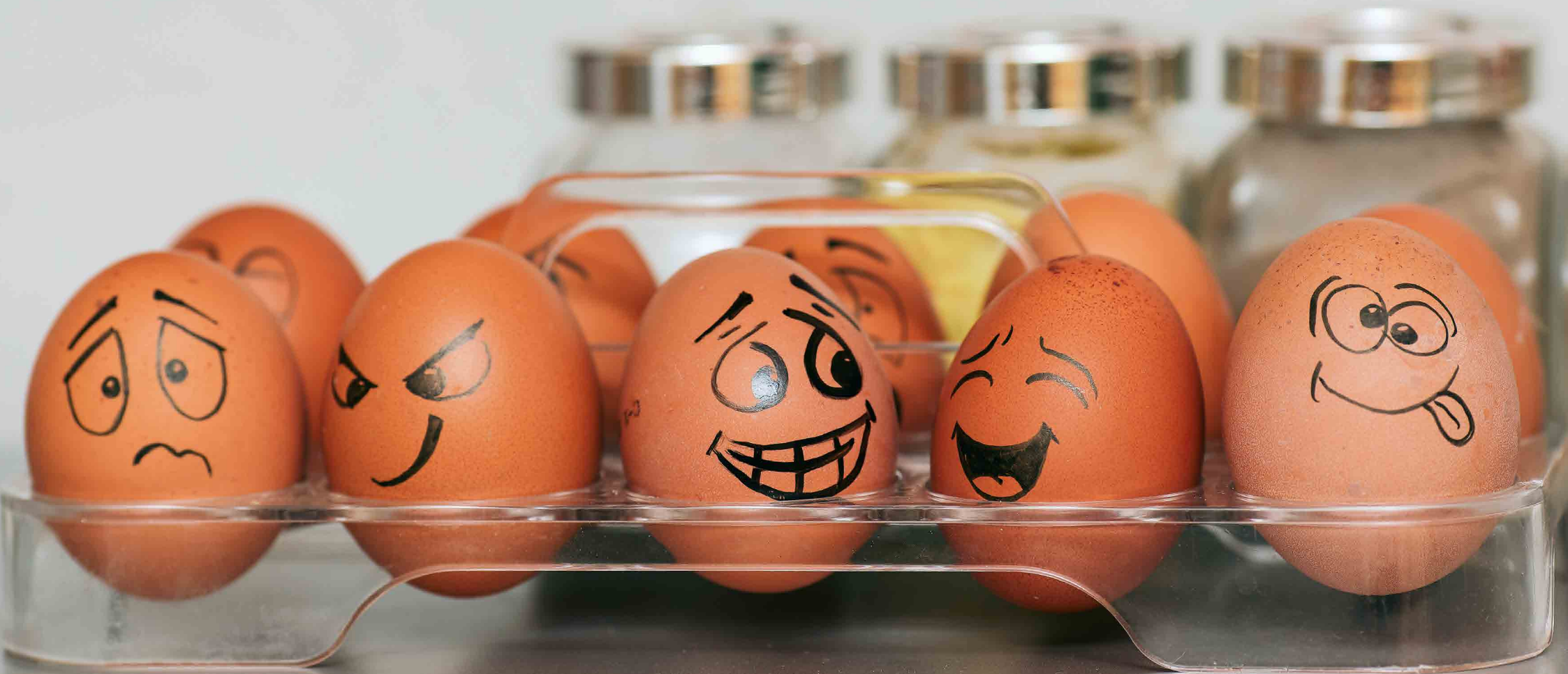


Werkboek 3


van de Manifestatie Mini training

Positieve & negatieve consequenties



Welk ei ben jij? Blij ei... zacht ei?

Waar sta jij op de emotionele ladder?



*Er zal altijd tegenslag zijn in je leven
laat dat je niet weerhouden
om je mooiste leven te leven*

Frustreren = Leren

Inhoudsopgave

Inleiding

4

1 Positieve consequenties

5

2 Negatieve consequenties

6

Waarom lukt niet altijd alles zoals je dat wilt?

7

De Wet van Aantrekking werkt altijd

8

Emotionele Ladder

9

Welk ei wil jij zijn?

