

EEN
INTERACTIEF
JOURNAL

HET BESTE MANIFESTATIEBOEK

IS HET BOEK OVER MANIFESTEREN
DAT DOOR JOU IS GESCHREVEN

KOSM • S



EEN JOURNAL DOOR
VEX KING & KAUSHAL

HET BESTE
MANIFESTATIE-
BOEK

IS HET BOEK OVER
MANIFESTEREN DAT DOOR
JOU IS GESCHREVEN

The Rising Circle
Vex King & Kaushal

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

EEN BOODSCHAP SPECIAAL VOOR JOU

We zijn trots op je dat je aan dit manifestatieavontuur bent begonnen. Soms kan het best moeilijk zijn om te begrijpen hoe je dingen kunt manifesteren. Daarom hebben we *Het beste manifestatieboek* gemaakt, een journal dat je kunt gebruiken om je ideale leven te manifesteren door de komende zes maanden met je dromen, wensen en doelen aan de slag te gaan.

In dit journal leer je op een eenvoudige en boeiende manier hoe je kunt manifesteren. Elke dag spreek je een krachtige affirmatie uit, schrijf je op waarvoor je dankbaar bent, werk je je persoonlijke manifest bij, bevorder je een positieve mindset en doe je een aantal heel leuke activiteiten die je tijdens je avontuur zullen helpen.

We zijn ontzettend blij dat we dit journal met je mogen delen. Hopelijk beleef je er net zoveel plezier aan als wij!

Liefs,
Vex en Kaushal

INHOUD

De basisbeginselen 11

Wat is manifesteren?

Voor wie is het interessant om te leren manifesteren?

Hoe moet je manifesteren?

Hacks voor een positievere vibe 17

Persoonlijke kit met hacks voor een positievere vibe

Van negatief naar positief

Mijn persoonlijke hacks

Hoe gebruik ik dit journal? 21

Vandaag is het

Affirmatie

Hoe zit het vandaag met mijn vibe?

Het maakt niet uit hoe groot of klein

Dankbaarheid

Mijn persoonlijke manifest

Visualiseren, voor jezelf zorgen, positief tegen jezelf praten

Loslaten

Activiteiten voor een positievere vibe

Elke 30 dagen een manifestatiecheck

Mijn persoonlijke manifest 27

Manifesteer je intenties

Beperkende overtuigingen loslaten

Zo schrijf je je persoonlijke manifest

Mijn persoonlijke manifest

**Vaste routines en dingen waarover
niet te onderhandelen valt** 31

Mijn ochtendroutine

Mijn avondroutine

Dingen waarover niet te onderhandelen valt

De 1-1-1-methode

Je visionboard 35

Wat is een visionboard?

Hoe maak ik een visionboard?

Een reminder voor mezelf 39

Mijn manifestatie-journal 43

Persoonlijke bespiegelingen 284

Aantekeningen 286



DE BASIS- BEGINSELEN

Alles wat je over manifesteren moet weten

WAT IS MANIFESTEREN?

Manifesteren is ons vermogen om vorm te geven aan de werkelijkheid die we ervaren. Het bevorderen van een positieve houding kan meer positiviteit in ons leven aantrekken. Dit concept, dat vaak de Wet van Aantrekking (of Wet van Trilling) wordt genoemd, is de laatste tijd steeds populairder geworden doordat het een praktische manier is om je energie te focussen. In wezen is het volgens deze wet zo dat je je grootste doelen kunt bereiken door altijd positief te denken, bemoedigende woorden te gebruiken, je stemming een boost te geven en alles vanuit een bepaalde intentie te doen.

Esther en Jerry Hicks zijn bekende auteurs over de Wet van Aantrekking, van de leer van niet-fysieke intelligentie die zij 'Abraham' noemen. Abraham zegt dat we onze gedachten en overtuigingen kunnen gebruiken om onze werkelijkheid te creëren en benadrukt het belang van het afstemmen van onze gedachten en emoties op wat we willen ervaren. Door ons op positieve gevoelens te richten, zoals geluk en dankbaarheid, kunnen we meer omstandigheden en gebeurtenissen aantrekken die deze gevoelens in ons opwekken.

Alle emoties of gevoelens trillen op een bepaald energieniveau (frequentie) en kunnen op een frequentieschaal worden gerangschikt. De hoogste en krachtigste emoties staan bovenaan: liefde, vreugde en vrede. Emotionele toestanden met de laagste frequentie staan onderaan, zoals onzekerheid, schuldgevoelens en angst. Om de dingen te manifesteren waarnaar we verlangen, moet de trilling van onze emoties zo hoog mogelijk zijn. Dat kunnen we voor elkaar krijgen door op de frequentieladder omhoog te klimmen.

