

Maartje Koper[®]

GELD IS LIEFDE



Afstemdagboek



Inleiding

Yessss. SUPER tof dat je dit afstemdagboek voor je hebt liggen. Dat betekent namelijk dat jij er ook MEER dan klaar voor bent om de meest Krachtige Creator te worden die je kunt zijn!

Ik heb dit boek samengesteld om het mogelijk te maken om iedere dag contact te maken met de dromen die je in leven.

Want de dromen die binnen in ons leven, die willen gehoord worden en die willen het levenslicht zien. Ze verlangen ernaar om werkelijkheid te worden.

Om dromen en verlangens realiteit te laten worden in ons leven is het belangrijk om de dromen in ons energieveld tot leven te brengen voordat ze op fysiek niveau gemanifesteerd kunnen worden.

Jij creëert jouw nieuwe realiteit met intentie, focus en afstemmen.

Kortom: we zullen er iedere dag op moeten focussen om ruimte voor ze te creëren en ze te verwelkomen.

Dit afstemdagboek geeft jou een concreet handvat om een bewuste creator te worden.

We creëren allemaal onze eigen realiteit, maar de meeste mensen doen dit onbewust. Zij denken dat het leven iets is dat hen "overkomt."

Maar niets gebeurt "zomaar."

Een bewuste creator is iemand die dit begrijpt en die de kracht om te manifesteren aan wil wenden om een prachtige realiteit te scheppen, voor zichzelf en voor iedereen die hij of zij ontmoet in deze realiteit.

Dit afstemdagboek geeft jou alle ruimte om dat te doen!

Dit afstemdagboek is zo ontworpen dat je het een maand lang kunt gebruiken. En als de maand voorbij is? Dan print je hem gewoon nog een keer uit en begin je weer opnieuw.

Want er komen altijd weer nieuwe dromen en verlangens op je pad die je kan manifesteren en afstemmen zal een dagelijkse gewoonte worden, net als bewegen en gezond eten. Afstemmen is als een spier die je traint en die steeds krachtiger en krachtig wordt.

Sommige van de opdrachten voer je uit aan het begin van de maand. Andere opdrachten doe je dagelijks.

Je kan ervoor kiezen om de opdrachten in de ochtend of de avond te doen.

Of een deel in de ochtend en een deel in de avond.

De vraag is altijd: wat voelt goed voor jou?

Ze nemen iedere dag 10 tot 15 minuten van je tijd in beslag.

Maar de winst die het op gaat leveren is zo veel groter! Ik beloof je dat als je deze tijd investeert, dat je er zo ontzettend veel voor terug gaat krijgen!

Ik merk een wereld van verschil als ik wel of niet afstem op mijn dromen. Als ik opga in de waan van alledag dan verlies ik de dromen die ik heb en die via mij geboren willen worden snel uit het oog. Als ik de tijd neem om iedere dag af te stemmen, dan gebeuren er prachtige magische en synchronistische dingen in mijn leven.

Het manifestatieproces is in de kern heel erg simpel:

Vraag, geloof en ontvang in dankbaarheid. Maar toch kost het ons vaak heel veel moeite om beperkende gedachten om te buigen en te focussen op wat we WEL willen. Dit afstemdagboek gaat jou daar mee helpen.

Ik zeg met eerlijkheid dat ik de rest van mijn leven een afstemdagboek blijf gebruiken.

Maak hier en nu de commitment met jezelf dat je het in ieder geval 30 dagen gaat doen.

Gewoon gaan doen, geen excuses!

Je zal na 30 dagen een wereld van verschil merken! Je ZAL een shift in je leven gaan zien.

En vervolgens zal je het iedere dag van je leven willen blijven doen omdat het super krachtig is en omdat je gaat leren dat de krachtigste creators van de wereld dit allemaal doen. Dat is juist de reden dat zij buitenmenselijke prestaties neerzetten. Dat is niet per ongeluk. Nee, dat is omdat zij daarop afstemmen.

Maar je moet het wel gaan DOEN. Dan krijg je geweldige resultaten, zoals ook mijn klanten bevestigen die dit afstemdagboek al hebben gebruikt:

"Mijn wereld is veranderd sinds ik het afstemdagboek dagelijks gebruik. Ik heb voor het eerst in 9 jaar plezier in mijn bedrijf bouwen, ben in flow en ervaar meer en meer aantrekkingskracht. lukt me steeds beter vragen te stellen aan het universum en ontvang snel antwoorden. Het opschrijven van geïnspireerde acties zorgen dat ik regie heb en ook daadwerkelijk moeiteloos acties onderneem. Dankbaarheid heb ik zelf uitgebreid naar 10 punten waar ik dankbaar voor ben en dat is erg fijn om de dag mee te beginnen." Petra Jungblut

"Sinds 2 weken gebruik ik het afstemdagboek van Maartje en het effect is bijna ongelooflijk. Voor 't eerst in mijn leven houd ik mijn focus. Voor 't eerst in mijn leven houd ik overzicht. Voor 't eerst in mijn leven krijg ik echt dingen gedaan. Dit afstemdagboek

voelt als mijn huis. Elke keer als ik even de weg kwijt ben, open ik het afstemdagboek en 'kom ik thuis'." Karin

"Het duurde even voordat ik er aan begon maar elke dag schrijven in mijn afstemdagboek heeft mij zoveel gebracht. Het elke ochtend bewust mijn energie verhogen voelt al heerlijk en je merkt meteen resultaat! Het schrijven helpt mij om gefocust te blijven op mijn doelen, blokkades te herkennen en te doorbreken, en het allerbelangrijkste, om uit mijn hoofd te gaan en in mijn hart te komen om van daaruit mooie dingen te laten ontstaan. Ik kan niet meer zonder. Dank je wel lieve Maartje." Manouschka Sap faber

"Sinds ik het afstemdagboek van Maartje gebruik is er al heel veel geshift in mijn leven op magische wijze! Op het gebied van werk, geld en relaties. Door elke ochtend (of avond) het afstemdagboek in te vullen, geef ik veel meer richting aan mijn leven. Ik weet steeds beter wat ik wil (en vooral ook: niet wil) in mijn leven. Ik heb meer focus en bereik sneller mijn doelen. Ik kan het echt iedereen aanraden!" - Nicoline

Dus ben je klaar voor een kwantumsprong?

Dat is namelijk wat ik met dit afstemdagboek wil bereiken.

Ik wil dat je op zo'n fantastische manier af kan stemmen op jouw dromen dat de focus en het momentum zo ongekend groot wordt, dat je reuzenstappen kan nemen als je dit dagboek iedere dag gebruikt.

Ik was er zelf op een bepaald moment klaar mee om ieniemienie stapjes te nemen op mijn levenspad. Ik was er zo ontzettend klaar voor om grote dromen in mijn leven te verwelkomen en mijn ziel echt tot leven te wekken.

Zo heb ik in een jaar mijn inkomsten vertienvoudigd. In maart 2015 verdiende ik 1500 euro per maand en precies een jaar later verdiende ik 15.000 euro per maand. En dat komt voornamelijk doordat ik me er op afstem om zo de acties te kunnen nemen die nodig zijn.

Ben jij ook klaar voor prachtige stappen?

Geweldig! Dan gaan we nu echt aan de slag om groter te dromen dan we ooit hebben gedaan en verder te reiken dan we ooit voor mogelijk hielden. Wek je ziel tot leven en geef jezelf toestemming alles te zijn wat je wil worden!

PS: Ik raad je ook aan om de Manifestatie Masterclass te bekijken die je bij dit afstemdagboek hebt ontvangen. Een klein beetje leren afstemmen zal genoeg zijn om af en toe dit afstemdagboek te gebruiken. Als je echter een MEESTER Creator wilt worden en ECHT op de meest krachtige manier alles naar je toe wilt magnetiseren waar je naar verlangt, dan zul je er meer aandacht en energie in moeten steken. Net als een voetballer ook geen prof voetballen wordt als hij af en toe een balletje trapt word je ook geen Meestermanifestator als je af en toe een keertje aandacht geeft aan deze materie.

Dit afstemdagboek bestaat uit 2 delen.

In het eerste deel ga je 5 dingen doen:

1. Je brengt in kaart wat je verlangens en dromen zijn.
2. Daarna ga je de positieve aspecten van je doelen en dromen benoemen zodat je daarop af kan stemmen.
3. Je gaat vooruit in de tijd en stapt in de persoon die je wil worden.
4. We gaan een Vision-Board maken om je dromen visueel te maken.
5. We gaan een lijst maken van dingen die je kan doen als je vast zit en niet meer verder kan. Je gaat een antwoord geven op de vraag wat kan je doen om de energie weer in beweging te krijgen.

Het tweede deel is bedoeld voor dagelijks gebruik.

Iedere dag komen er een paar krachtige opdrachten terug in het boek die zorgen voor visie, focus en vooral momentum. Als je deze opdrachten dagelijks doet, kunnen er fantastische dingen gebeuren in je leven.

Ben je er klaar voor om aan de slag te gaan?

Start dan nu met de eerste oefening.

Oefening 1: Wat zijn je dromen?

Schrijf op de Dromen-Pagina's jouw dromen op, op ieder gebied van je leven: financieel, gezondheid, spiritualiteit, werk, lifestyle en liefde & relaties.

Het mogen kleine dromen zijn, maar wees ook niet bang om grote dromen op te schrijven!

Zorg ervoor dat je energie krijgt van de dromen die je opschrijft en dat je vlinders in je buik krijgt als je eraan denkt dat je deze dromen mag manifesteren in jouw leven. Laat dromen op een natuurlijke manier ontstaan vanuit jouw hogere zelf.

Wordt rustig en stil, keer je blik naar binnen en stel jezelf de vraag wat nu echt belangrijk is voor JOU!

Je kan de lijst altijd aanvullen. Ieder moment worden er nieuwe verlangens gerealiseerd en weer opnieuw geboren.

Ga daar nu mee aan de slag. Je kan jouw dromen opschrijven op pagina 21. Schrijf je dromen op, boven aan de pagina. De rest van de pagina gebruiken we voor het volgende deel van de opdracht.

Ik geef je nog een paar vragen mee die je jezelf kan stellen om het dagdromen op gang te brengen:

Wie zie je in je leven?

Waar wil je wonen?

Wat doe je voor werk?

Hoeveel verdien je?

Wie zijn je mentors en coaches?

Met wie wil je connecten?

Hoe zie je er uit?

Hoe voel je je?

Wie wil je zijn?

Wat wil je doen?

Wat wil je hebben?

Waar word je enthousiast van?

Wat wil je ervaren?

Hoe ziet jouw leven van dag tot dag er uit?

Schrijf je dromen op alsof je ze al bereikt hebt. Schrijf bijvoorbeeld op:

Ik leef in een prachtig huis.

Ik beleef iedere dag intens veel vreugde.

Ik kan ieder jaar een prachtige reis maken.

Succes! Creëer prachtige dromen want de wereld ligt aan je voeten!

Je kan alles zijn, doen, ervaren, voelen en hebben waar je naar verlangt. Jouw verlangen is immers jouw tom-tom in het leven. Jouw verlangens geven aan wat jij wil en kan creëren in het leven.

De eerste stap is om je bewust te worden van je verlangens en ze te uiten.

De lijst met dromen lees ik zelf meestal een keer per dag door.

Je zorgt ervoor dat je geest zich echt kan gaan focussen op wat je wil creëren. In de psychologie heet dit priming. Je hebt opeens meer oog voor wat je in je bewustzijn hebt gebracht. Heb je het weleens meegemaakt dat je aan het kijken was naar een nieuwe auto en dat je die auto opeens overal zag rijden?

Volgens de wet van Aantrekkingskracht trek je in je leven aan waar je aandacht op gericht is. Is je aandacht dus gericht op die nieuwe auto? Dan zal je hem opeens overal waarnemen.

Focus is dus een van de meest belangrijke eigenschappen van een bewuste creator en dit afstemdagboek zal je helpen om focus te creëren.

Oefening 2: Afstemmen op de positieve aspecten van je droom.

We gaan kijken wat voor positieve aspecten er allemaal aan je droom zitten. Dit helpt om je heel goed af te kunnen stemmen op je droom.

Je hebt net je dromen opgeschreven. Nu gaan we de positieve aspecten van die dromen opschrijven zodat je nog verder kan focussen op wat je wil creëren in je leven.

Kijk bijvoorbeeld wat je op hebt geschreven in het afstemdagboek onder het kopje financiën.

Stel je hebt opgeschreven wat je ideale inkomen is. Je kunt dan als positieve aspecten bijvoorbeeld de volgende dingen opschrijven:

- Ik kan kopen wat ik wil wanneer ik het wil.
- Al mijn verlangens en mijn dromen worden vervuld.
- Ik kan mijn boodschappen doen waar ik wil en ik kan precies de boodschappen halen die ik wil halen.
- Alle kosten die op mijn pad komen, kan ik met liefde en overgave betalen omdat er altijd genoeg geld voor mij is.
- Ik kan iedere maand geld overmaken naar mijn spaarrekening.
- Geld is energie. Het is overvloedig aanwezig en het komt net zo makkelijk mijn leven binnen als water en zuurstof.
- Ik voel me vol vertrouwen en ik voel dat het Universum altijd voor me zorgt!

En stel je hebt als droom opgeschreven dat je in je droomhuis woont, dan schrijf je de positieve aspecten of gevolgen daarvan op. Want als je in je droomhuis woont dan:

- Voel ik me heerlijk thuis.
- Kan ik ECHT mezelf zijn.
- Voel ik heerlijk veel vrijheid.
- Geef ik iedere week etentjes en organiseer ik iedere maand feestjes en bijeenkomsten.

En ga zo maar door!

Kortom: schrijf alles op wat er positief verandert als je deze droom hebt gerealiseerd.

Probeer zo gedetailleerd mogelijk te zijn als dit kan, maar blijf globaal als de details niet meer goed voelen en je nerveus of gespannen maken.

Het gaat er om met dit soort opdrachten dat je je goed voelt. Want juist het goede gevoel zorgt ervoor dat je afgestemd raakt op jouw hogere waarheid. En daar gaat het uiteindelijk om in het leven: dat je jouw waarheid leeft en jouw realiteit creëert op jouw manier!

Ik schrijf zelf niet alleen concrete dromen op maar ook hoe ik me wil voelen, want juist emotie brengt een krachtige energie op gang. *Emotion* is in het Engels immers een samentrekking van *energy in motion*.

En belangrijk: laat het HOE over aan het Universum!

Het is onze taak om onze verlangens duidelijk te krijgen en te delen, maar het Universum zorgt voor het HOE.

Ga door met het schrijven tot je, voor je gevoel, ieder positief aspect hebt opgeschreven dat je kan bedenken. Dit is vanaf nu af aan jouw waarheid. Er is geen andere waarheid dan deze waarheid die je nu aan het creëren bent.

Iedere keer als je in een situatie komt die niet matcht met de waarheid die je aan het creëren bent, kun je teruggrijpen naar deze waarheid.

Maar hoe weet je welke aspecten je neer moet zetten?

