maakt geen onderscheid tussen de vibratie van werkelijkheid of wat je in reactie doet op wat je bedenkt, dus dit Welvaartspel is een krachtige tool voor het verschuiven van je vibratieniveau met betrekking tot je punt van aantrekking.

1. Instellen van een denkbeeldige bankrekening. Je doet stortingen en schrijft cheques alsof het een gewone rekening is. (belangrijk dat je dit proces zo echt mogelijk laat zijn)
2. Op de eerste dag, stort E 1.000 en geef het denkbeeldig uit. Je kunt het besteden aan één ding of op een verscheidenheid aan items.
3. Wat er over is neem je mee naar de volgende dag.
4. Op de tweede dag, stort je E 2.000.
5. Stort elke dag geld, dus 1.000 euro erbij, en als je dit spel gespeeld hebt voor een jaar, zou je meer dan 66 miljoen euro hebben besteed.
6. Je kunt dit spel voor een korte tijd of voor een heel jaar of meer, wat voor jou goed voelt.

- ❖ Het belangrijkste is: Doe je best om je fantasie te oefenen.
- ❖ Tijdens de meetings kun je een visualisatie oefening doen. In je gedachten ga je met de onmetelijkheid aan geld winkelen en alles aankopen wat je wenst. Voel het plezier. Beleef elke zintuiglijk waarneming.

## **PROCES 6: HET MEDITATIEPROCES**

Deze oefening is om je geest tot rust te brengen en je vibratie te verhogen. Je kunt bewust gaan waarnemen hoe het voelt een hogere frequentie te hebben. Dan zijn er geen gedachten en dus geen weerstand. Sommige overtuigingen kunnen je in de weg zitten. Dit proces biedt je het voordeel die je overtuigingen sneller zullen veranderen.

Met meditatie verandert je punt van aantrekking. Met voldoende oefening raak je zo vertrouwd met de hogere frequenties dat je ze op elke gewenst moment weer kunt oproepen. Je zult steeds gevoeliger worden voor de hogere frequentie van je lichaam.

1. Ga zitten of liggen in een rustige en comfortabele aangename plek voor 10 tot 15 minuten. (dat wil zeggen onder een boom, in de auto, in de badkamer, in een tuin;
2. Draag comfortabele kleding.
3. Schakel eventueel storende verlichting uit en doe de gordijnen dicht als zonlicht je afleidt.
4. Sluit de ogen, concentreer je op je ademhaling;
5. Intentie is niets meer dan te Zijn op dit moment.
6. Zeg: "Hier ben ik, in een staat van het toestaan. Ik sta Bronenergie toe om zuiver door mij heen te stromen".
7. Concentreer je op de ademhaling, de lange adem in-en-uit.  
Adem lucht in, en als je voelt dat je over alle lucht beschikt die je comfortabel kunt vasthouden, breng je zachtjes nog meer lucht naar binnen. Neem dan een heerlijk lang moment de tijd om langzaam de lucht uit te blazen. Geniet van het goede gevoel van het weer loslaten van die lucht.
8. Als je gedachten afdwalen, maak je dan voorzichtig los van je denken en concentreer je op je ademhaling.
9. Na de meditatie, erkennen hoe het voelt om op dit hogere trillingsniveau te zijn.

### **Tips**

- ❖ Je bent van nature geneigd Je kunt dit proces als je op elk Emotionele Set-punt.
- ❖ In het begin zal dit proces onnatuurlijk aanvoelen, omdat je van nature gewend bent om je ergens op te focussen. Je kunt je denken gemakkelijker kalmeren als je kiest voor een zachte, milde gedachte. Die zullen niet zo snel uitgroeien tot voor jou gevoel iets interessants.
- ❖ Focus op je ademhaling, in-en-uit; tel je ademhaling; luister naar een druppende kraan.

wegzweeft of je gaat geeuwen.

## **PROCES 7: POSITIEVE ASPECTEN**

Dromen zijn een soort voorproefje van wat komen gaat. Evaluatie van een droom maakt duidelijk wat je punt van aantrekking is en als je dan besluit dat je de droom geen werkelijkheid wilt laten worden, is daar nog wat aan te doen. Het is mooi als je je bewust bent van je gedachten en dus bewust bent van wat je aan het creëren bent nog voordat zich iets manifesteert. Als je ergens over droomt, is er altijd sprake van afstemming op gedachten die je hebt gehad. Dromen zijn dus prachtige weerspiegelingen van hoe je je werkelijk voelt en wat je aan het creëren bent. Zodra je een positieve droom krijgt, weet je dat je op weg bent naar meer positieve manifestaties in je leven.