10

Negatieve energie loslaten

11

7

Positieve Consequenties

Schrijf hieronder op wat de positieve consequenties zijn wanneer jij je doelen hebt gemanifesteerd. Hoe voel jij je dan? Wat kunnen de positieve gevolgen zijn als je dit voor elkaar krijgt?



Denk zonder beperkingen, alles kan! Je hebt een toverstaf!

Voorbeeld:

Als ik 20 kg ben afgevallen, pas ik weer alle mooie kleding en ben ik trots op mijn lichaam. Ik zal meer gezien worden door mijn man en omgeving. Ik zal meer energie hebben en een betere conditie zodat ik met mijn zoons kan voetballen en zelf weer kan gaan spelen in het damesvoetbalteam!

Ik zal fysiek sterker zijn en geen of minder diabetes medicatie meer hoeven nemen. Ik zal weer in de attracties passen en weer meer leuke dingen kunnen doen met mijn kinderen. (nu pas ik niet eens met mijn billen tussen de touwen van een schommel, laat staan in een karretje van een achtbaan)

Ik kan misschien zelf van baan gaan veranderen omdat ik dat nu fysiek wel aan kan en aan durf! Ik zou het liefste willen werken in de zorg als activiteitenbegeleidster!

Meer energie is meer ondernemen!

2

Negatieve Consequenties

Wat zijn de negatieve consequenties wanneer je weer geen actie onderneemt. Wat gebeurt er met je leven als je NU niets verandert?

Hoe voel jij je over een maand, 6 maanden, een jaar, vijf jaar vanaf nu als je nu niet begint met het waarmaken van je dromen?

Wat kunnen en zullen de meest nadelige gevolgen zijn voor jou en de rest van je leven als je NU niets gaat doen om het te veranderen?

Beschrijf het meest ellendige toekomstbeeld. Wat zie je dan als je op de schommelstoel zit?

Hoe voelt dat?

Lined area for writing the response.

Voorbeeld:

Als ik niets verander, dan word ik geleidelijk aan dikker en ongezonder. Ik zal insuline moeten gaan spuiten en een echte diabetes patient worden.

Ik zal niet veel meer buiten komen vanuit schaamte en omdat ik geen energie meer heb. Ik zal minder sociale contacten hebben en me steeds lelijker vinden.

Mijn man zal van me scheiden en een mooiere en gezondere vrouw trouwen.

Ik raak mijn baan kwijt omdat ik te vaak ziek ben en niet mee kan met de rest.

Mijn kinderen schamen zich voor me en komen nauwelijks meer bij mij op bezoek. Ik vereenzaam en krijg steeds meer mankementen.

Ik zal jong en eenzaam sterven en mijn kinderen niet zien trouwen en kinderen krijgen.

Gevoel: vreselijk, mislukt, gefaald

Waarom lukt niet altijd alles zoals je dat zelf wilt?

Niet voldoende onderzoek gedaan? Niet de juiste strategie?
Niet goed voorbereid? Veelal heeft het te maken met onze ervaringen uit het verleden en onze conditioneringen.

Hoe je geconditioneerd bent of anders gezegd; hoe jij bent geprogrammeerd bepalen de richting en de resultaten in je leven.

Dit zijn bepaalde condities, de voorwaarden en overtuigingen waarin jij gelooft. Dit is een bepaalde mindset. Deze mindset ontstaat door ervaringen, emoties en gedachten. Een verzameling overtuigingen vormen jouw werkelijkheid/jouw waarheid.

Voorbeeld:

Rosanne's moeder is bang voor honden. Wanneer ze samen met haar moeder in het park wandelt en een hond komt in de buurt van Rosanne, schreeuwt haar moeder: *Pas op, dadelijk bijt de hond jou!* Ze tilt Rosanne op zodat ze veilig is en weg van de hond.

In dat zelfde park loopt Suzan en wanneer dezelfde hond haar benadert komt haar moeder bij haar zitten en zegt: *Kijk eens wat een lieverd!* Samen aaien zij de hond.

Twee voorbeelden met dezelfde situatie maar elk met een andere programmering. Waarschijnlijk zal Rosanne een zelfde angst voor honden ontwikkelen als haar moeder. Waar Suzan daartegen geen angst maar juist liefde en blijdschap ervaart bij het zien en aaien van een hond.

Door de jaren heen zijn we verkeerd geprogrammeerd en hebben we vaak last van ervaringen uit ons verleden.