Volgens Abraham zijn onze gevoelens een soort geleidingsstelsel dat ons vertelt of onze emoties op onze verlangens zijn afgestemd. Het is dus belangrijk om aandacht aan je emoties te schenken (gebruik hiervoor als leidraad de lijst van emoties met de hoogste tot laagste trilling op pagina 13).

In dit journal leer je hoe je beperkende overtuigingen en negatieve gedachtepatronen die voorkomen dat je je wensen laat uitkomen kunt verwerken en loslaten. Het dagboek zal je helpen om een vervullender en gezonder leven te creëren.

HOOGSTE TRILLING

LIEFDE

VREUGDE

INNERLIJKE VREDE

DANKBAARHEID

IN JE KRACHT STAAN

GELUK

ENTHOUSIASME

OPTIMISME

HOOP

VOLDOENING

NEUTRAAL

VERVELING

FRUSTRATIE

OVERWELDIGING

VERDRIET

ZORGEN

BOOSHEID

HAAT

JALOEZIE

ONZEKERHEID

SCHULDGEVOEL

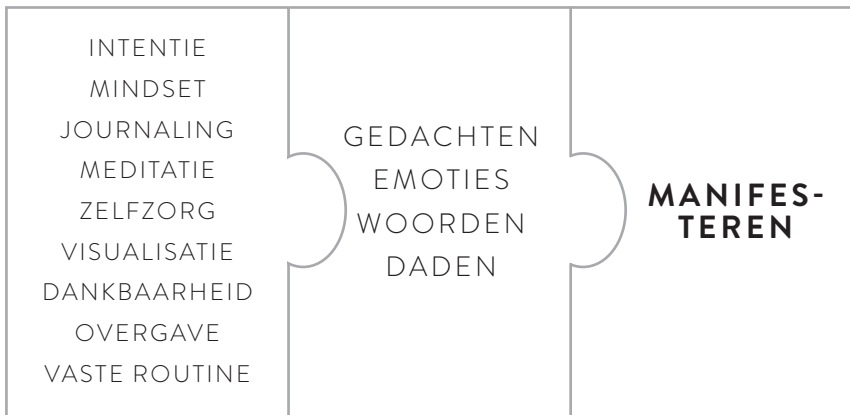
ANGST

LAAGSTE TRILLING

VOOR WIE IS HET INTERESSANT OM TE LEREN MANIFESTEREN?

Voor iedereen die positieve veranderingen in zijn leven wil aanbrengen, is het heel nuttig om te leren manifesteren. Zonder beperkingen! Met de juiste ‘manifesterende’ instelling kun je heel veel bereiken en terwijl je dit journal doorwerkt, leren we je een aantal technieken aan waarmee je deze manier van denken kunt bevorderen.

HOE MOET JE MANIFESTEREN?



Om succesvol te kunnen manifesteren is het heel belangrijk om een stevig fundament te hebben dat ervoor zorgt dat je energetisch op je wensen, dromen en verlangens bent afgestemd. Dit fundament bestaat uit:

INTENTIE	MEDITATIE	DANKBAARHEID
MINDSET	ZELFZORG	OVERGAVE
JOURNALING	VISUALISATIE	VASTE ROUTINE

Door consequent aan deze bouwstenen te werken maak je de weg vrij naar je ideale leven en houd je je trillingsniveau hoog. Daardoor zul je subtiele veranderingen in je gedachten, emoties, woorden en daden gaan opmerken die geleidelijk een tweede natuur worden.

Als je de eerste twee puzzelstukjes op hun plaats hebt liggen, ben je al een heel eind op weg om dichterbij datgene te komen wat je wilt manifesteren.

INTENTIE

Bepaal een duidelijke intentie voor wat je wilt manifesteren. Je intenties moeten positief en specifiek zijn en ze moeten met je waarden overeenkomen.

MINDSET

Kies voor een positieve mindset om je trillingsenergie te verhogen en gunstiger omstandigheden in je leven aan te trekken.

JOURNALING

Gebruik dit journal om stil te staan bij de dingen waarvoor je dankbaar bent (op alle gebieden van je leven). Gebruik de manifesteeractiviteiten om je proces te ondersteunen. Door dit te doen cultiveer je een instelling van dankbaarheid en verbeter je je stemming, waardoor je een gelukkiger versie van jezelf creëert.

MEDITATIE

Als je regelmatig mediteert, kun je je gedachten en emoties beter richten op wat je graag wilt manifesteren. Je kunt meditatie ook gebruiken om je emotionele toestand te verbeteren door los te laten wat je niet meer dient.