### Voordat je gaat slapen

- 1 Spreek bewust uit dat je dromen een nauwkeurige weerspiegeling zijn van je gedachten. Zeg tegen jezelf: "Het is mijn intentie om goed te rusten en verfrist wakker te worden. En als in mijn dromen iets gebeurt dat belangrijk is, zal ik me dat herinneren wanneer ik wakker word."
- 2 Zodra je wakker wordt: ontspan en haal één voor één voor de geest. Probeer je te herinneren hoe je je voelde tijdens die serie dromen.  
(in de loop van de dag kun je nog verschillende aspecten uit je dromen oproepen. )

### De oefening

- 3 Het ombuigen van de droom: Vertel kort wat je droom was en vooral wat je er bij voelde. Zodoende weet je wat je *niet* wilt dat zich manifesteert. Wat je gevoel ook is over wat vorm aanneemt in je ervaring, je kunt altijd een nieuw besluit nemen en de manifestatie veranderen in eentje die plezierig is. De droom die je hebt gehad, hoe zou je wel willen dat die verloopt en voor je aanvoelt? Welke emotie(s) heb je in je droom?
- 4 Het oproepen van een droom: Als er dingen zijn die je wilt, maar waarmee je geen ervaring hebt in jouw leven, praat dan met je Innerlijk Wezen over *wat* je wilt en *waarom* je het wilt. Zodoende laat je je Innerlijk Wezen beelden aanreiken in een droom. Beelden waar je Energie naartoe kunt laten stromen. Wees dus duidelijk over wat je zou willen dromen.

## **PROCES 8: HET BOEK VAN POSITIEVE ASPECTEN**

Met dit proces activeer je in jezelf een hoge frequentie van Wel-Zijn. Er is een ongelooflijk sterke verbinding met je eigen Bron-Energie in het schrijven over dingen die je goed laten voelen.

Jouw band met elk onderwerp waar je over schrijft wordt dieper en geeft meer voldoening. En vanuit deze waardering zal nog meer bijzondere mensen, ervaringen etc. op je weg brengen.

Door wat er in dit proces van je gevraagd wordt is niet alleen een verbeterde mate van focus verzekerd, maar tezamen met deze gerichtheid zul je een groei ervaren van zowel je helderheid als je gevoel van levendigheid. Hoe meer je zoekt naar positieve aspecten, hoe meer je er zult vinden. En hoe meer je er vindt, hoe meer je er gaat zoeken.

- 1 Neem een A4 voor je (of je eigen 'boek van positieve aspecten') Maak 4 kolommen. Zet in de 1<sup>e</sup> kolom de naam/ of korte omschrijving van iets of iemand die je een heel goed gevoel geeft.
- 2 Stel jezelf de volgende vragen: Wat trekt mij zo in jou aan? Waarom houd ik zoveel van je? Wat zijn jouw positieve aspecten?
- 3 Begin rustig de gedachten op te schrijven die in je opkomen bij deze vragen. Probeer je ideeën niet te forceren, maar laat ze vrij opkomen. Schrijf zolang de gedachtestroom vloeit, en lees daarna terug wat je hebt opgeschreven en geniet van je eigen woorden.
- 4 Herhaal deze stappen met een volgend item.

### Wil je dit proces dagelijkse doen:

Het is het beste om op de eerste dag minstens 20 minuten voor dit proces uit te trekken. Daarna kun je volstaan met kortere perioden.

## **PROCES 9: SCENARIO'S SCHRIJVEN**

Het doel van dit proces is het gevoel te oefenen van het leven dat je zou willen hebben, want of je het nu fantaseert of leeft; het universum levert het je.

Scenario's schrijven is één van die processen om je te helpen het Universum duidelijk te maken hoe je het wilt hebben. Als iets nog niet tot werkelijke manifestatie is gekomen, is dit een goede manier om het te



versnellen. Dit proces helpt je bij het doorbreken van de gewoonte om over gebeurtenissen te praten als een gegeven en om je gewenste gedachte frequentie bewust naar buiten te brengen. Daarnaast helpt het je om meer duidelijkheid te krijgen over je verlangens, en met die grotere helderheid over wat je precies *wel* verlangt, zul je de kracht ervaren van gerichte aandacht. Door de speelse invalshoek van dit spel is er minder gevaar dat je gedachten van twijfel of ongeloof in jouw focuspunt brengt.