Er zijn 2 manieren om hier mee aan de slag te gaan:

1. Je kijkt wat de beperkende overtuigingen zijn die je hebt als je aan jouw inkomen denkt (om even bij dit voorbeeld te blijven) en buigt ze daarna om.

Stel jezelf de vraag: wat wil ik denken en voelen? Wat wil ik manifesteren in mijn leven als het aankomt op het gebied van geld en overvloed?

2. Je komt situaties tegen waarin je weerstand en contrast ervaart en ze maken nieuwe verlangens in je los. Je vindt bijvoorbeeld een rekening in je brievenbus waar je stress door ervaart. Je word je bewust van je negatieve gevoel. Op dat moment besef je dat deze negatieve emoties geen match is met de realiteit die je wil creëren (bijvoorbeeld financiële vrijheid.) Want als je financiële vrijheid zou hebben, dan zou je je niet druk maken om deze rekening. Dan zou je de rekening met liefde betalen, je hebt immers genoeg geld.

Daaruit komt dus dit nieuwe positieve aspect voort: "Ik betaal mijn rekeningen in Liefde en vertrouwen. Er is overvloed en ik weet dat er altijd genoeg geld is om mijn rekeningen te betalen."

Dit schrijf je dan vervolgens op, zodat je je daarop af kan stemmen.

De volgende keer als je een rekening betaald, zul je je bedenken dat je jouw rekeningen met liefde en vertrouwen wil betalen omdat er altijd genoeg is. Iedere keer dat je dit doet, wordt het een beetje "echter" totdat dit jouw realiteit is op ieder niveau van je leven. Niet alleen spiritueel, maar ook fysiek.

Zorg ervoor dat de positieve aspecten echt iets in jou los maken! Het moeten niet zomaar woorden zijn. Het is juist het gevoel dat er achter zit dat voor een ware transformatie gaat zorgen.

Je kan je positieve aspecten opschrijven op de pagina waar je je dromen op hebt geschreven.

Oefening 3: Maak een visionboard.

In deze derde oefening gaan we aan de slag om een visionboard te maken voor jou. Ik ben benieuwd of je er ooit al een gemaakt hebt of dat je er toevallig al een aan de muur hebt hangen.

De kracht van dit soort oefeningen komt voort uit het feit dat je de oefeningen daadwerkelijk DOET.

Dat was een van de redenen waarom ik jarenlang vast bleef zitten. Ik maakte een keer een script of maakte een keer een visionboard maar het belande al snel weer onder in een la.

Nu ik er echt actief mee aan de slag ga, maak ik opeens hele grote stappen.

Hoe maak je een visionboard?

Dat is voor iedereen anders. Iedereen zijn visionboard is uniek.

Ik ga je wat aanwijzingen geven en kijk daarna voor jou wat goed voelt.

Je weet inmiddels wat je dromen zijn dus nu kun je op zoek naar plaatjes, quotes en affirmaties die horen bij de verlangens die je wil realiseren. Je kunt dit digitaal doen of op de ouderwetse manier.

Als je het digitaal doet kun je picassa gebruiken om een digitale collage te maken. Je kunt het even Googlen om het op te zoeken.

Het is heel simpel in gebruik.

Je zoekt via Google of Pinterest naar plaatjes die met je resoneren en geeft ze een plek in je collage.

Of je pakt een paar tijdschriften en knipt uit wat je aanspreekt en die je dromen en verlangens vertegenwoordigen.

Kijk of je meer aangesproken voelt door tekst of door plaatjes. Kies voor jezelf waar je de balans oplegt.

Prik ze vervolgens op een prikbord of plak ze op een groot vel.

De laatste stap is om het ergens in het zicht te hangen.

Dit kan in het begin lastig zijn omdat mensen hem zien en er misschien een mening of gedachte over hebben. Ik heb mijn bord zo ontzettend vaak weggehaald. Toen ik een huishoudster had of als iemand mijn planten water gaf. Maar nu niet meer. Hij staat nu in mijn werkkamer en is een deel van mij, van wie ik ben.

EN het werkt, dus waarom niet?

Dit bord kun je nu gebruiken om iedere dag op af te stemmen. Iedere dag neem je tijd om je af te stemmen op je dromen, de positieve aspecten en je visionboard. Kijk er naar en laat het gevoel dat het bij je oproept diep in je bewustzijn doordringen. Dit IS jouw leven.

Voel je vrij om je bord of je script of de positieve aspecten aan te passen als dat goed voelt voor jou.

Het gaat er om dat je bord je fijne en opwindende kriebels geeft. Als dit niet zo is, als het overweldigend voelt dan zijn je doelen misschien te specifiek of staan ze ver van je af.

Ik hoor ook HEEL vaak (en dit heb ik zelf ook) dat je script een paar dagen of weken goed voelt en dan zijn energie verliest. Het is dan tijd voor een nieuw script. Er zijn dan andere dingen die willen ontstaan, jij bent weer gegroeid en het is tijd om in jezelf te gaan kijken wat het dan is dat er mag gaan ontstaan.

Oefening 4: Wat als je even vastloopt?

We lopen allemaal weleens vast, of we dat nu willen of niet. En de dingen duren altijd langer en leveren altijd meer weerstand op dan we verwachten.

Vaak als we niet meer afgestemd zijn op onze diepste verlangens en de kracht en de liefde die in ons zit, doen we dingen die niet goed voor ons zijn. We voelen ons uit balans, verward, gefrustreerd, angstig of we twijfelen enorm aan onszelf.

Deze gevoelens vinden we niet prettig en die proberen we weg te stoppen. Dat doen we dan vaak door weg te vluchten in verslavingen of we doen andere dingen die niet goed voor ons zijn. We eten te veel, drinken te veel, geven geld uit dat we niet hebben, reageren ons af op de kinderen of op onze wederhelft, we brengen uren op Facebook door, spelen urenlang onzinnige spelletjes of kijken urenlang onzinnige tv.

Dit allemaal in de hoop ons beter te voelen. Maar dat gebeurt niet. Want als we klaar zijn met vluchten is daar nog steeds dat gat dat we vanbinnen voelen. Dus het is zo belangrijk om iedere dag af te stemmen op wat je wil en afleiding en hernieuwde focus te zoeken als je je rot voelt.

Het is belangrijk dat je op zo'n moment precies weet wat je moet doen. Want als je op zo'n moment echt na moet gaan denken over wat je moet doen, val je vaak terug in oude gewoontes.

Daarom wil ik je nu vragen om te kijken wat jij kan doen voor jezelf als je even vastloopt. Als je je niet goed voelt, je bent niet goed afgestemd en je ervaart daardoor pijn, dan is de kans groot dat je dingen doet die niet goed zijn voor je.

Daarom is het goed om los te kunnen laten op zo'n moment en iets te doen dat WEL goed is voor je.

Ik geef hier een aantal voorbeelden. Kijk wat er het beste bij jou past en maak je eigen lijst. Je kan dit doen op de volgende pagina.

- *Een wandeling maken. Eventueel met de hond of met een lekker muziekje of een inspirerend luisterboek.
- *Een heerlijk bad nemen, eventueel met kaarsjes, wierook en bubbels.
- *Iets gezonds en lekkers klaarmaken en opeten.
- *Voetjes in de aarde, heerlijk in het gras of in het zand.
- *Stukje lezen uit een cursus in wonderen of een ander inspirerend boek.
- *5 minuten mediteren of visualiseren.
- *10 minuten yoga.
- * Dansen of zingen.
- *Een paar keer diep ademhalen.
- *Nieuw script schrijven.
- *In je dagboek schrijven, van je afschrijven en opnieuw afstemmen.
- *Afstemmen op je doelen en je positieve aspecten. Eventueel nieuwe positieve aspecten erbij schrijven.
- *Wordt stil en laat God of het Universum of de Engelen tegen je praten. Voel wat het leven je wil vertellen.
- *Kijk een van mijn youtube readings of andere video's voor een positieve boost.
- *Vraag hulp in een van de Facebookgroepen van een van mijn programma's waar je lid van bent.
- *Bel een vriend of vriendin (maar ga niet KLAGEN!)
- *Affirmaties gebruiken, of spiegelwerk doen. Doe wat goed voelt voor jou!

Soms is het lastig om het negatieve momentum te doorbreken en dan helpt afleiding niet meer. Wat kan je dan doen?

Voel wat je voelt. Laat het gebeuren. Uit je emotie en doorleef het. Als je dat doet zal de energie door je heen stromen en zal er een moment komen dat je weer af kan gaan stemmen op wat je WEL wil.

Hoe meer weerstand je hebt tegen je emoties of tegen wat IS, hoe lastiger het wordt om af te stemmen.

Stel de vraag aan het Universum wat er goed is aan de situatie dat je nu nog niet kan zien. Je zal de antwoorden op deze vraag gaan ontvangen. Alles komt op precies het juiste moment en alles in je leven is in jouw leven voor *jouw* groei. Hou daar aan vast en omarm je emoties!

Weet dat je na een moeilijke periode altijd weer een grote, mooie stap zal kunnen nemen. Wees dus nieuwsgierig naar waarom je voelt wat je voelt. Wat willen je emoties je zeggen? Wat vraagt het leven van je?

Nu je alle opdrachten van deel 1 hebt gedaan is het tijd om aan de slag te gaan met de dagelijkse opdrachten.

Schrijf hier nu jouw lijst op waar je op terug kan vallen als je je niet lekker voelt:

Deel 2: Dagelijkse oefeningen.

In dit deel gaan we aan de slag met de oefeningen die je dagelijks kan doen. Je HOEFT niets te doen. Bewust creëren gaat om plezier en vreugde in je leven brengen. Het is niet de bedoeling dat je ook maar iets als een verplichting gaat zien. Want verplichtingen en het gevoel van moeten, verlagen je vibratie.

Wat echter wel belangrijk is om goed te beseffen is het volgende:

Je zal iedere dag af moeten afstemmen op wat je wil bereiken. Als je een nieuwe werkelijkheid voor jezelf creëert dan zal je die nieuwe werkelijkheid moeten voelen en moeten laten leven!

Je zal als het ware in die nieuwe realiteit die je wil creëren moeten stappen. En dit kan je alleen doen als je je aandacht richt op wat je wil creëren en niet alleen op wat je al gecreëerd hebt.

Uiteindelijk gaat het er om dat je experimenteert met verschillende creatiemethodes en in jouw leven implementeert wat voor jou goed voelt en wat goed bij jou past. Ik heb in dit afstemdagboek technieken verzameld die voor heel veel bewuste creators prachtige resultaten hebben opgeleverd, inclusief mijzelf.

Ga er mee aan de slag. Ruim iedere dag of meerdere keren per dag tijd in om af te stemmen op je dromen.

Iedere bewuste creator die ik ken heeft een afstemritueel. Wat is jouw ritueel? Maak afspraken met jezelf en hou jezelf eraan. Stuur bij als iets geen vreugde of plezier geeft! Want vreugde is ons hoogste levensdoel!

De dagelijkse oefeningen kun je invullen vanaf pagina 30. Er is ruimte om dit afstemdagboek 31 dagen achter elkaar te gebruiken. Na deze 31 dagen kun je (een deel van) het afstemdagboek weer opnieuw uitprinten.

Hieronder leeg ik eerst uit wat de dagelijkse oefeningen zijn en wat hun functie is.

Oefening 1: Vraag het Universum om hulp en stem af op je dromen.

Ik heb een kort script gemaakt dat je iedere dag kan gebruiken om leiding te vragen aan het Universum.

Je staat er nooit alleen voor als het gaat om het creëren van jouw diepste verlangens. Deze verlangens komen voort uit je ziel en als je een commitment maakt om deze verlangens te realiseren dan zal je zien dat het universum je daar altijd bij helpt.

Om je daar echt goed bewust van te worden en om de kracht van het Universum maximaal aan te wenden, heb ik een kort script geschreven dat je iedere ochtend kan gebruiken om je dag mee te beginnen.

Dit script is bedoeld om hulp te vragen aan het Universum en je vertrouwen te geven en de poorten te openen naar overvloed.

Het staat afgedrukt op de volgende pagina. Mijn advies is om iedere dag te starten met dit korte script. Je kan het zien als een kort gebed.

Maar dan een gebed dat voor focus zorgt en je helpt afstemmen op je verlangens.

Voel je vrij om dit script aan te passen zoals het voor jou echt goed voelt.

Nadat je het script doorleest, lees ook je dromen en positieve aspecten door. Stem je af op het gevoel dat ze je geven. Hiermee verhoog je je vibratie en kun je alles makkelijker in je leven manifesteren!

Dagelijkse script

Laat de mensen, engelen, inspiratie, mentoren, hulpmiddelen, informatie, ideeën, strategieën en de Universele hulp die ik kan gebruiken mijn leven binnen komen om al mijn dromen en verlangens te realiseren.

Ik stuur dit verzoek de kosmos in en vertrouw er volledig op dat ik met iedere vraag die ik heb de Universele leiding zal krijgen die ik nodig heb.

Ik ontvang iedere dag Universele leiding die mij steunt, voed en inspireert om weer verder te gaan en geïnspireerde actie te nemen.

Ik aanvaard dat ik puur bewustzijn ben en dat ik mijn licht in deze wereld laat groeien door de verlangens die ik ervaar toe te laten in mijn leven.

Ik uit mijn verlangens en vertrouw erop dat al mijn verlangens gerealiseerd zullen worden op precies het juiste moment en op precies de juiste manier.

Ik vertrouw erop dat mij gegeven wordt, waar ik om vraag.

Overal waar ik kom, geef ik aan anderen. Ik geef hen mijn liefde en de waarde die ik in mij heb.

Ik uit iedere dag mijn dankbaarheid voor alles wat ik ontvangen heb en voor alles wat ik in de toekomst nog ga ontvangen.

Ik maak contact met mijn energie en sluit af in liefde en dankbaarheid. Ik voel me nu totaal vervuld en vol vertrouwen.

Ik weet dat als ik vraag, dat het me wordt gegeven, op precies het juiste moment en op precies de juiste tijd.

Oefening 2: Wat is je dominante gevoel van vandaag?

Iedere dag stel je het gevoel vast dat je die dag wil ervaren. Is dat vrede, geluk, overvloed, moeiteloosheid, balans, liefde of vrijheid?

Of ieder ander gevoel dat in je naar boven komt en waar je op af wil stemmen. Probeer zo vaak je kan dit gevoel in jezelf op te roepen en je energieveld te vullen met dit gevoel. Je gedachten creëren je gevoelens en je gevoelens bepalen je acties.

En deze 3 dingen bij elkaar bepalen de kwaliteit van jouw leven en of je jouw dromen leeft ja of nee.

Deze oefening helpt je om je heel bewust te worden van wat je voelt en het helpt je om je gevoelens bij te sturen. Het is onmogelijk om je van minuut tot minuut bewust te zijn van je gedachten, maar het is makkelijker om je bewust te worden van je gevoel. Zodra je je bewust wordt van je gevoelens, kan je ze bijsturen. En dat is nodig als je een andere realiteit wil creëren voor jezelf.