Hoe je mindset is, bepaald dus wat jij gelooft en wat jij aan resultaten behaalt in je leven. Je mindset stuurt je de kant op zoals ie is geprogrammeerd.

Maar wat als je helemaal niet die kant uit wilt?

Wat als het besturingssysteem is verouderd?

Dan wordt het tijd voor een mindset-update!

Nieuwe software installeren of software updaten op onze computer of telefoon is noodzakelijk voor het goed functioneren van je apparaten.

Zo werkt dat bij onze mindset ook!



*Hoe staat het met
jouw besturingssysteem?
Is de programmatuur
nog van deze tijd?
Heb jij een update nodig?*

De Wet van Aantrekking werkt altijd!

De LOA werkt altijd. Alleen lijkt het zo dat het makkelijker manifesteert wat je *niet* wilt, dan wat je wel wilt. Dat komt omdat veel van onze gedachtes negatief zijn.

We hebben zo'n 60.000 gedachtes per dag en daarvan is 75% steeds terugkerend: (negatieve) gedachtes uit het verleden en over de toekomst.

Alles is energie

Einstein ontdekte: 'Alles is energie!' Energie bestaat uit frequenties (trillingsniveaus). Materie staat met elkaar in verbinding op trillingsniveau. De beroemde vergelijking $E=mc^2$ zegt vereenvoudigd; dat massa (materie) naar energie kan worden omgerekend en vice versa.

Ook de cellen waaruit jouw lichaam bestaat hebben een eigen frequentie. Netzoals je gedachten. Zodra de frequentie verandert heeft het invloed op je lichaam en emotionele toestand. Cellen, organen en het zenuwstelsel communiceren met elkaar via frequenties of energie. Elke dag, elk moment van je leven oefent de wereld van energie, invloed uit op jou en alles om je heen.

Daar ben je je alleen niet van bewust.

Het universum wil er altijd voor zorgen dat jij slaagt. Ze wil altijd aan je wensen en verwachtingen voldoen. Zodra je het principe van aantrekking toe past op de juiste manier, zal het universum zich gaan herschikken, zodat ook daadwerkelijk datgene op je pad komt wat je wenst.

Gelukkig besteden we niet aan al onze gedachten zo veel aandacht dat ze werkelijkheid worden. Er speelt namelijk meer mee, zoals je energie, emoties, overtuigingen, woorden en daden.

De Wet van Aantrekking werkt met het principe dat je terugkrijgt wat je uitstraalt en verwacht. Het veronderstelt dat de wereld als een spiegel voor je is. Glimlach je in de spiegel, dan kun je verwachten dat de spiegel (de wereld) terug glimlacht.

Dat de rijken steeds rijker worden en de armen steeds armer is te verklaren door onder andere de Wet van Aantrekking: De rijken zien dagelijks veel rijkdom om zich heen en de armen veel armoede... Wat je vaak ziet, krijg je makkelijker!

Deze wetenschap ga je gebruiken om jouw doelen en dromen uit te laten komen.

Alles is energie en hoe meer aandacht jij besteedt aan iets, hoe meer energie je datgene geeft. Hoe meer energie je iets geeft, hoe meer datgene groeit.

Je geest is een krachtige tool in het manifestatieproces, want met je gedachten kun je je realiteit creëren. Je trekt daarmee als vanzelf alles naar je toe.

*Imagination
is more important
than knowledge*

HOGЕ FREQUENTIE
HOGЕ VIBRATIE
GOOD VIBES

HOGЕ EMOTIE = STERKE AANTREKKINGSKRACHT

Hoe beter het gaat, hoe beter het gaat!

Emotionele Ladder



VREUGDE / KENNIS / WIJSHEID / INZICHT / EMPOWERMENT (KRACHT)

VRIJHEID / LIEFDE / WAARDERING / DANKBAARHEID

PASSIE

ENTHOUSIASME / GRETIGHEID / GELUK

POSITIEVE VERWACHTING / GELOOF

OPTIMISME

TEVREDENHEID

LAGE EMOTIE = GEEN AANTREKKINGSKRACHT

VERVELING

PESSIMISME

FRUSTRATIE / IRRITATIE / ONGEDULD

OVERWELDIGEND

TELEURSTELLING

TWIJFEL

ONGERUSTHEID

BESCHULDIGEN

ONTMOEDIGING

BOOSHEID

WRAAK

HAAT / WOEDE

JALOEZIE

ONZEKERHEID / SCHULDGEVOEL / ONWAARDIGHEID

ANGST / VERDIET / DEPRESSIE / WANHOOP / MACHTELOOSHEID

ALIGNMENT
=
GOED

ALIGNMENT
=
SLECHT

HOGЕ EMOTIE = STERKE AANTREKKINGSKRACHT

Hoe slechter het gaat, hoe slechter het gaat!