1. Neem een A4 tje voor je (of een eigen notitieboekje). Vooral in het begin is schrijven het meest effectief, want door schrijven krijg je een krachtig focuspunt. Vervolgens kun je bij herhaling het gewenste scenario uitspreken en krachtig voelen.
  2. Doe alsof je een schrijver bent en dat alles wat je schrijft precies gebeurt zoals je het hebt geschreven. Schrijf alles precies zoals je het wilt hebben.
  3. Neem jezelf als hoofdpersoon. Hoe voel je je? Wat doe je? Waar ben je? Geef vervolgens de andere belangrijke personages aan. Vat het luchtig op, des te minder kans dat je belemmerende overtuigingen geactiveerd worden.
  4. Hoe langer je je concentreert op een onderwerp en hoe meer details je aanbrengt, hoe sneller de Energie beweegt.
  5. Fantaseer zo verder en laat je fantasie de vrije loop. Bewaak dat het gevoel wat je bij de beelden hebt goed blijft, een geen weerstand beginnen op te roepen.
- ❖ Door deze oefening frequent te doen stel je de lens van je verlangen scherp en je biedt geen weerstand.

### **PROCES 10: HET PLACEMAT PROCES**

Dit proces is bedoeld om je lichter te gaan voelen over je to-do lijst. Door op de lijst te zetten wat nodig is, zeker t.o.v. de dringende zaken, vermindert je weerstand. Zodoende hoef je niets meer 'mee te slepen'. Dat gevoel zal je toekomen zodra je inziet dat die voortdurende stroom van Wel-Zijn naar je toevloeit.

1. Neem een vel papier voor je (of een eigen notitieboek) en zet in het midden een lijn.
2. Links schrijf je: Dingen die vandaag moeten (wat neem je zelf onder handen)  
Rechts schrijf je: Dingen die moeten; het Universum (wat wil je aan het Universum overlaten)
3. Al het andere wat je nog wilt doen, morgen, over een maand of over tien jaar, schrijf je aan de rechter kant van de lijst en je laat de oplossing over aan het Universum.
4. Als je dat wenst kun je het belangrijkste op je lijst aan de groep vertellen. Het voordeel van het uitspreken en de herhaling, is dat jij er zelf steeds helderder over wordt. Dus hoe meer je er over praat, hoe duidelijker het beeld wordt. Sta ook stil bij hoe de lijst voor je begint te voelen. Voel je je minder overweldigd, meer vertrouwen en meer inspiratie?

### **PROCES 11: TIJDSDEEL PLANNING**

Dit proces helpt je om je gedachten met meer overtuiging te concentreren. Het helpt je om meer bewust te zijn van waar je nu bent met je gedachten, en het zal je helpen om meer bewust te zijn van de gedachten die je aanbiedt. Dit tijdsdeel proces helpt je bewust te kijken naar wat je projecteert. En dat geeft je zeggenschap over je toekomstige tijdsdelen. Als je eenmaal ziet wat voor positieve invloed jouw bewuste denken heeft op je ervaringen, wil je niets anders meer.

De kracht van dit proces is dat je hiermee de karakteristieke vibratie bepaalt van het tijdsdeel waar je naartoe beweegt. Het is een manier om de vibratie aan te geven voor een rustigere en prettigere reis.

1. Stop op het moment dat je een nieuw tijdsdeel ingaat, en stel vast wat je het liefste wilt zodat je dáár aandacht aan kunt geven en het daardoor kracht kunt bijzetten. Je kunt je voorbereiden op ervaringen die vlak voor je liggen, of op ervaringen in de verdere toekomst.
2. Per tijdsdeel kun je telkens een nieuwe intentie zetten.
3. Terwijl je door zo'n dag beweegt, zul je de kracht en het momentum van je intenties voelen groeien en je zult merken dat je je ongelooflijk krachtig voelt.

\* Als je in een slechte bui bent, geeft dat aan dat er heel wat weerstand schuilt in je vibratie. En omdat je in die staat geen toegang krijgt tot totaal andere gedachten, projecteer je diezelfde vibrationele verwachting naar het tijdsdeel dat vóór je ligt. Dus je kunt dit proces beter doen als je je nog goed voelt.

### **PROCES 12: ZOU HET NIET FIJN ZIJN ALS.....?**

Dit proces helpt je om alles toe te laten waar je om hebt gevraagd, op wat voor gebied dan ook

Dit proces is zo belangrijk en krachtig omdat je als je 'Zou het niet fijn zijn als...' zegt, je iets kiest dat je wilt, én het ondergaat zonder verzet en zonder problemen waardoor je een positievere en meer verwachtingsvolle reactie oproept. Het richt je automatisch op dingen die je wenst. Het ongedwongen spelen van dit spel heeft tot gevolg dat je jezelf in deze afstemming houdt.