Oefening 3: Hier gaat het Universum me vandaag mee helpen:

Noem 3 dingen (of meer als je dat wil) waarbij je wil dat het Universum je vandaag helpt. Het leven kan dienen als een Universele manager, maar je moet vragen om wat je wil en je moet het toelaten. Ik schrijf vaker over de kracht van co-creatie met het Universum. Het Universum kan je OVERAL mee helpen, maar je moet het wel laten weten.

Waarbij kun jij dus hulp gebruiken van het Universum?

Welke vragen heb je waarop je een antwoord wil hebben?

Welke taken moet je doen, die je eigenlijk uit wil besteden? Vraag aan het Universum om de juiste mensen op je pad te brengen of om je de juiste inzichten en inspiratie te geven.

Welke beslissingen moet je nemen, waar je inzicht voor nodig hebt?

Wat wil je weten van het Universum? Waar wil je mee geholpen worden?

Het mag alles zijn!

Oefening 4: Welke taken ga je vandaag zelf op een moeiteloze manier zelf afhandelen?

Neem je altijd voor dat je alles wat je doet op een moeiteloze manier af gaat handelen! Voor alles is een juiste tijd en een juiste manier. Als je de flow van het leven weet te vinden, zal je NOOIT meer iets hoeven te forceren. Het is mogelijk, ik weet het want ik mag het iedere dag ervaren! Noem 3 taken die je op een moeiteloze manier wil afhandelen. Voor deze taken zal je vandaag (of in de komende dagen) energie & inspiratie ontvangen!

"Never do today what intuition says to do tomorrow"

- Florence Scovel Shinn

Oefening 5: Schrijf je script voor vandaag.

Schrijf op hoe je wil dat je dag vandaag gaat verlopen. Uit je intenties en uit je verlangens. Stap vervolgens in de werkelijkheid die je op papier voor jezelf hebt gecreëerd. Jij BENT deze persoon al!

Weet dit, voel dit en ervaar dit.

Verwacht niet dat je dag precies zo gaat lopen. Het gaat er om dat je je iedere dag afstemt op de hoogste versie van jezelf. Je leert afstemmen en bijsturen. Je leert nieuwe mogelijkheden te ontdekken en jezelf iedere dag af te vragen wat je wil! Wat wil je bereiken? Wat wil je ervaren? Wat wil je voelen? Vooral dit laatste is belangrijk.

Je emoties brengen je dromen en intenties tot leven. Een verlangen dat gekoppeld is aan een intens gevoel heeft zo ontzettend manifestatiekracht!

Meestal als ik iets niet kan manifesteren in mijn leven is dat omdat mijn gevoel er niet achter zit. Diep vanbinnen maakt het me misschien niet zo veel uit of iets wel of niet komt. Of ik kan het nog niet duidelijk genoeg voor me zien of geloof nog niet dat het inderdaad kan komen.

Als je al lang bezig bent met iets manifesteren en het lukt niet, kijk eens wat voor jou de reden is en ga er vervolgens natuurlijk mee aan de slag om weer opnieuw af te stemmen! Een script dat je schrijft voor je leven kan je vergelijken met het schrijven van een filmscript. Eerst leg je op papier vast hoe je wil dat je leven eruit ziet en daarna breng je het tot leven in je realiteit. Je hoeft hierin niet heel specifiek te zijn. Je kan bijvoorbeeld opschrijven: Vandaag handel ik mijn taken moeiteloos af.

Ik ga vandaag weer een laagje dieper als het gaat om de liefde die ik voel voor het leven. Ik maak vandaag echt contact met de waarde die ik aan anderen kan geven en ik leer vandaag weer meer over hoe ik van hen terug kan ontvangen.

Het hoeft niet heel ingewikkeld te zijn. Schrijf gewoon op wat je wil leren, ervaren, zien, doen of voelen. Nogmaals: het gaat er om dat script schrijven je een goed gevoel geeft

omdat je contact maakt met wat er allemaal mogelijk is voor je en waar je werkelijk naar verlangt.

Oefening 6: Waar ben je dankbaar voor?

Schrijf iedere dag minimaal 5 dingen op waar je dankbaar voor bent.

Je mag het ook tegen jezelf zeggen, maar opschrijven is krachtiger.

Je mag dingen opschrijven die zijn gebeurd, maar het is ook heel krachtig om dingen op te schrijven waarvan je wil dat ze gebeuren. Dan zie je jezelf al als de persoon die deze manifestatie heeft toegelaten en dat brengt een krachtige energie op gang.

Oefening 7: Wat zijn de bewijzen van je manifestaties?

Ik vraag je iedere dag te kijken naar de bewijzen die je in je leven ziet van verlangens die zich beginnen te manifesteren. Waar je je aandacht op richt, daar krijg je meer van. Dus als je je aandacht richt op positieve resultaten en succes, krijg je daar meer van.

Schrijf iedere dag minimaal 5 bewijzen op die je waarneemt in je leven.

Op de komende paar pagina's kun je je dromen en de positieve aspecten die daarbij horen invullen op het gebied van financiën, werk, relaties, spiritualiteit, lifestyle en gezondheid. Je kan er eventueel zelf categorieën bijvoegen die voor jou belangrijk zijn. Er zijn 3 lege pagina's om dit te doen.

Daarna kun je 31 dagen achter elkaar afstemmen op je dromen. Begin iedere ochtend met je afstemdagboek. Lees je dromen, positieve aspecten door en het afstemscript. Doe daarna de dagelijkse oefeningen.

Ik raad je aan om een map te kopen en alles hierin te doen zodat je alles bij elkaar hebt, zodat het gestructureerd is en zodat je er echt mee aan de slag kan gaan.

Maar onthoud: doe wat goed voelt voor jou! Stem je af op vreugde, moeiteloosheid en overvloed wanneer je kan door deze gevoelens in jezelf op te roepen en naar buiten toe uit te stralen!

Afstemmen moet een leuke ervaring zijn! Je moet gaan ontdekken wat voor jou werkt. Ik schrijf bijvoorbeeld niet elke ochtend een script, maar alleen als ik voel dat ik echt even extra moet focussen wat ik nu eigen wil manifesteren.

Daarentegen hou ik nog een extra dagboekje bij waarin ik mooie quotes en andere inspiratie opschrijf die ik wil onthouden en waar ik op af wil stemmen.

Ontdek dus wat voor JOU werkt! Mijn wens voor jou is dat dit manifestatiedagboek jou helpt om op de meest krachtige manier af te stemmen op jouw dromen!

Liefs Maartje!

Dromen en positieve aspecten op het gebied van financiën



Dromen en positieve aspecten op het gebied van werk



Dromen en positieve aspecten op het gebied van relaties



Dromen en positieve aspecten op het gebied van spiritualiteit



Dromen en positieve aspecten op het gebied van lifestyle



Dromen en positieve aspecten op het gebied van gezondheid



Dromen en positieve aspecten op het gebied van



Dromen en positieve aspecten op het gebied van



Dromen en positieve aspecten op het gebied van



Datum: _____

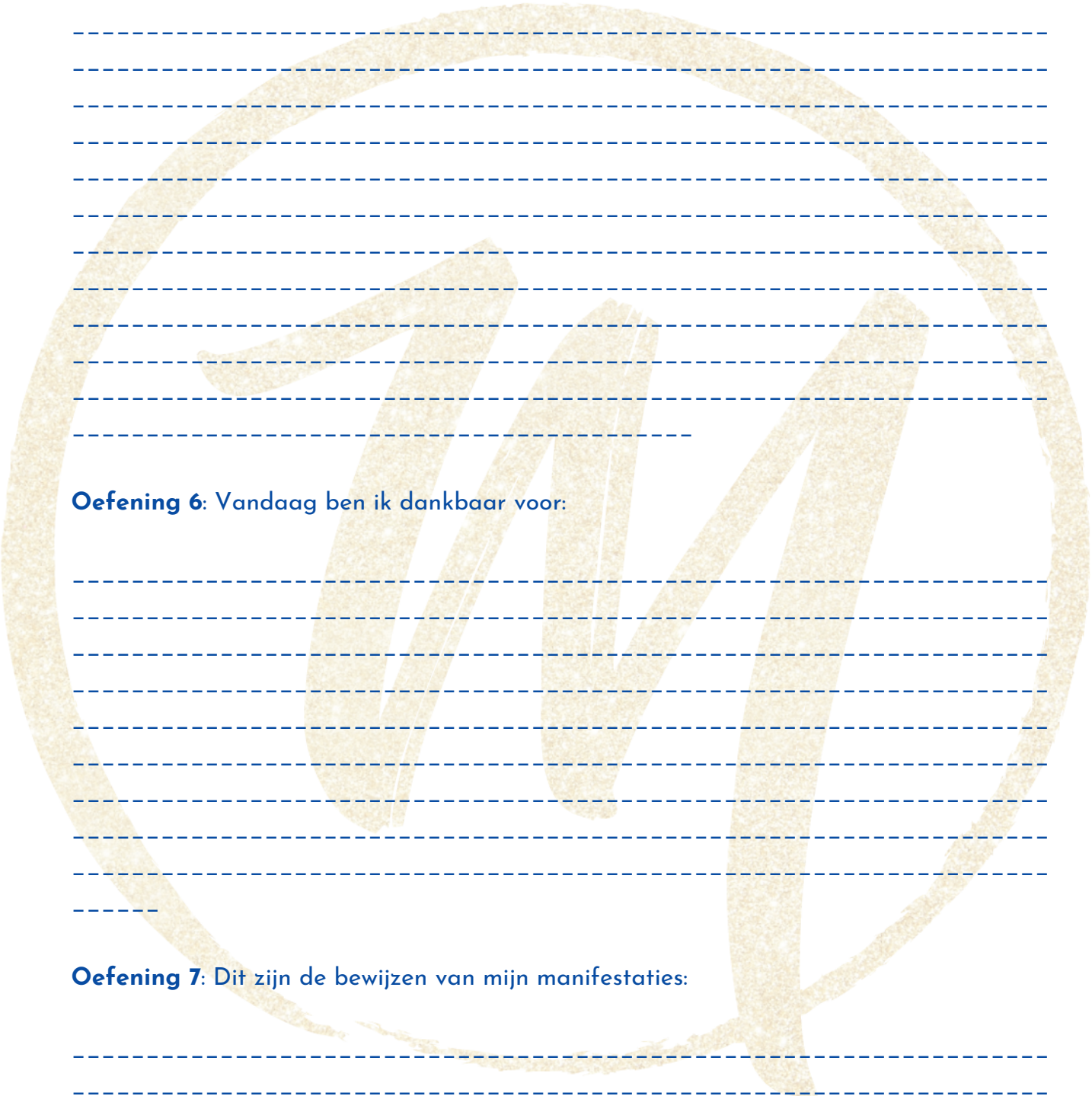
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 5.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 6.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 7.

Datum: _____

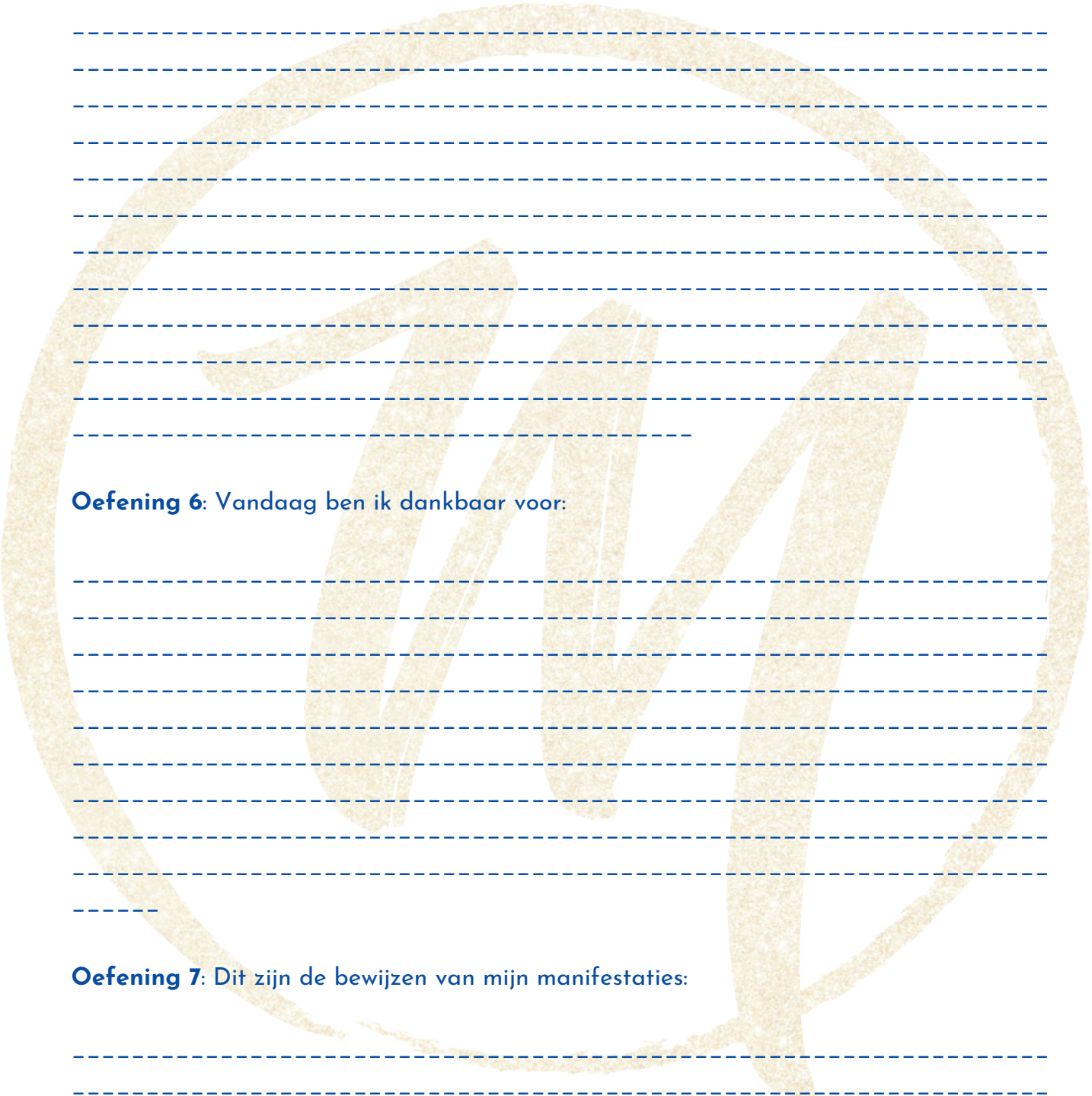
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for writing.

