

# Manifesteren

## De verschillende stappen

Concreet: Wat wil je?

- Ga aan de slag met de journalvragen om concreet te maken waar jij naartoe wil.
- Ga met de checklist aan de slag om te zien of het gaat over een zuiver doel.

Visualiseren alsof je het al bereikt hebt

- Doe eerst de ontspanningoefening in de bibliotheek
- Schrijf aan jezelf een felicitatiebrief om concreet te maken hoe het eruit ziet wanneer jij je doel al bereikt hebt (richtvragen bij de journalvragen in bibliotheek)
- Begin/eindig je dag met een paar minuten visualiseren van je intentie. Sluit je ogen en stel je zo concreet mogelijk voor hoe je dag eruit ziet wanneer je je doel bereikt hebt. Waar ben je, wat zie je, hoe voel je je, wat doe je, wat staat er in je agenda,...

Vertrouwen voeden

- Maak een moodboard met sprekende beelden, quotes, foto's, herinneringen,... (op pinterest, canva, met tijdschriften, ...)
- Gebruik helpende affirmaties (Maak herinneringen in je telefoon, hang briefjes op in huis, vertel ze tegen anderen,...)
- Maak een playlist die je het passende gevoel geeft

Aan de slag met wat je tegenhoudt

- Ga aan de slag met de journalvragen om te beperkende overtuigingen en patronen te onderscheppen. Als je manifesteert vanuit je patronen, krijg je enkel meer van dat.

Andere keuzes en stappen zetten

- Kijk nog eens naar de oefening van je commitment (bij voelen en mindset). Neem de beslissing om voor jezelf op te komen dagen.
- Wanneer je je intentie veel aandacht geeft, vloeien daar ook andere keuzes en acties uit voort.

Loslaten (en vertrouwen)

- Tijd geven, laten groeien en rijpen
- Blijven oefenen met ontspannen, visualiseren, inchecken met je moodboard
- Blijven checken of je niet in oude patronen schiet, beperkende overtuigingen in het spel zijn, ... en er mee aan de slag gaan wanneer dat wel het geval is.

Dankbaarheid voor wat er al is

- Hou je focus ook op wat je wel al allemaal hebt, hebt gedaan, bereikt,...
- Ga aan de slag met de dankbaarheidsoefening van thema 1 voelen en mindset. (journalvragen kan je vinden in de bibliotheek)