- 1 Ga zitten in comfortabele houding en sluit voor een moment de ogen, concentreer je op je ademhaling.
- 2 Intentie is niets meer dan te Zijn op dit moment en je hart te laten spreken.
- 3 Neem rustig een moment de tijd om je te concentreren op je wens(en) die je begint te voelen.
- 4 Spreek vervolgens de woorden uit: 'Zou het niet fijn zijn als....' Je kunt telkens een ander onderwerp nemen. Zorg wel dat je er even kort bij stilstaat om het goed te kunnen voelen en tot je te nemen. (neem bijvoorbeeld weer even diep adem, en 'adem het gevoel in')  
Je kunt ook bij 1 onderwerp blijven en daarover verder fantaseren zolang je vibratie hierover zonder weerstand blijft. (een soort dagdromen over iets)

*Zou het niet fijn zijn als...er ergens iemand is die iemand zoals ik zoekt?*

*Zou het niet fijn zijn als... mijn fysieke lichaam zich afstemt op mijn droom?*

*Zou het niet fijn zijn als...het stil is op de weg en we een heerlijke autoreis hebben?*

### **PROCES 13: WELKE GEDACHTE VOELT BETER?**

Elke onderwerp bestaat uit twee delen: wat je wenst en de afwezigheid van wat je wenst. Dit proces zal je helpen om bewust de frequentie van je huidige gedachte vast te stellen. Het komt vooral van pas als iets in je ervaring heeft plaatsgevonden dat opmerkelijk veel negatieve emotie oproept. De kracht van dit proces is dat je je bewust wordt van het gevoel dat je gedachten je geven – en dat je handiger wordt met het uitkiezen van beter voelende gedachten. Op het moment dat je een beter gevoel gevonden hebt, veranderen de voorwaarden en omstandigheden zich om daarmee op één lijn te komen.

1. Neem een A4 voor je (of een eigen notitieboek) en schrijf in het kort op hoe je je nu voelt over een bepaald onderwerp en welke gedachten en overtuigingen hierover door je hoofd gaan. Beschrijf de situatie wat er gebeurt is.
2. Daarna schrijf je een toelichting die duidelijk maakt hoe je je precies voelt. ( Dat helpt je om makkelijker verbeteringen te herkennen terwijl je het proces doorloopt)
3. Ga nu op zoek naar een paar gedachten over deze kwestie die je een beter gevoel geven.
4. Doorloop de antwoorden en ga na of je je beter, hetzelfde, of slechter voelt dan toen je begon.

#### Bijvoorbeeld

- Mijn dochter luistert nooit naar me (hetzelfde)
  - Ik had mijn dochter beter moeten opvoeden (slechter)
  - Zij heeft zoveel leuke kanten in haar karakter (beter)
- 
- ❖ Het is belangrijk om de ideeën, verlangens, opvattingen en overtuigingen van alle anderen buiten beschouwing te laten wanneer je voor jezelf wilt vaststellen hoe jij je voelt.
  - ❖ Door het op te schrijven versterk je je focuspunt en dat maakt het makkelijker om de richting van de gedachte te voelen. Maar je kunt het ook uitspreken. Wat voor jou prettig voelt.

### **PROCES 14: HET PROCES VAN OPRUIMEN OM HELDERHEID TE KRIJGEN**

Dit proces elimineert aarzelingen in het opruimen en andere hindernissen, omdat het een ordeningsproces is dat buitengewoon snel kan worden gedaan zonder het gevaar iets weg te gooien dat je later toch blijkt nodig te hebben. Als je eenmaal begint en doorgaat met dit proces, zul je beginnen te ontspannen, in de wetenschap dat je nu controle hebt over jouw omgeving.

1. Ga zitten in comfortabele houding en sluit voor een moment de ogen, concentreer je op je ademhaling.
2. Visualiseer jezelf in een heldere omgeving – een zeer goed geordende ruimte – en stel je voor dat je

precies weet waar alles is.

3. Visualiseer dat je alles zo organiseert dat er optimaal comfort is. Reik naar het gevoel van opluchting door je dit enkel voor te stellen.
4. Is de kamer in je visualisatie opgeruimd, zoek het gevoel op van voldoening en geniet van de volbrachte taak en de opruimde ruimte.  
Door dit gevoel terug te halen wanneer je daadwerkelijk begint met opruimen, zal alles veel gemakkelijker gaan.