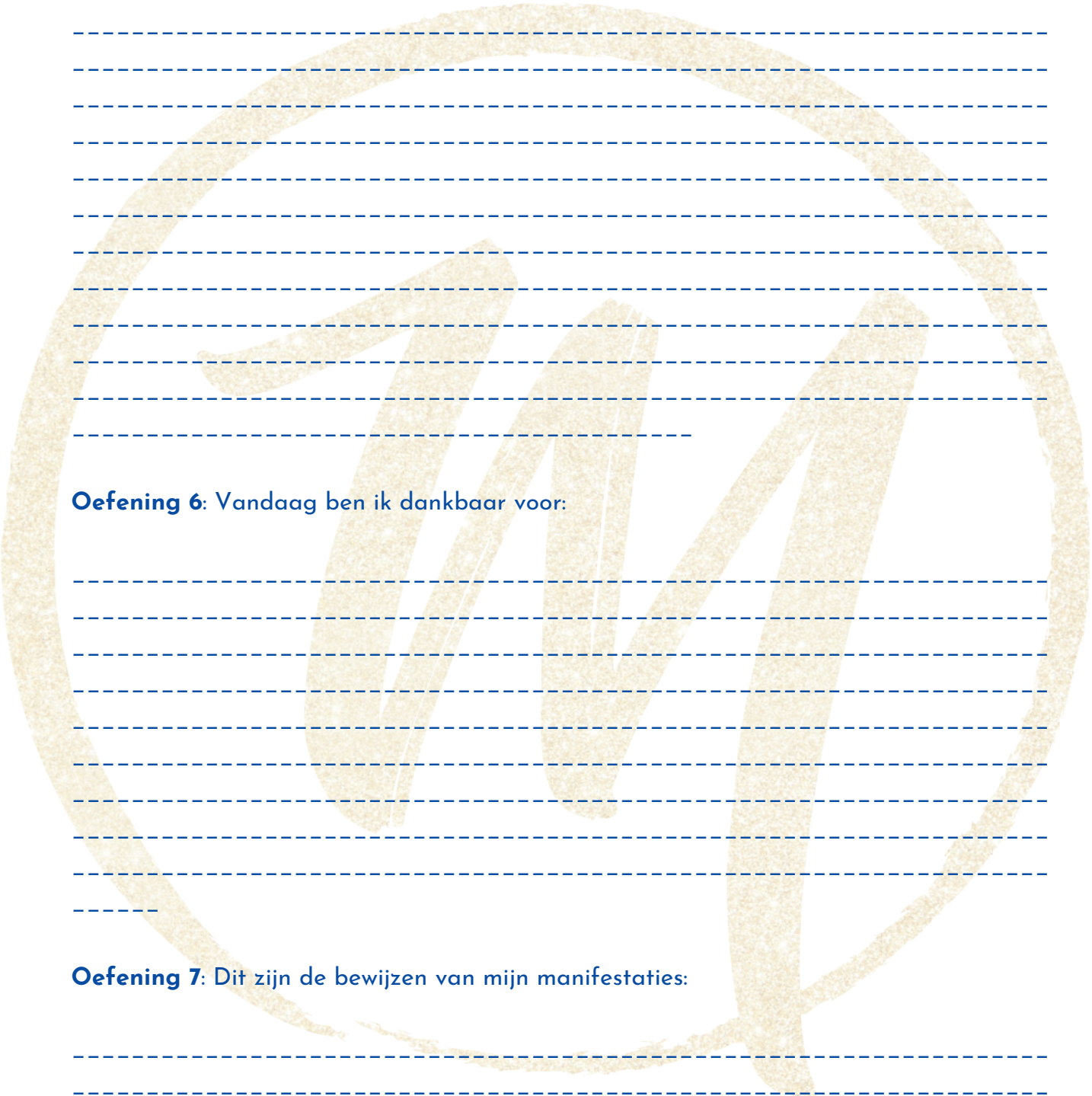
[illegible][illegible][illegible][illegible]

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

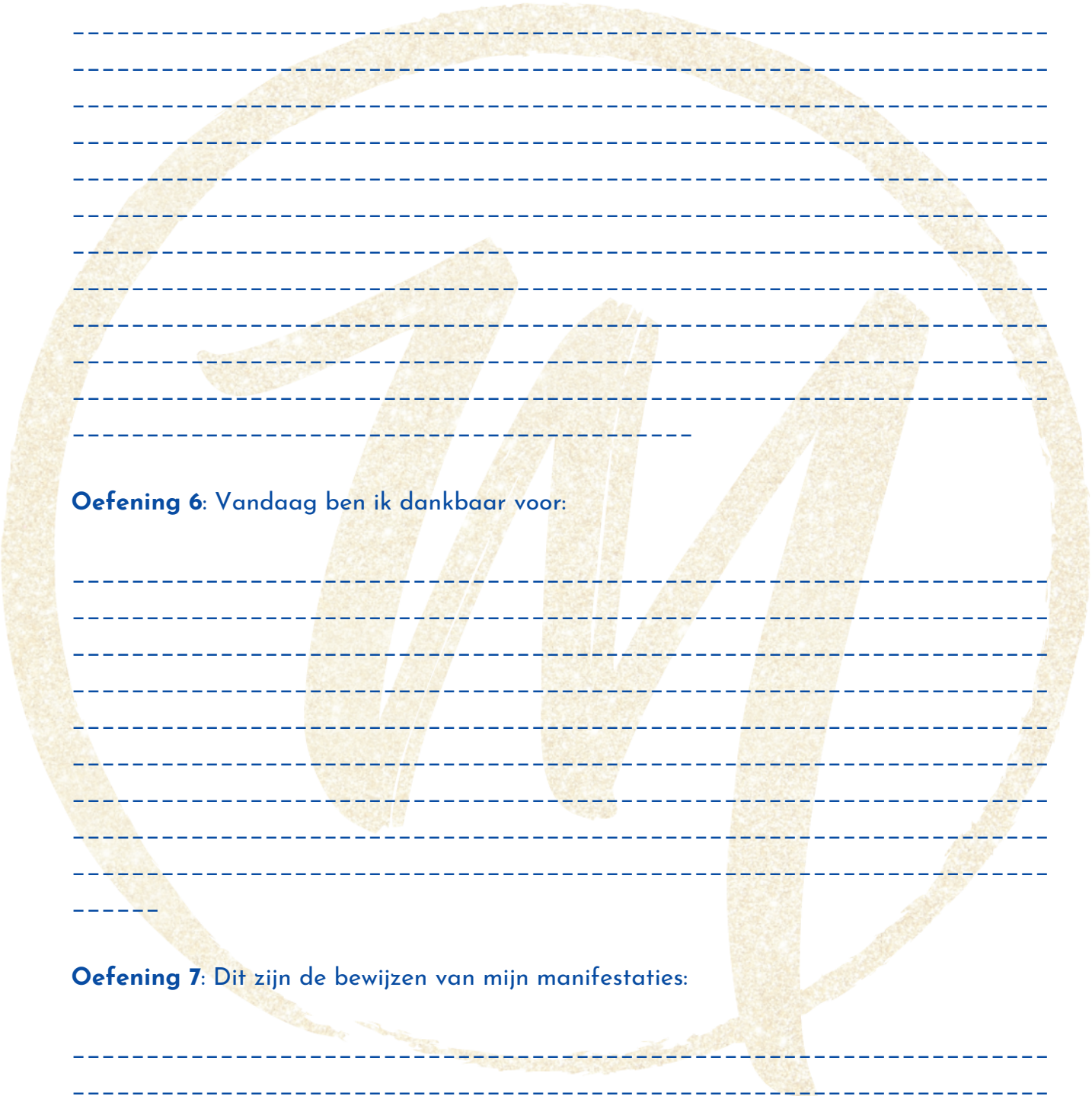
Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Datum: _____

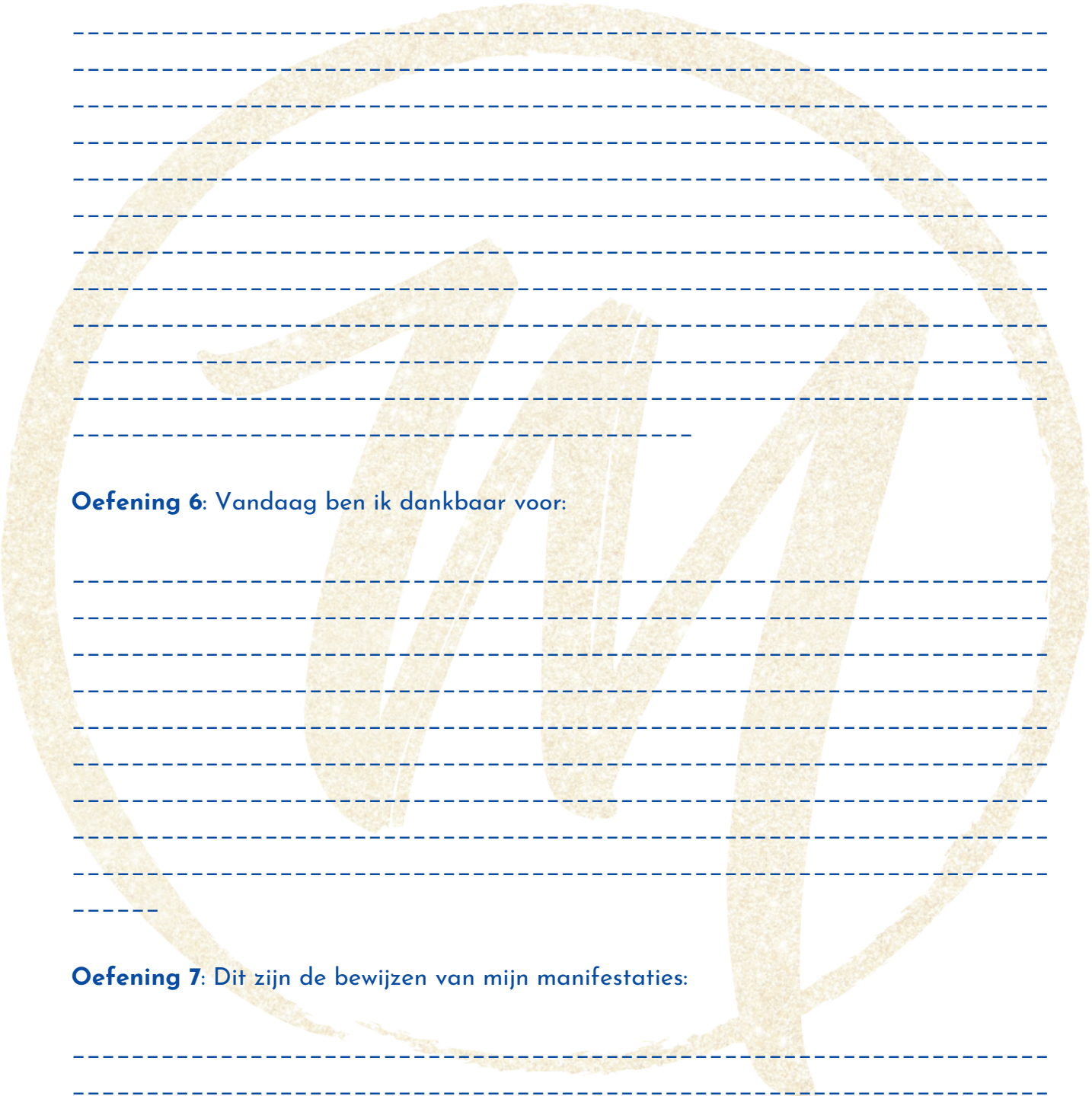
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

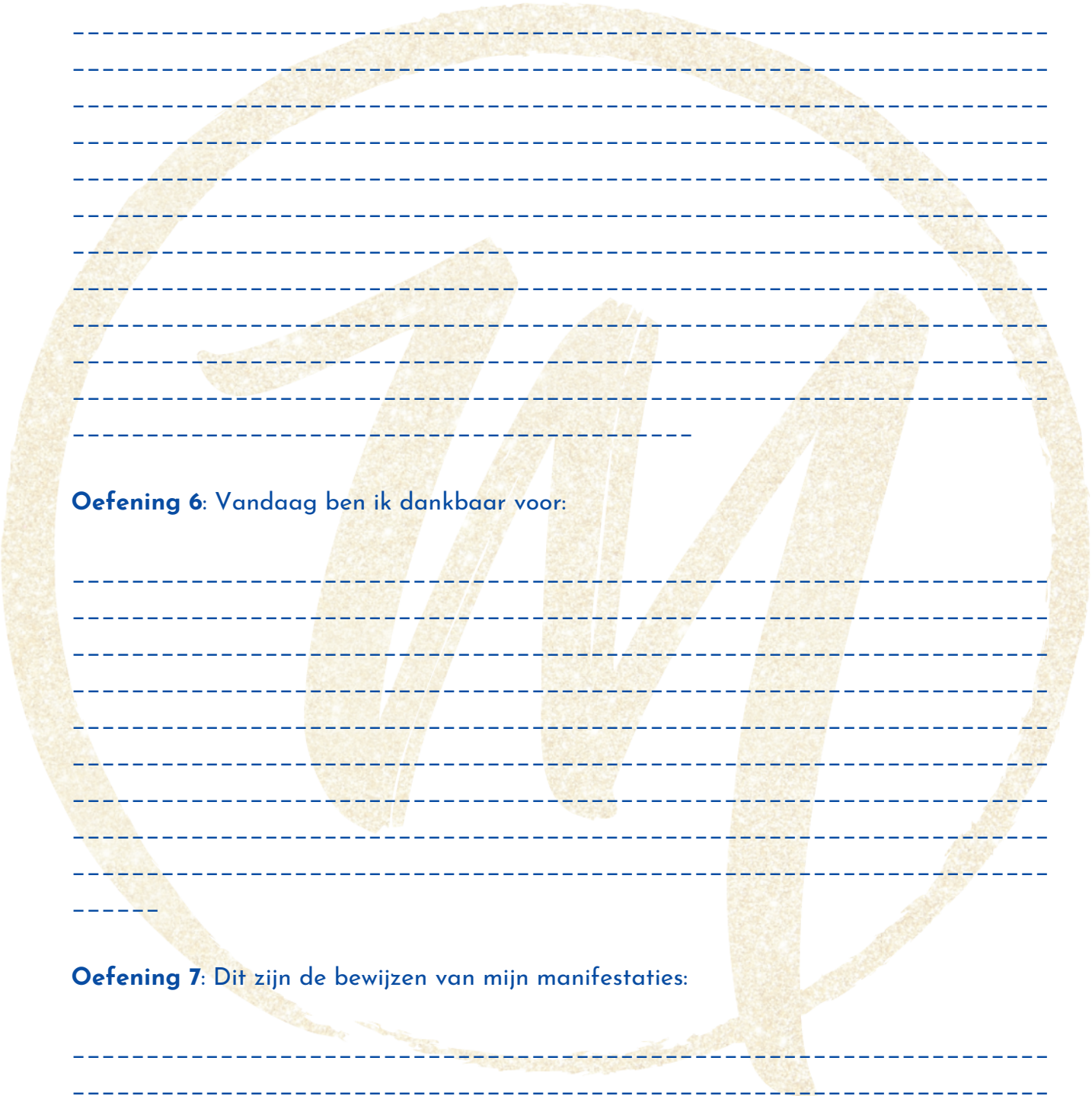
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 5.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 6.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 7.