LAGE FREQUENTIE
LAGE VIBRATIE
BAD VIBES

Waar zit jij (meestal) op deze emotionele ladder?

Wanneer je veel in het onderste gedeelte zit, zul je merken dat je ook steeds meer van dezelfde energie aantrekt. Maar dat geldt ook voor het bovenste stuk!

Wanneer je je omringt met positieve mensen, in een inspirerende omgeving en je doet dingen waar je blij van wordt dan trek je al deze dingen nog meer naar je toe!

Je bent dan 'in alignment'.

*Wat is dat?
in alignment zijn*

Je bent **in lijn met** je levenspad en levensmissie.

Het is zoals: in de flow zijn!

Wanneer zit jij in je flow?

Welk ei wil jij zijn?

Iedereen streeft naar gelukkig zijn.
Dat is een verlangen dat in ons allen leeft.

Door te doen wat je blij maakt, te zijn met de mensen die je energie geven, die van je houden en door in een omgeving te zijn die je inspireert, ben je al een grote stap dichterbij gelukkig zijn!

Ik kies ervoor om een blij ei te zijn!

En jij?

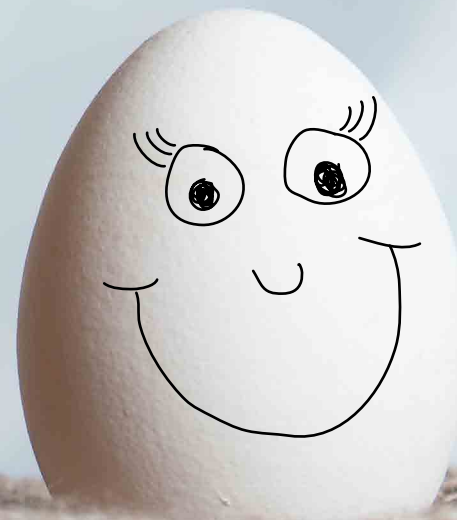
Wanneer je in alignment bent, ben je in een flow. Alles lijkt vanzelf te gaan, je stopt er energie in, maar deze lijkt niet op te raken. Je bent bezig met iets wat je bezieling geeft. Je doet iets wat je blij maakt en dat zorgt ervoor dat je in je eigen kracht komt en blijft.

Wat is jouw levensmissie?

Op welk levenspad loop jij?

Op dat van jezelf of van iemand anders?

*Je wordt het gemiddelde
van de 7 mensen
waar je mee omgaat*





Negatieve energie loslaten

Er zijn talloze manieren om op een hoger energie niveau te komen. Je kunt bijvoorbeeld mediteren, yoga doen, suikers vermijden, sporten, bewegen, water drinken, op tijd gaan slapen etc.

Maar wat doe je als je negatieve, zware energie voelt? Je kunt het heel makkelijk in een paar tellen veranderen...

Schudt het van je af! Letterlijk! Doe zoals een hond!

Honden schudden zich uit om de spanning (als gevolg van stress) kwijt te kunnen. Via het schudden ontladen ze zich van de negativiteit die ze voelen. Ze voelen zich per direct beter nadat ze zich uitgeschud hebben.

Bij mensen werkt het net zo. *Be a dog!*

Nu je weet wat er allemaal invloed heeft op wat en hoe je kunt manifesteren, gaan we op dag 4 van deze minitraining flink aan de slag met het inzetten van alle elementen zodat de LOA positief voor jouw gaat werken!

GOOD
VIBES
ONLY

Klagen kost je vandaag energie
en lost je probleem van morgen
niet op



Bianca Dubbelaar ♡ Lifecoach, Mindset & Manifestatie
info@to-bi.nl ♡ www.to-bi.nl