#### Proces voor thuis

1. Zorg voor een aantal stevige kartonnen dozen met een deksel (liefst zelfde formaat en kleur)
  2. Plaats een aantal dozen midden in de kamer die je wilt opruimen, en geef elke doos een eigen opvolgend nummer.
  3. Kijk nu de kamer rond en focus op een voorwerp en vraag jezelf: 'is dit nu belangrijk voor mijn huidige ervaring?' Ja: laat het waar het is. Nee: stop het in een doos en zorg voor een logische sortering van de voorwerpen. (je kunt het eventueel aangeven op een archiefkaart van die doos. Zo kun je bijhouden waar alles is)
  4. Blijkt na een tijdje dat je een bepaalde doos helemaal niet meer nodig hebt, raak je misschien bereid de inhoud weg te gooien.
  5. Ga zo de gehele kamer te werk.
- ❖ Door meer los te laten krijg je meer helderheid in je leven, en kunnen de dingen die meer in harmonie zijn met wie je bent, makkelijker jouw ervaring binnenstromen.

### **PROCES 15: HET PORTOMONEE PROCES**

Dit proces helpt je bij het vinden van een vibratie die overeenstemt met het ontvangen i.p.v. het afstoten van geld. Door het bewaren van het biljet i.p.v. het onmiddellijk uit te geven, geeft het je elke keer dat je eraan denkt, een vibrationeel voordeel. Je geeft het namelijk (in gedachten) keer op keer uit en gevoelsmatig is dat heel sterk naar het Universum toe. Je gevoel van financieel Wel-zijn zal veranderen.

1. Ga zitten in comfortabele houding en sluit voor een moment de ogen, concentreer je op je ademhaling.
  2. Visualiseer dat je over straat loopt met 100,- euro (of welk bedrag jij ook wenst) in je portemonnee.
  3. Voel het plezier wat je hebt over de mogelijkheid dit lekker uit te gaan geven. Je kunt bijvoorbeeld een hele grote vrachtwagen inbeelden die je helemaal volstopt met jouw aankopen.
  4. Ga in gedachten naar alle plekken waar je graag wat wil kopen en geef het geld keer op keer uit.
- ❖ Het belangrijkste is: Doe je best om je fantasie te oefenen.

#### Proces voor thuis

1. Stop een biljet van 100,- euro in je portemonnee. Draag het biljet altijd bij je en denk aan jouw 100, elke keer als je je portemonnee bij de hand hebt.
2. Wees blij dat het daar is en herinner jezelf vaak aan dat extra gevoel van zekerheid dat het je geeft.
3. Let in de loop van de dag op al die dingen die je voor die 100,- zou kunnen kopen.
4. Naarmate je financiële situatie verbetert, kun je je reservepotje laten groeien naar 1000,- en steeds meer oplopend.

### **PROCES 16: OMDRAAIEN: DRAAI WAT ONGEWENST IS OM IN IETS DAT GEWENST IS**

Als je een stok oppakt, kun je dit bij één van beide uiteinden doen. Dit proces helpt om je meer bewust te zijn welke kant van jouw stok je op dit moment activeert: de kant die gaat over wat je wilt, of de kant die gaat over het ontbreken van wat je wilt. Het proces van Omdraaiing is vaak het begin van een verschuiving van je vibrationele gewoontes, omdat het je helpt duidelijk te bepalen wat je nu precies wilt. Het is het proces waarin je bewust besluit: 'Ja, ik zal uitzien naar wat ik verlang, en zal niet langer in de richting kijken van het ontbreken ervan.'

1. Sta stil bij je negatieve emotie. Omschrijf heel kort de emoties waar het om goed. Zeg: 'Dit is belangrijk,

anders zou ik dat negatieve gevoel niet hebben, ik moet focussen op wat ik wil'.

Wees dankbaar voor het contrast, de groei hierdoor, en dat je nu helder weet wat je wel wilt.

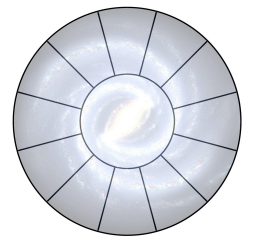
2. Zeg vervolgens: 'Ik weet wat ik *niet* wil?, dus wat wil ik *wel*?'
3. Richt nu je aandacht op dat wat je wel wilt. Stukje bij beetje krijgt je vibratie een andere richting, en uiteindelijk wordt de verbeterde vibratie jouw overheersende gedachte. Je begint je beter te voelen.
4. Gedachten zijn magnetisch en elke gedachte trekt een andere aan. Hoe meer je zachtmoedig de focus houdt bij wat je *wel* wenst, hoe meer gedachten op deze vibratie-frequentie zullen binnenstromen. Observeer deze gedachten en spreek ze uit.
5. Zodra je voelt dat je de hoogst haalbare omgebogen gedachte gevoelt hebt, kun je deze met de groep delen en met elkaar het plezier vieren van deze verbeterde vibratie.