Datum: _____

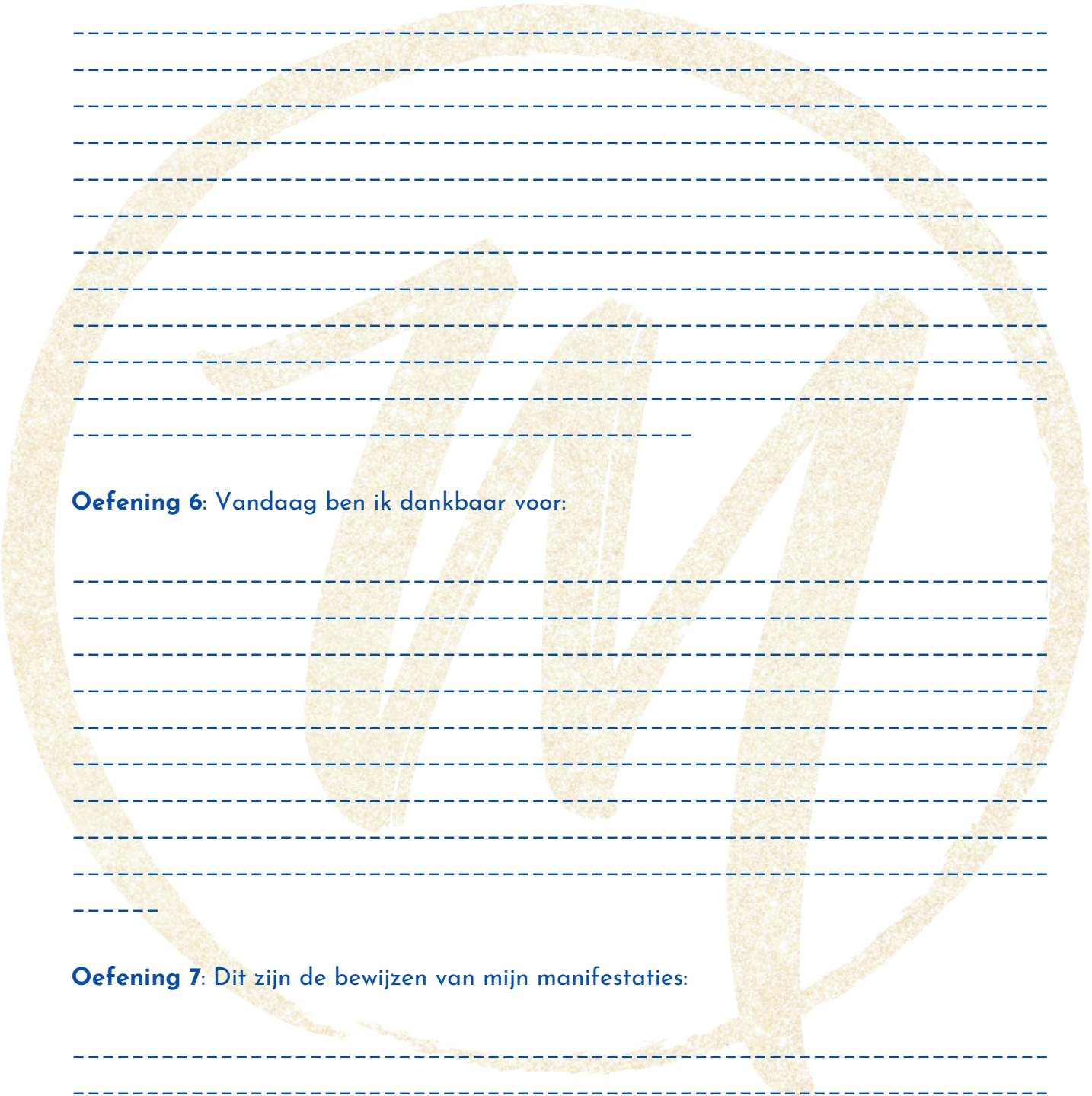
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Datum: _____

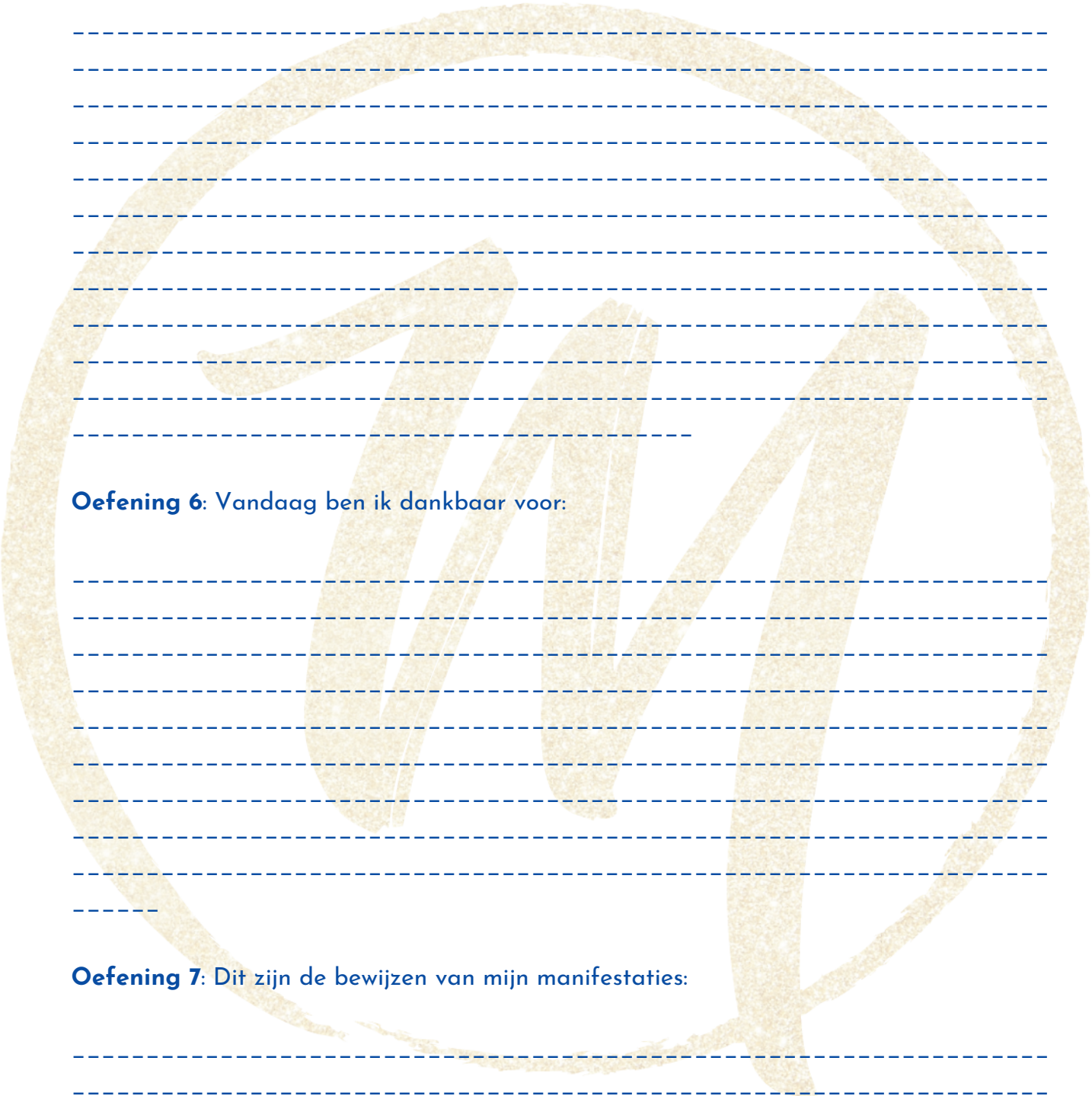
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Datum: _____

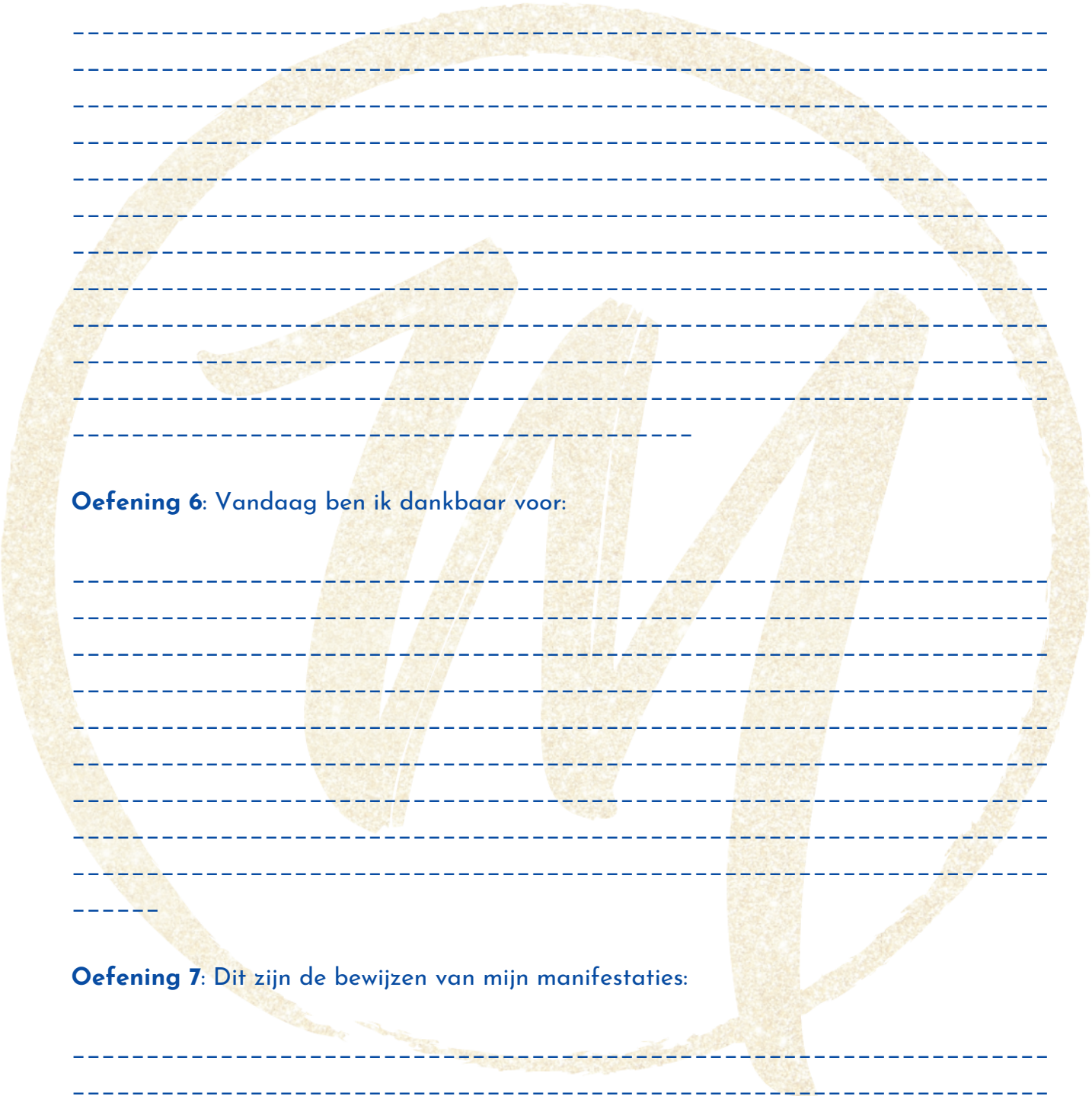
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

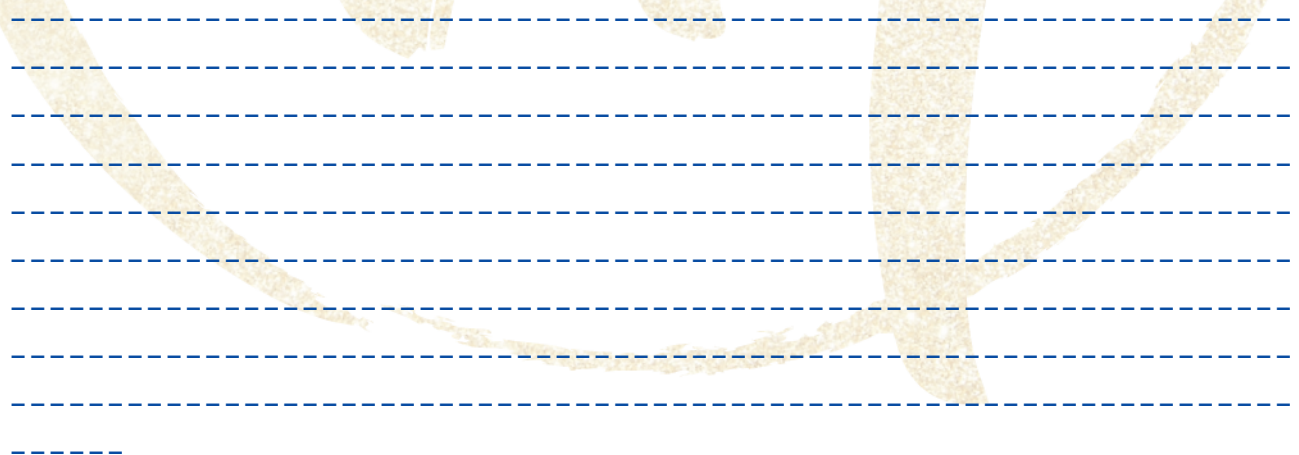
Datum: _____

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

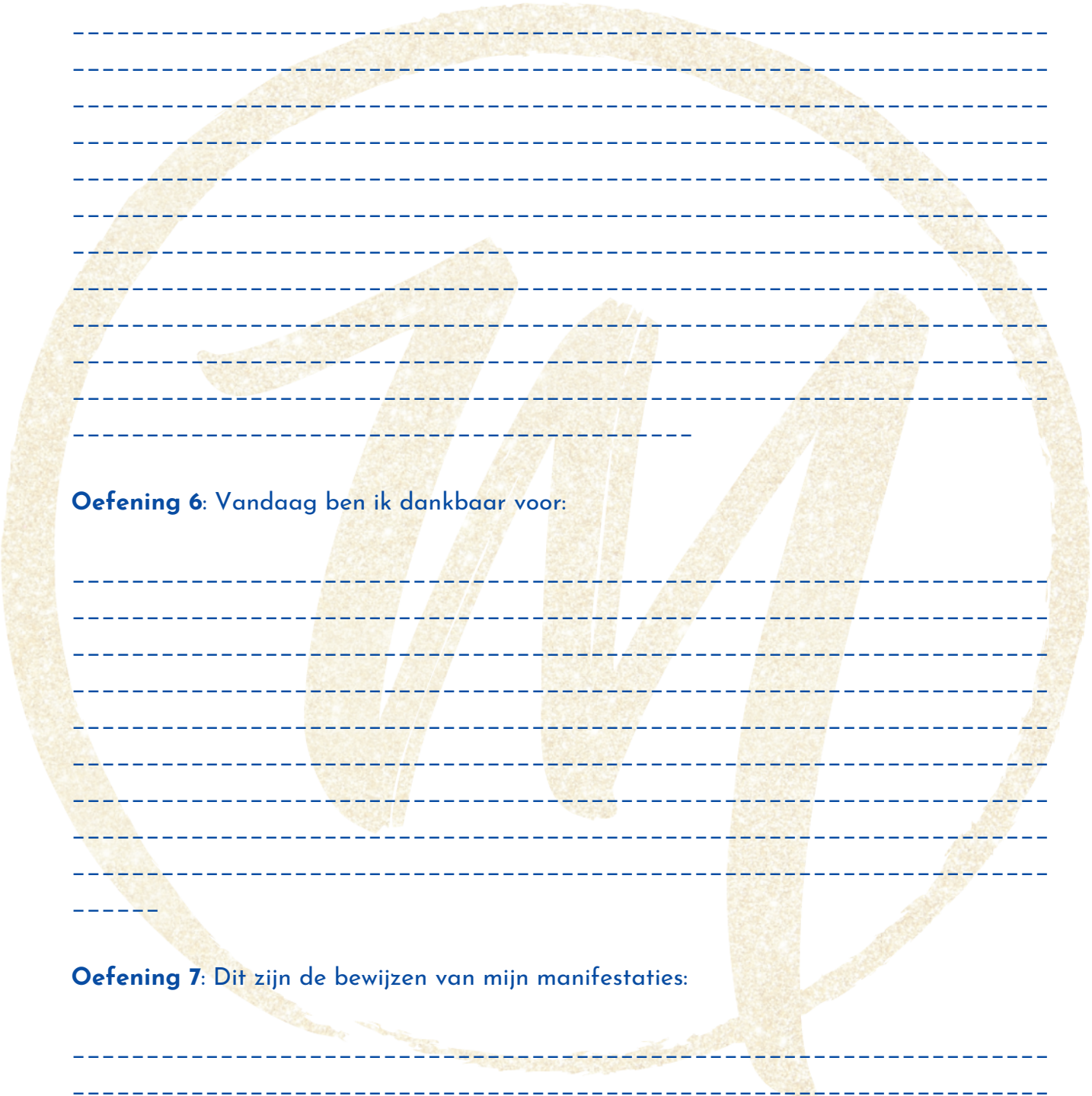
Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:



Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

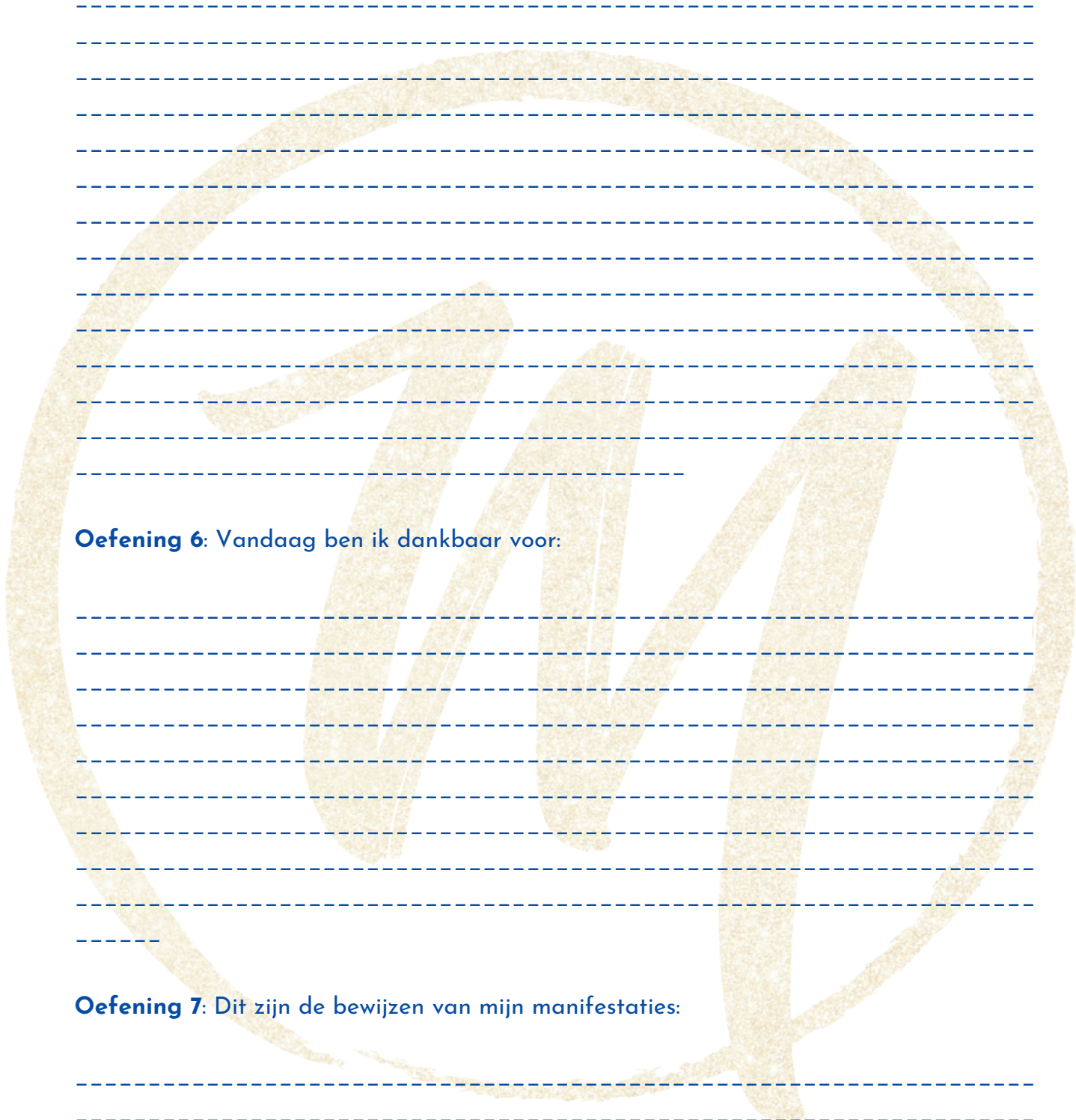
Datum: _____

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

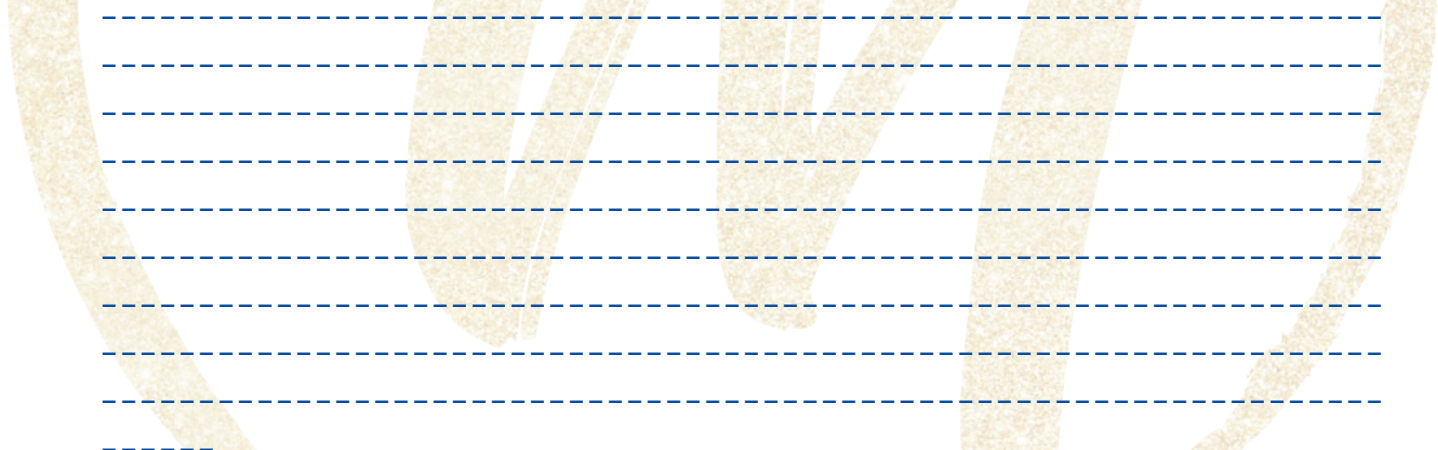
Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:



Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:



Datum: _____

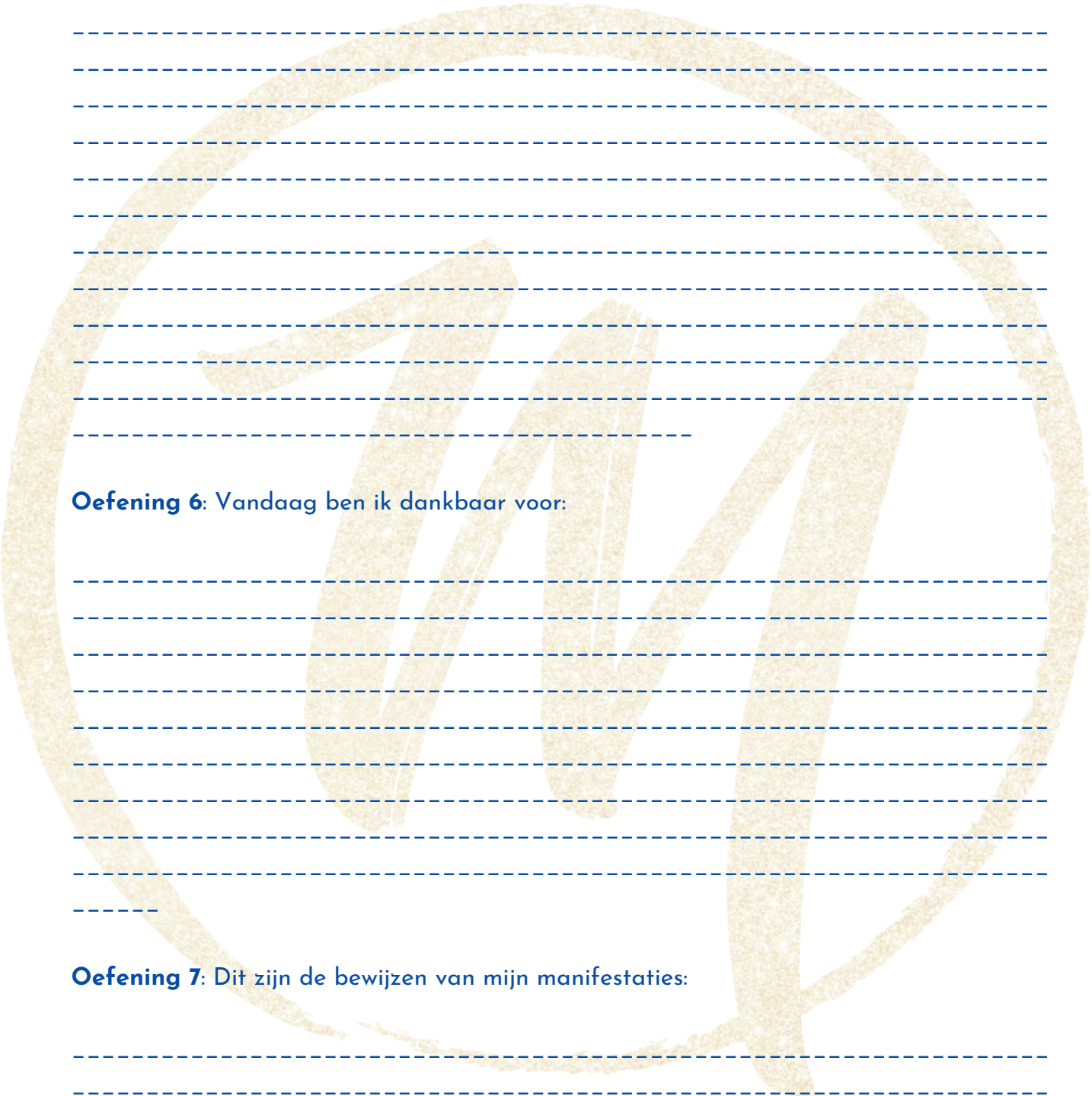
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5, consisting of 10 horizontal dashed blue lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6, consisting of 10 horizontal dashed blue lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7, consisting of 10 horizontal dashed blue lines.

Datum: _____

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Datum: _____

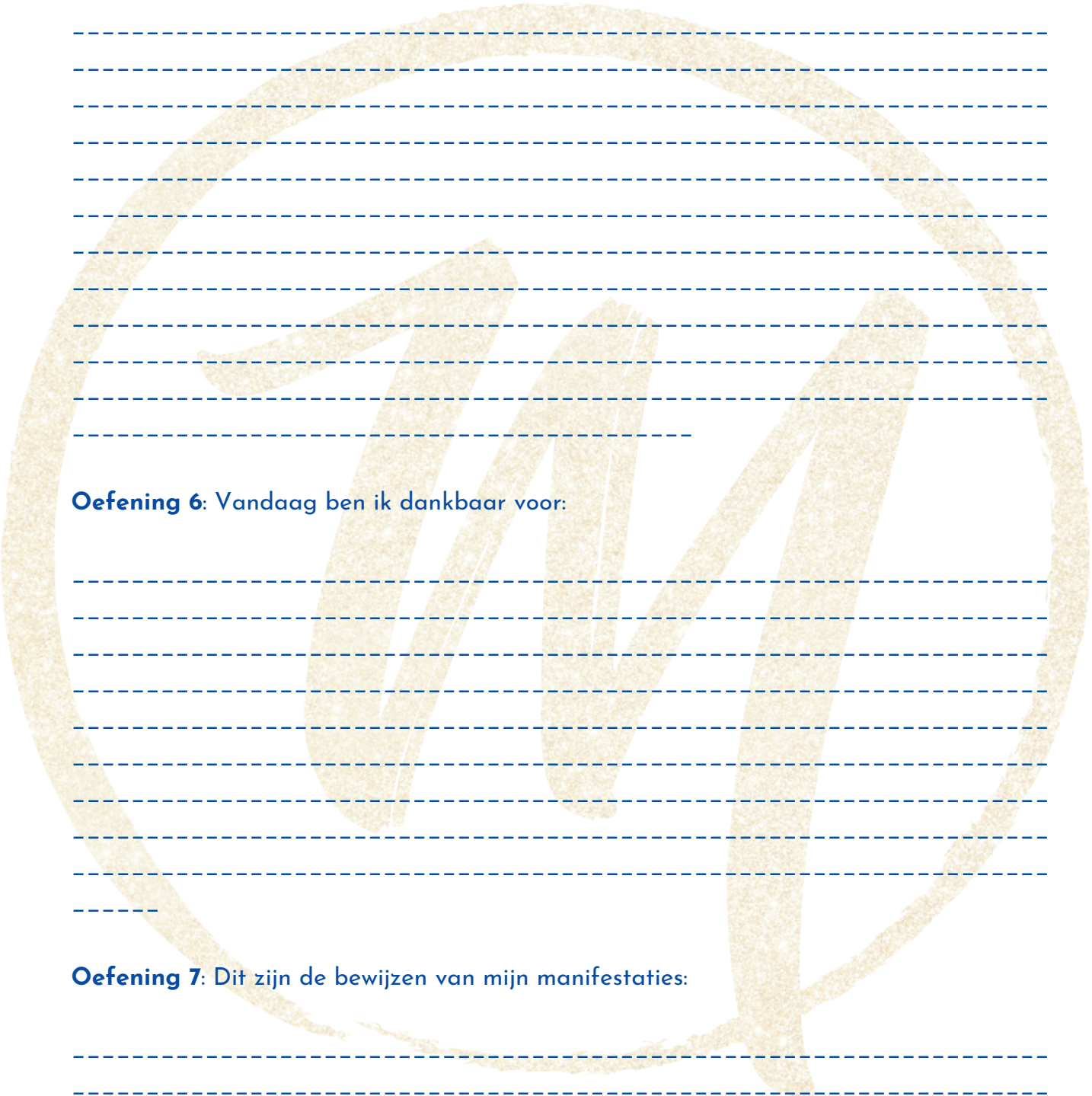
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Datum: _____