ZELFZORG

Zorg goed voor jezelf en geef prioriteit aan je eigen welzijn. Door goed voor je geest, lichaam en ziel te zorgen bescherm je je geestelijke gezondheid en bevorder je positieve emoties.

VISUALISATIE

Visualiseer je verlangens alsof ze al werkelijkheid zijn geworden. Gebruik je zintuigen om een duidelijk en gedetailleerd mentaal beeld te creëren van wat je wilt. Je kunt hier ook een visionboard voor gebruiken of je richt je aandacht gewoon regelmatig op het door jou gewenste resultaat door je verbeeldingskracht te gebruiken.

DANKBAARHEID

Wees dankbaar en neem even de tijd om waardering te voelen voor wat je al hebt. Als je je zegeningen telt, trek je er steeds meer aan.

OVERGAVE

Vertrouw erop dat het universum voor je zorgt. Laat de behoefte los om op elk aspect van het manifestatieproces controle uit te oefenen. Dit kan tot beperkingen leiden of twijfel en angst in je opwekken. Angst en twijfel creëren altijd weerstand tegen je doelen.

VASTE ROUTINE

Maak er een vaste routine en gewoonte van om je op je verlangens te richten en de dingen te doen die nodig zijn om je verlangens te vervullen. Het kan je ook helpen om je tijd effectiever in te delen en voorrang te geven aan activiteiten die met je doelen overeenkomen.



HACKS VOOR EEN POSITIEVERE VIBE

Hoe je mooi op koers blijft

PERSOONLIJKE KIT MET HACKS VOOR EEN POSITIEVERE VIBE

Dit is dé pagina om elke keer naar terug te gaan als je een ‘oppepper’ nodig hebt. Hier vind je de dingen waar je altijd op kunt terugvallen als je een energetische opkikker kunt gebruiken!

Je kunt uit onderstaande opties kiezen of op de pagina hiernaast dingen opschrijven waarvan je weet dat ze je altijd een beter gevoel geven. De volgende keer dat je een mindere periode doormaakt of verdrietig bent, hoef je alleen maar naar deze pagina terug te gaan en een activiteit te kiezen die je stemming verbetert en ervoor zorgt dat je weer op je verlangens bent afgestemd.

MEDITEREN

Neem even de tijd voor een manifestatiemeditatie om weer een positief gevoel te krijgen.



DANKBAARHEID UITEN

Vergeet niet om dankbaarheid in je hart te voelen. Bedenk drie dingen waarvoor je op dit moment dankbaar bent.

KIJK WEER EENS GOED NAAR WAT JE VOOR OGEN HEBT

Kijk naar je visionboard en stel je een positief scenario voor waarbij je alle vijf je zintuigen gebruikt.

ZUIVER DE LUCHT

Gebruik je favoriete kristal, heilige rook of een klankschaal om de ruimte en energie te zuiveren.

GA VOOR DE SPIEGEL STAAN

Ga voor een spiegel staan en spreek je persoonlijke manifest tegen jezelf uit. Dan voel je het volle effect van de woorden.

MANIFEST-MEMO

Luister op je smartphone naar je manifestmemo zodat je op het grotere geheel gericht blijft en er weer een positief gevoel over krijgt (pagina 63).



MIJN PERSOONLIJKE MANIFEST

*Hoe je je toekomstvisie kunt opschrijven om beter
gefocusd te blijven*

MANIFESTEER JE INTENTIES

Om je intenties te manifesteren moet je precies weten wat je wilt, net zoals je bij het vinden van een specifieke locatie de postcode of exacte coördinaten moet weten om je bestemming te bereiken. Dit is het ideale moment om heel goed te kijken waarnaar je precies verlangt.

BEPERKENDE OVERTUIGINGEN LOSLATEN

Laten we eerst eens naar onze beperkende overtuigingen kijken, want die spelen een zeer belangrijke rol bij het vormgeven van onze werkelijkheid. Negatieve gedachten kunnen obstakels zijn die ons ervan weerhouden dat we onze doelen bereiken en onze dromen waarmaken, en ze kunnen ook onze trilling verlagen, waardoor het moeilijk wordt om de emoties te ervaren die bij onze verlangens horen. Daarom is het belangrijk dat we die beperkende overtuigingen door meer bekrachtigende overtuigingen vervangen.

OVERTUIGING #1	VERVANGEN DOOR
-----------------------	-----------------------

OVERTUIGING #2	VERVANGEN DOOR
-----------------------	-----------------------

OVERTUIGING #3	VERVANGEN DOOR
-----------------------	-----------------------

WAT WIL JE MANIFESTEREN?