## PROCES 17: HET FOCUS-WIEL PROCES

Dit proces is om je te helpen bij het wijzigen van jouw vibrationele patronen als het gaat om die specifieke zaken die jou niet ten goede komen. De ongewenste gedachte is buiten de Vortex en is dus een stap-1 moment. Het is een vraag en het antwoord is in de vortex. Het is een proces waarbij je kunt oefenen om van ongewenste gedachten naar gewenste gedachten te komen en dus ook fijne gevoelens. Terwijl je het proces toepast, kun je elke verbetering die je bereikt op een krachtige manier voelen d.m.v. steeds meer een gevoel van opluchting te verkrijgen.

1. Teken het Focus-wiel op een vel papier (of in je eigen notitieboek)
  2. Sluit nu even je ogen en voel over welk onderwerp je een negatieve emotie ervaart. Omschrijf nauwkeurig wat het is dat je *niet* wilt en schrijf buiten het focus wiel deze gedachte die je wilt veranderen. Bijvoorbeeld:
    - *Ik voel mij krachteloos en ik wil mij krachtig voelen.*
    - *Ik voel mij onbemind en ik wil mij bemind voelen.*
  3. Binnen in het wiel, in het binnenste rondje komt te staan wat je weet wat source, de bron, jouw Innerlijk Zijn, jouw ziel vindt van dit onderwerp, wat een fantastisch goed gevoel geeft.
  4. Noteer daarna langs de rand van de grote cirkel uitspraken die overeenkomen met wat jij *wel* wilt en die je al gelooft. Het is de bedoeling dat je als eerste een gedachte vindt die je gelooft en die in de richting is van je 'Ik ben bron energie', het midden. Bijvoorbeeld:
    - *Ik weet dat er anderen zijn die op hetzelfde punt hebben gestaan, en die nu wel iets hebben gevonden dat voor hen werkt.*
  5. Op naar een volgende gedachte die je gelooft, die je als waarheid voelt, en die jouw in de richting brengt van het midden. Zo ga je door tot je een gedachte hebt op 11 uur, die voelt als dat wat in het midden staat; in de vortex.
- ❖ Je zult voelen welke uitspraak niet overeenkomt en je, bij wijze van spreken, het wiel af en bos in slingert (zoals een draairad in een speeltuin, wanneer deze te hard gaat kun je er niet op komen). Wat je wilt is het 'wiel' iets afremmen, je overtuiging iets afremmen, zodat je erop kan komen. En als je eenmaal op het 'wiel' zit, kun je de snelheid van de vibratie weer opvoeren.
  - ❖ Probeer 17 seconden een gedachte vast te houden, zodat je een andere gedachte de kans geeft zich daar aan te verbinden. Dit zal een nieuwe impuls geven aan jouw nieuwe uitgesproken overtuiging.
  - ❖ Er wordt aangeraden om steeds 15 tot 20 minuten aan dit proces te besteden als je een krachtige negatieve emotie voelt over iets, of als je je gevoel van helderheid wilt versterken.

Focus Wheel



## PROCES 18: JE GEVOELSPLEK VINDEN

Dit proces is om te bereiken dat je een vibratie uitstraalt die je dient. Het helpt je realiseren wat je nu eigenlijk aantrekt. Het draait om het gebruiken van je fantasie om *te doen alsof* je verlangen al werkelijkheid is, en je nu de bijzonderheden van die wens leeft. Enige oefening kan dan de doorslag geven, zodat de vibratie die je aanbiedt, suggereert dat je het al hebt, hoewel je verlangen nog niet is gemanifesteerd in de fysieke wereld. De manifestatie moet dan wel volgen, want het Universum weet niet of je een vibratie aanbiedt omdat je het leeft, of omdat je het je alleen maar inbeeld en voelt.

1. Ga zitten in comfortabele houding en sluit voor een moment de ogen, concentreer je op je ademhaling.

2. Intentie is niets meer dan te Zijn op dit moment en je hart te laten spreken.
3. Voel over welk onderwerp je graag beelden zou willen creëren, om zodoende een gevoelsplek te vinden over hoe het zou zijn als je iets heel graag wilt wel zou toe laten naar je toe te stromen. Bijvoorbeeld: hoe zou het zijn om genoeg geld te hebben, een gelukkige relatie te hebben, etc.
4. Herinner je nu een tijd dat je datgene wel had (bijvoorbeeld meer geld) of dat je er in ieder geval geen stress over voelde. Als je die herinnering hebt gevonden, probeer dan zoveel details op te roepen als je maar kunt, om het gevoel te versterken.
5. Maak het nu groter voor jezelf en doe alsof datgene in volledige overvloed naar je toe komt. Stel je bijvoorbeeld voor dat je banktegoed zo groot is dat het betalen van rekeningen onbelangrijk is in jouw ervaring.