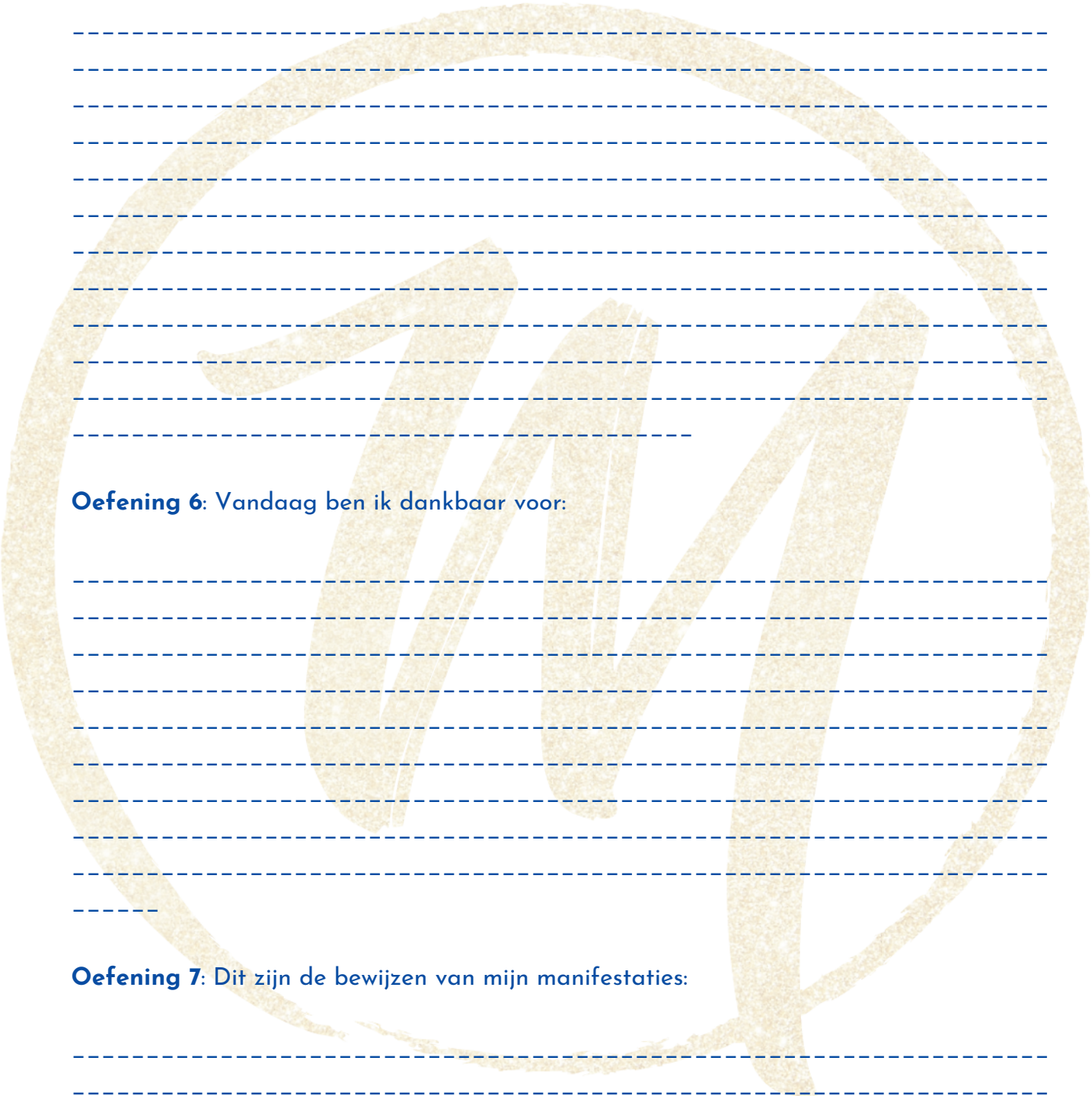
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 5.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 6.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 7.

Datum: _____

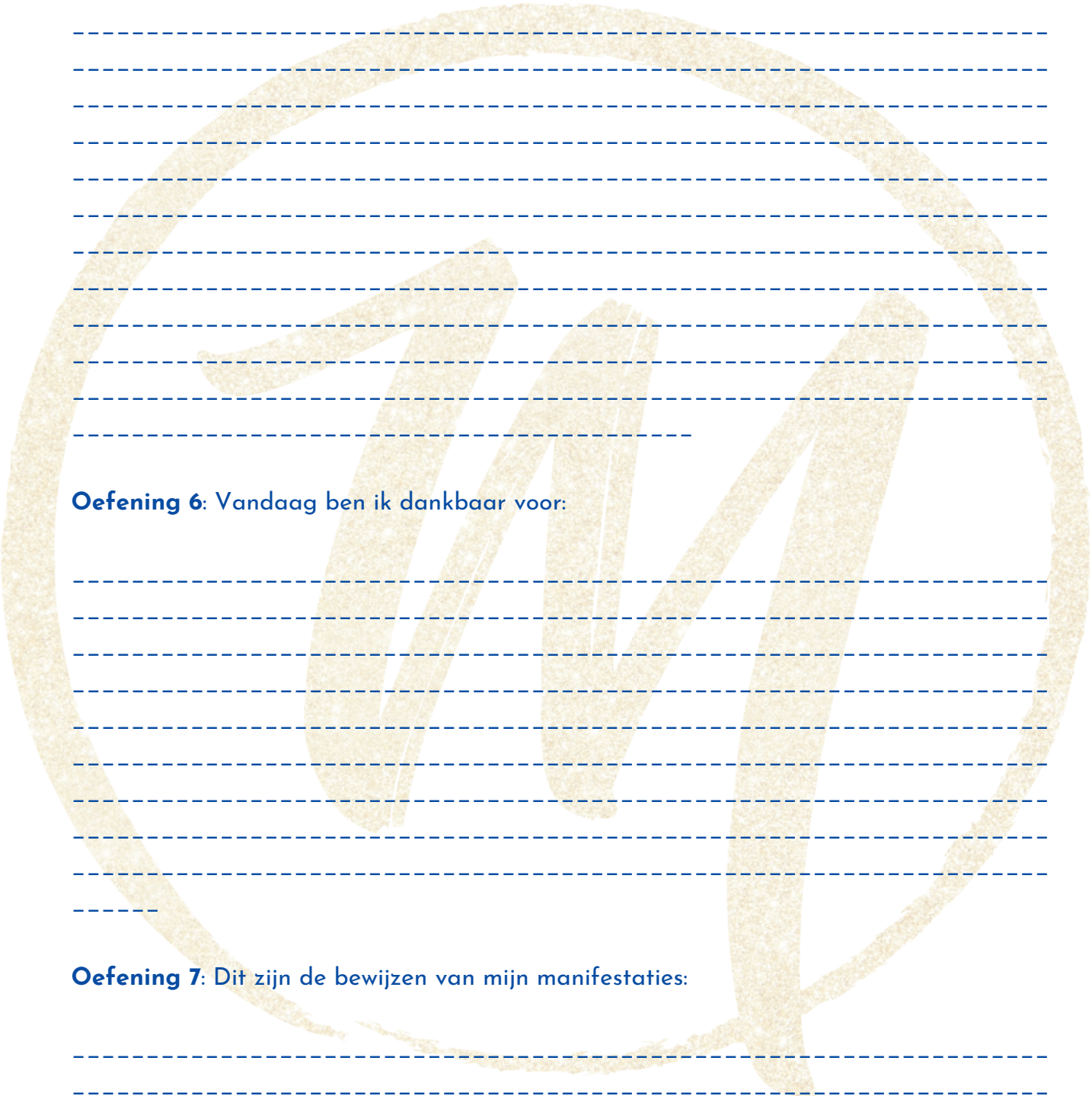
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Datum: _____

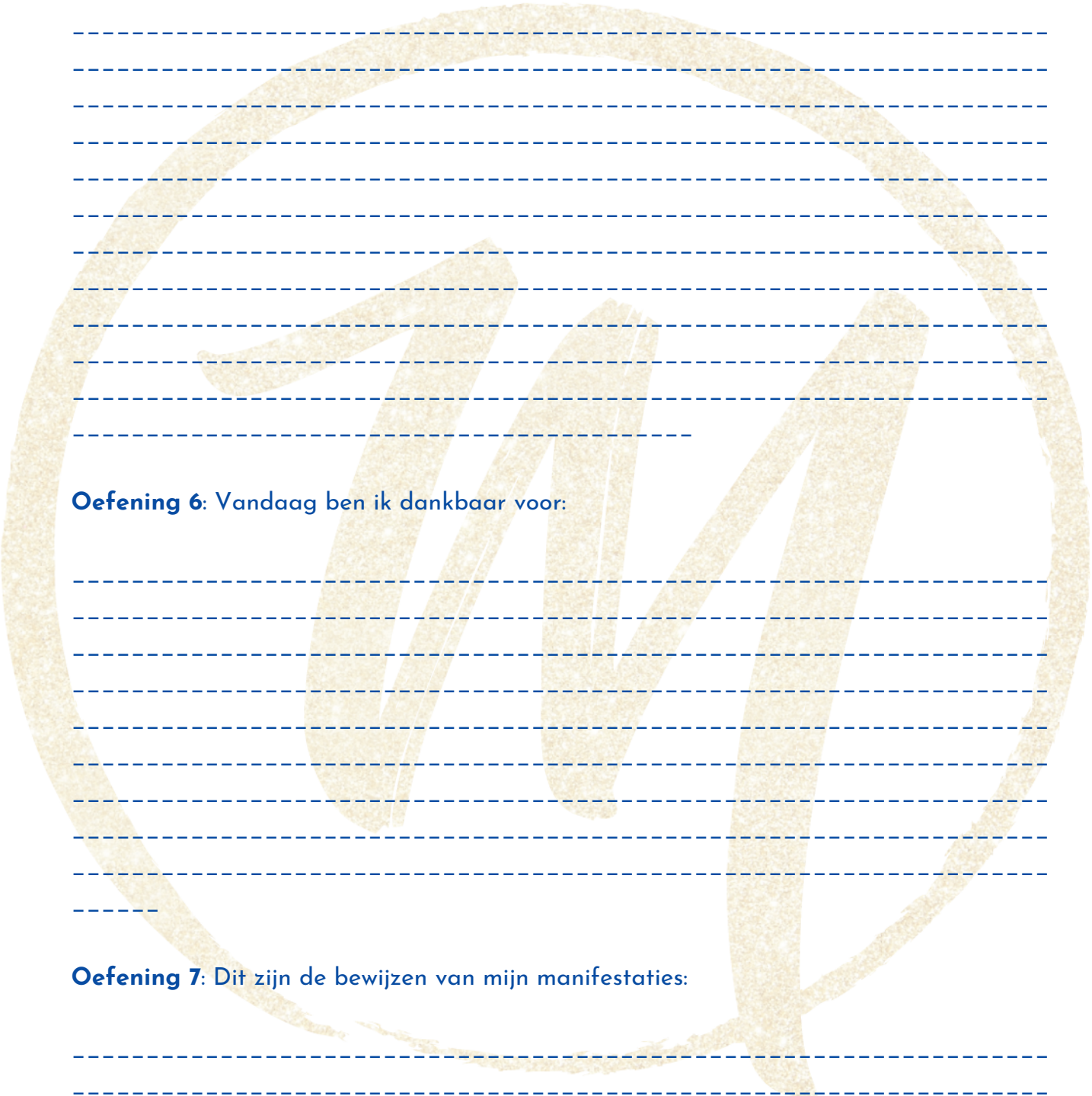
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

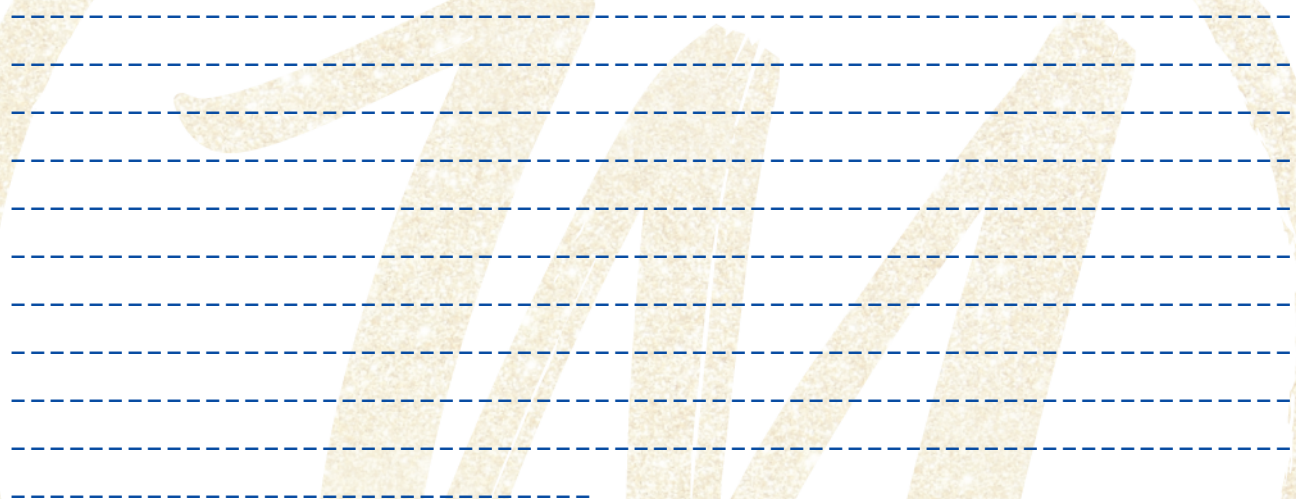
Handwriting practice lines for Exercise 7. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Datum: _____