VASTE ROUTINES
EN DINGEN
WAAROVER NIET TE
ONDERHANDELEN
VALT

*Hoe je je tijd optimaal voor jezelf en je
manifestaties kunt gebruiken*

Het hebben van een vaste routine geeft structuur aan je dag, waardoor je productiever bent en meer gefocust kunt manifesteren. Je hoeft niet urenlang over je vaste routines na te denken en je hoeft ze ook niet overdreven ingewikkeld te maken. Eenvoud is de sleutel. Als je wilt, kun je ze in de loop van de tijd aanpassen of aanvullen met dingen waar je veel aan hebt.



MIJN OCHTENDROUTINE

Wat je 's ochtends doet, zet de toon voor de rest van je dag. Elke ochtend je bed opmaken, mediteren of journalen zijn slechts een paar voorbeelden van goede gewoontes waarmee je de dag op een positieve manier kunt beginnen en een productievere houding kunt bevorderen die goed bij je doelen en ambities past.



MIJN AVONDROUTINE


Je avondroutine is net zo belangrijk als je ochtendroutine, omdat je lichaam en geest dan lekker kunnen ontspannen voordat je gaat slapen. Eenvoudige dingen, zoals elke avond twintig minuten een boek lezen, beeldschermen vermijden of rekoefeningen doen, helpen je om de dag van je af te zetten en tot jezelf te komen.

Gebruik onderstaande vakken om je ochtend- en avondroutine op te schrijven:

**MIJN
OCHTENDROUTINE**



**MIJN
AVONDROUTINE**



DINGEN WAAROVER NIET TE ONDERHANDELEN VALT

Dit zijn taken en activiteiten die belangrijk voor je zijn, waarover je geen compromissen wilt sluiten en waarvoor je altijd tijd wilt vrijmaken. Door er vaste gewoontes van te maken, ongeacht je (persoonlijke) omstandigheden, kun je gemakkelijker grenzen stellen en intenties zetten, zodat het manifesteren van je dromen, doelen en wensen ook gemakkelijker wordt.

DE 1-1-1-METHODE

Bij The Rising Circle leven we allemaal volgens de 1-1-1-methode. Hierbij doe je drie dingen voor jezelf en je persoonlijke welzijn waarover niet te onderhandelen valt. Je doet er een per dag, een per week en een per maand. Bijvoorbeeld:

DAGELIJKS

Tijdens het ontbijt niet op je telefoon kijken

Een paar minuten heel aandachtig aan de verzorging van je huid besteden

WEKELIJKS

Je favoriete gerecht bereiden

Een uurtje lekker iets voor jezelf doen

MAANDELIJKS

Je beste vriend of vriendin bellen om gezellig bij te kletsen

Jezelf op een date met jezelf trakteren

Schrijf hieronder dingen op waarover niet te onderhandelen valt:

1 DING DAT IK ELKE DAG VOOR MEZELF ZAL DOEN

1 DING DAT IK ELKE WEEK VOOR MEZELF ZAL DOEN

1 DING DAT IK ELKE MAAND VOOR MEZELF ZAL DOEN



MIJN
MANIFESTATIE-
JOURNAL

VANDAAG IS HET _____

IK BEN ZELFVERZEKERD

Hoe zit het vandaag met mijn vibe?

Geef met een kleur aan hoe hoog je vibe vandaag is

LAAG

HOOG

Het maakt niet uit hoe groot of klein ...

Waar kan ik op dit moment in mijn leven dankbaar voor zijn en waarom?

MIJN PERSOONLIJKE MANIFEST

Vandaag heb ik het volgende gedaan om beter te leren manifesteren:

VISUALISEREN



VOOR MEZELF
ZORGEN



POSITIEF TEGEN
MEZELF PRATEN



Om beter te kunnen manifesteren, moet ik het volgende loslaten:

AFFIRMATIE-KLEURPLAAT



Kleuren kan heel ontspannend en bevredigend zijn. Laat je creativiteit de vrije loop door deze affirmatie-kleurplaat in te kleuren en de affirmatie werkelijkheid te laten worden.



VANDAAG IS HET _____

IK BEN GEFOCUST

Hoe zit het vandaag met mijn vibe?

Geef met een kleur aan hoe hoog je vibe vandaag is

LAAG

HOOG

Het maakt niet uit hoe groot of klein ...

Welk klein dingetje dat vandaag is gebeurd heeft me echt geraakt?

MIJN PERSOONLIJKE MANIFEST

Vandaag heb ik het volgende gedaan om beter te leren manifesteren:

VISUALISEREN



VOOR MEZELF
ZORGEN



POSITIEF TEGEN
MEZELF PRATEN



Om beter te kunnen manifesteren, moet ik het volgende loslaten:



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen



www.therisingcircle.com