- ❖ Terwijl je focust om hoe het *voelt* om datgene wat je verlangt te ervaren, kun je niet tegelijkertijd ervaren hoe het *voelt* als wat je verlangt ontbreekt!
- ❖ Hoe je je voelt is de echte indicator van wat je punt van aantrekking is.

## **PROCES 19: WEERSTAND LOSLATEN OM SCHULD-VRIJ TE WORDEN**

Je vibratie t.a.v. geld zal zo ingrijpend veranderen met dit proces, dat je in korte tijd geen schulden meer hebt. Omdat je op een nieuwe manier naar je financiën kijkt, begint je vibratie onmiddellijk te veranderen en dus je financiële situatie. De geringste aanwijzing dat je trots bent dat je je woord hebt gehouden, zal je vibratie bijstellen. Jouw omstandigheden op het gebied van geld begint positief te activeren.

1. Stel jezelf de volgende vragen:
2. - Wat vind je ervan om een positieve stroom van financiële overvloed te creëren?  
- Wat vind je ervan zo goed te leren visualiseren dat het geld soepel naar je toestroomt?  
- Wat vind je ervan het geld zodanig te besteden dat je meer mogelijkheden creëert voor anderen?
3. Voel waardering van de mensen die een voorbeeld zijn van Wel-Zijn. Juich het succes van die ander toe. (want als je dat de ander gunt, ben je zelf ook op de goede weg)
4. Wat betekent succes voor jou? Hoe voelt succes voor jou? Hoe sta je dan in het leven?
5. Hoe zou het zijn als je schuldenvrij en uiteindelijk in overvloed kan leven. (gevoels-plek)

### Proces voor thuis

6. Neem een schrijfblok en maak evenveel kolommen als je soorten maandelijkse uitgaven hebt.
7. Schrijf bovenaan de bladzijde de affirmatie: "Het is mijn wens om mijn belofte na te komen betreffende al deze financiële verplichtingen, en in sommige gevallen zelfs twee keer zoveel als direct nodig is."
8. Schrijf in de meest linkse kolom een naam die je grootste maandelijkse uitgave beschrijft (bijvoorbeeld 'woonlasten' en de regel eronder het bijbehorende bedrag.
9. Omcirkel nu het bedrag dat je maandelijks moet betalen, en schrijf dan op de 3<sup>e</sup> regel de totale schuld in deze categorie.
10. Noteer in de 2<sup>e</sup> kolom de op één na grootste uitgave, en zo verder. Neem de tijd om echt al jouw schulden in je overzicht te zetten.
11. Elke keer als je een rekening krijgt, pak je het schrijfblok en corrigeer je, waar nodig, het maandelijkse minimumbedrag. Is er niets veranderd dan noteer je hetzelfde getal.
12. De 1<sup>e</sup> keer dat je een rekening krijgt, of als je een rekening moet betalen uit de meest rechtse kolom (dus met het laagste bedrag), maak dan 2 keer zoveel over als nodig. En noteer vervolgens het nieuwe bedrag van de openstaande schuld. Wees blij dat je deze nieuwe afspraak met jezelf hebt gemaakt om je best te doen al je schulden te betalen en zelfs het dubbele (ook al heb je voor het laatste niet genoeg geld)
13. Uiteindelijk zal er geld in jouw ervaring verschijnen. Wees er bewust van dat dit allemaal plaatsvindt als reactie op je veranderende focus. Je zult steeds gretiger worden om de meeste rechtse kolom af te betalen, totdat je hem helemaal weg kunt halen uit je overzicht.
14. Kolom na kolom zal verdwijnen.

- ❖ Als je je belofte over het verdubbelen van de betalingen houdt, verandert je vibratie.

## **PROCES 20: OVERLATEN AAN DE MANAGER**

Je hebt een manager waar je altijd op kunt rekenen en voortdurend in jouw belang werkt; de Wet van Aantrekking. Je hoeft alleen maar een beroep op deze Universele Manager te doen en hij staat voor je

klaar. Je zult een creatieve ziener worden i.p.v. een doener en actie zal gaan voelen als geïnspireerde actie.

- 1 Ga zitten in comfortabele houding en sluit voor een moment de ogen, concentreer je op je ademhaling.
- 2 Intentie is niets meer dan te Zijn op dit moment en je hart te laten spreken.
- 3 Bepaal het onderwerp van je verlangen en sta het Universum toe het aan jou te geven.
- 4 Vraag met een verwachting van het gewenste resultaat. Neem een stapje terug en vertrouw dat jouw manager alles ordent.
- 5 Voel je dat je nog niet een duidelijke beslissing hebt genomen over dat wat je wilt vragen, 'luister dan naar je innerlijke manager, en stel je beslissing bij totdat het echt goed voelt en je het vertrouwen voelt.

## **PROCES 21: JE NATUURLIJKE STAAT VAN GEZONDHEID OPEISEN**

Pijn of een ongemakkelijk gevoel is niets anders dan je bewustwording van weerstand. Je cellen weten wat ze moeten doen, zij roepen de Energie op.

1. Zorg dat je comfortabel ligt of zit tijdens het proces, hoe comfortabeler hoe beter.
2. Reserveer ongeveer 15 minuten en laat je niet afleiden of storen.
3. Luister nu naar de volgende uitspraken en laat ze helemaal binnenkomen.

- ❖ Het is volkomen natuurlijk dat mijn lichaam gezond is
  - ❖ Zelfs als ik niet weet hoe ik weer beter kan worden, weet mijn lichaam dat wel.
  - ❖ Elk van mijn triljoen cellen heeft een individueel Bewustzijn, en die weten hoe ze hun individuele balans kunnen bereiken.
  - ❖ Toen ik deze aandoening kreeg, wist ik niet wat ik nu weet.
  - ❖ Als ik toen had geweten wat ik nu weet, zou deze aandoening nooit zijn ontstaan.
  - ❖ Ik hoef de oorzaak van deze ziekte niet te begrijpen.
  - ❖ Ik hoef niet uit te leggen waarom ik deze ziekte ervaar.
  - ❖ Ik hoef deze ziekte uiteindelijk allemaal voorzichtig los te laten.
  - ❖ Het geeft niet dat het ontstaan is, want op dit ogenblik is het aan het verdwijnen.
  - ❖ Natuurlijk heeft mijn lichaam tijd nodig gehad om zich aan te passen aan mijn verbeterde gedachten van Wel-Zijn.
  - ❖ Er is nergens haast bij.
  - ❖ Mijn lichaam weet wat het moet doen.
  - ❖ Wel-Zijn is mijn natuurlijk staat.
  - ❖ Mijn Innerlijk Wezen is volledig bewust van mijn fysieke lichaam.
  - ❖ Mijn cellen vragen om wat zij nodig hebben om te floreren en Bronenergie beantwoordt die verzoeken.
  - ❖ Ik ben in heel goede handen.
  - ❖ Ik ontspan mij nu, om communicatie toe te laten tussen mijn lichaam en mijn Bron.
  - ❖ Ik hoef alleen maar te ontspannen en te ademen.
  - ❖ Dat kan ik doen.
  - ❖ Dat kan ik makkelijk doen.
4. Blij nu rustig liggen en geniet van hoe je erbij ligt – en focus op je ademhaling. Het doel is om zo ontspannen mogelijk te zijn.
  5. Adem zo diep mogelijk, terwijl je in de comfortabele houding blijft liggen of zitten. Forceer niets. Probeer niets te laten gebeuren. Je hoeft niets anders te doen dan te ontspannen en te ademen.
  6. Je zult zachte lichte sensaties in je lichaam voelen. Glimlach en realiseer dat dit de specifieke reactie van Bronenergie is op het verzoek van je cellen. Je voelt nu het helingsproces. Probeer dat niet te beïnvloeden of te stimuleren. Ontspan en adem – en laat het toe.

*Als je pijn voelde toen je ging liggen, volg je hetzelfde proces. Maar dan voeg je de volgende woorden toe:*

- ❖ Dit gevoel van pijn laat mij weten dat Bron reageert op het verzoek van mijn cellen om Energie
- ❖ Deze pijn is een prachtige aanwijzing dat er hulp onderweg is.
- ❖ Ik kan ontspannen in dit gevoel van pijn, omdat ik begrijp dat het een teken van verbetering is.

### **Boeken uitgegeven door Abraham Hicks Publications, o.a.:**

- Harmonie in al je relaties.
- De Rijkdom van de Law Of Attraction
- Vraag en het is gegeven

- De verbazingwekkende kracht van je emoties
- De wonderlijke kracht van bewuste intenties