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

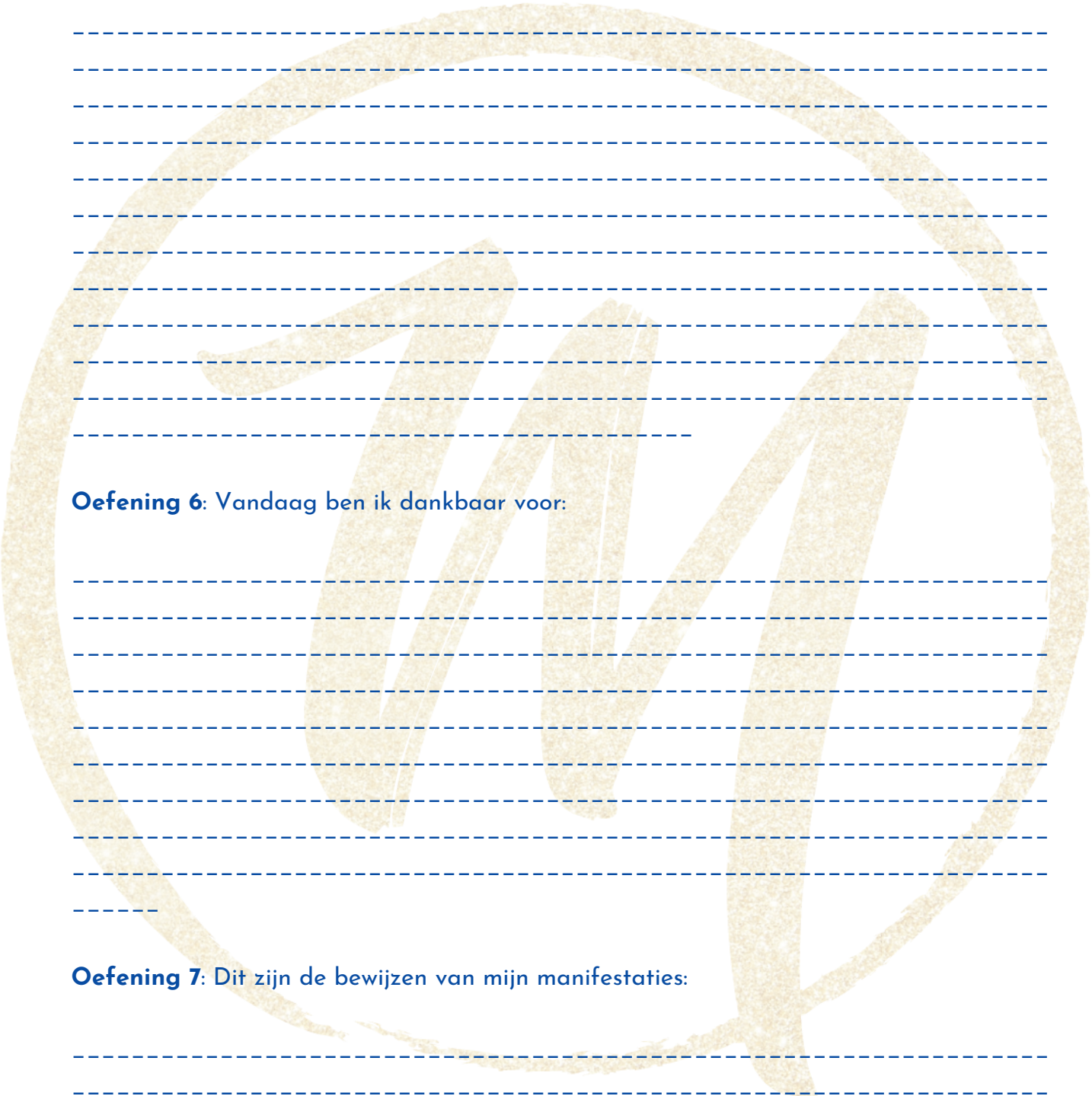
Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:



Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Datum: _____

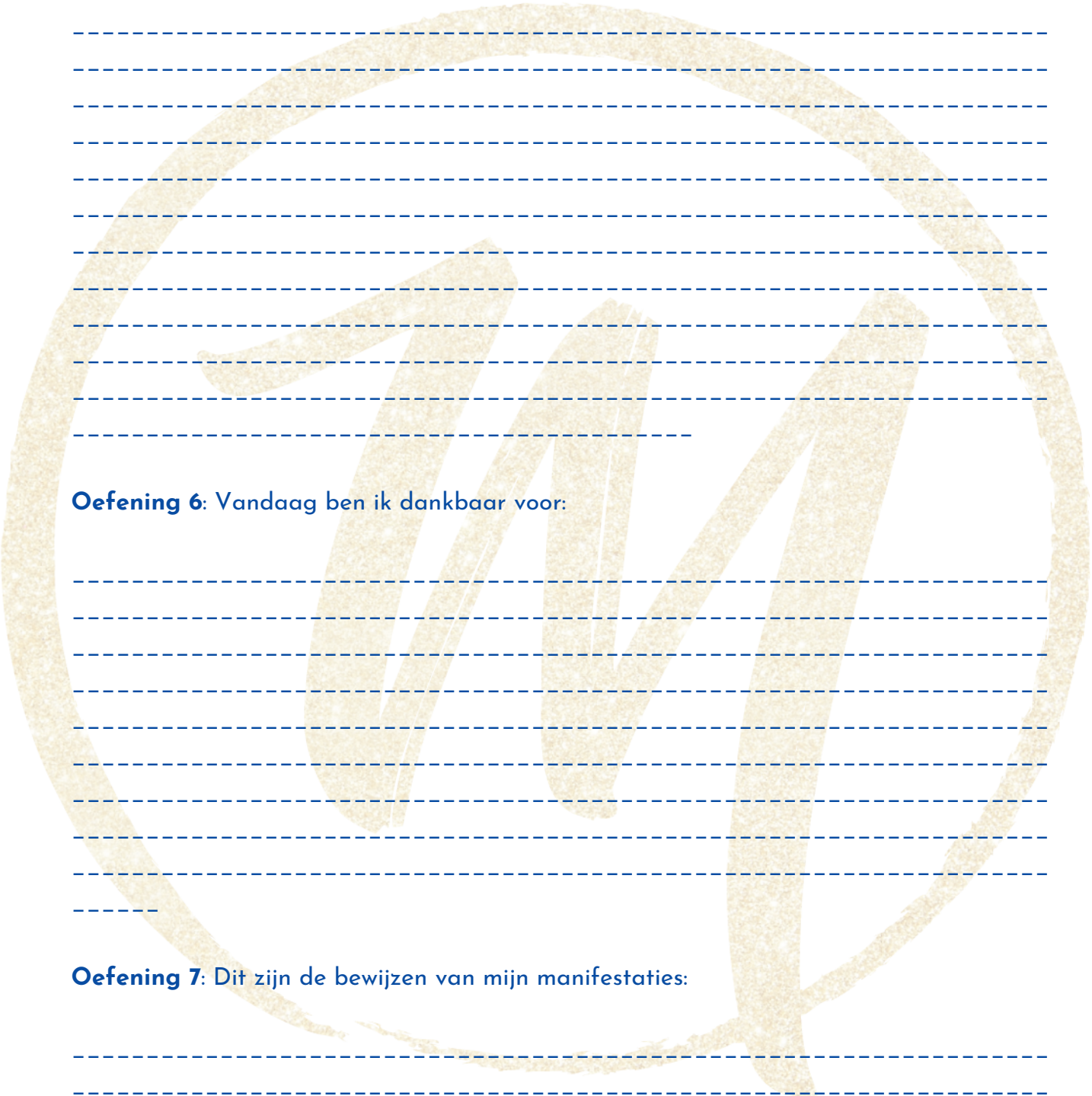
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The area contains horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is overlaid on the lines.

Datum: _____

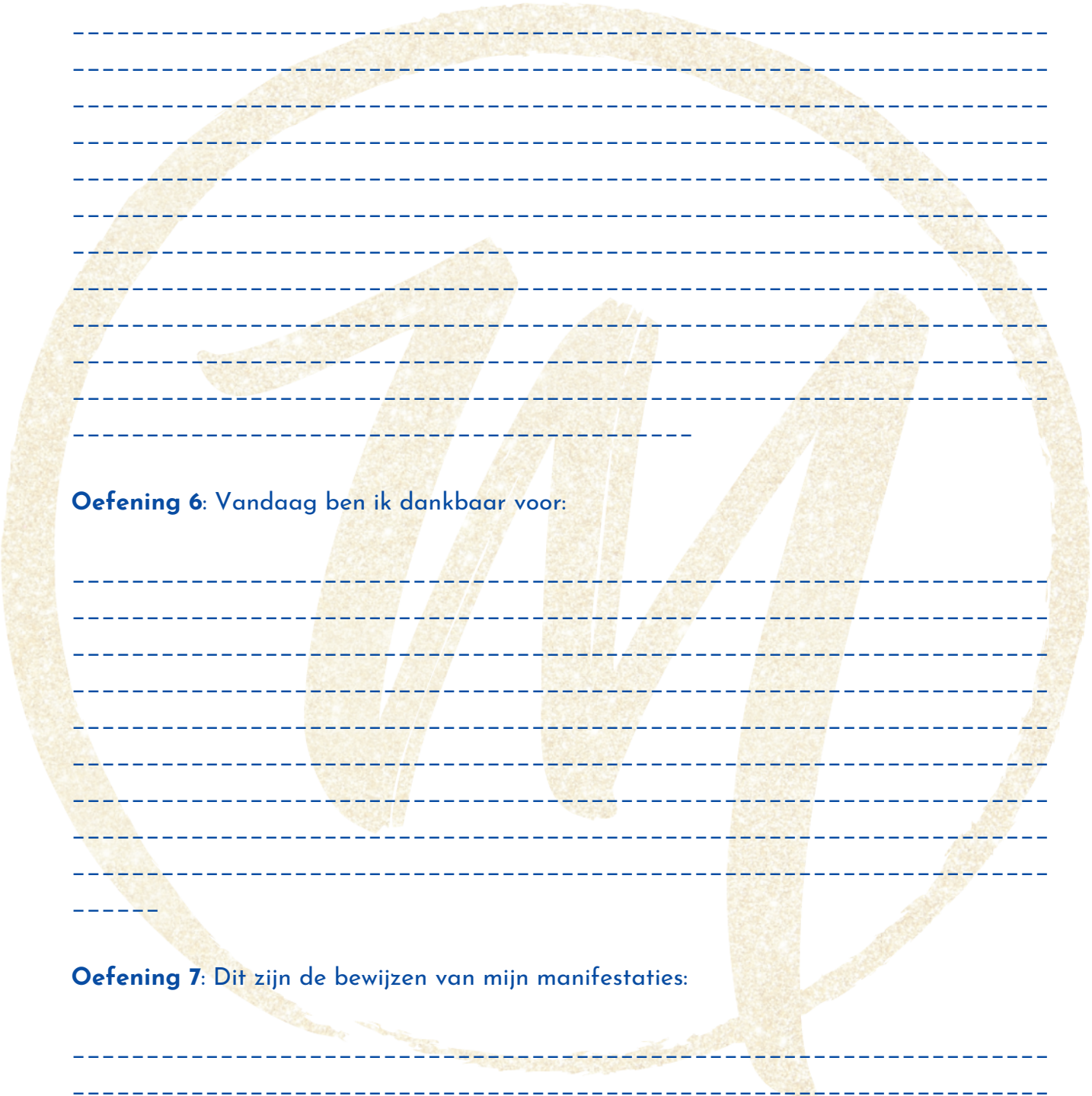
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for writing.

Datum: _____

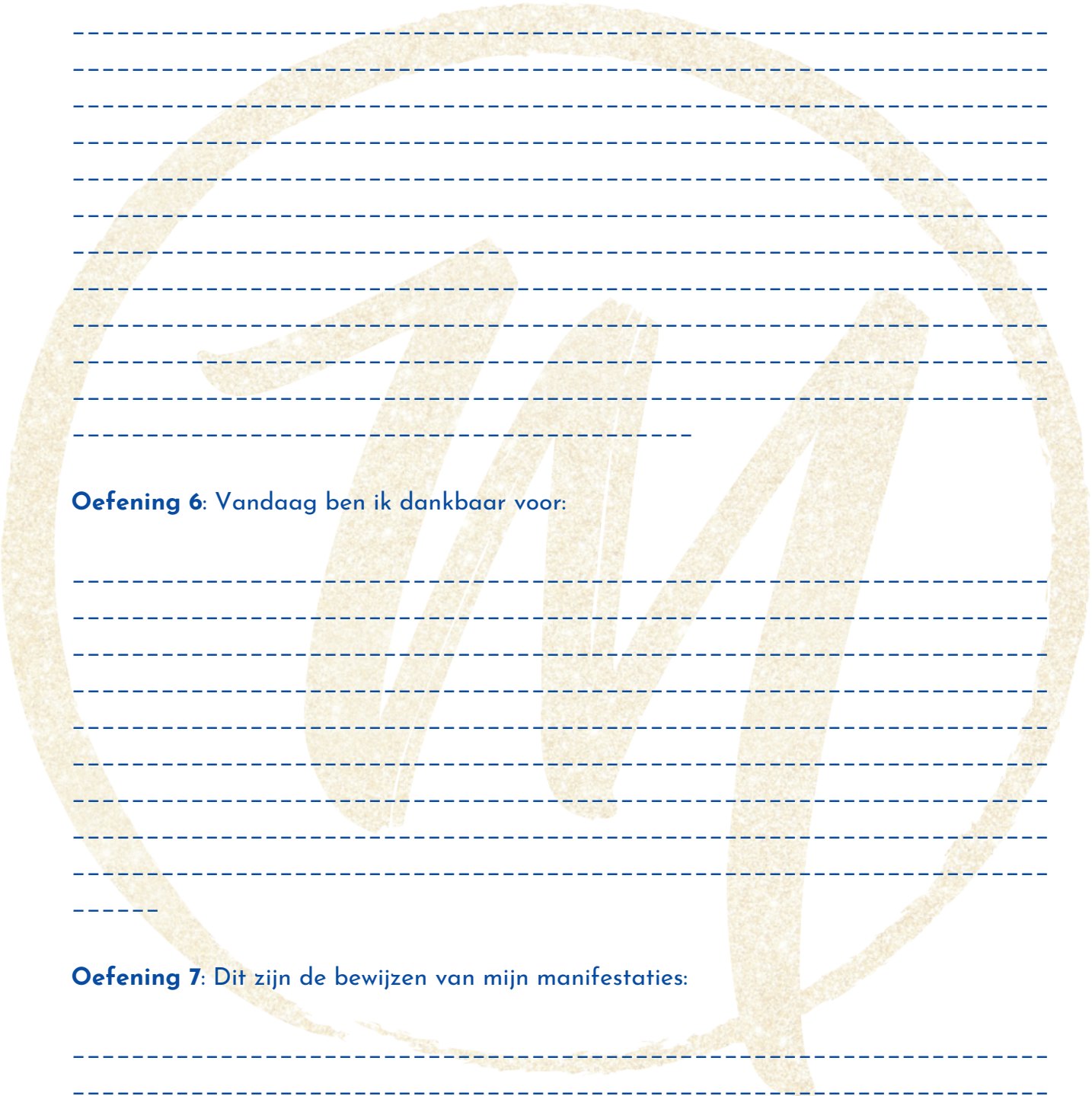
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 5.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 6.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Oefening 7.

Datum: _____

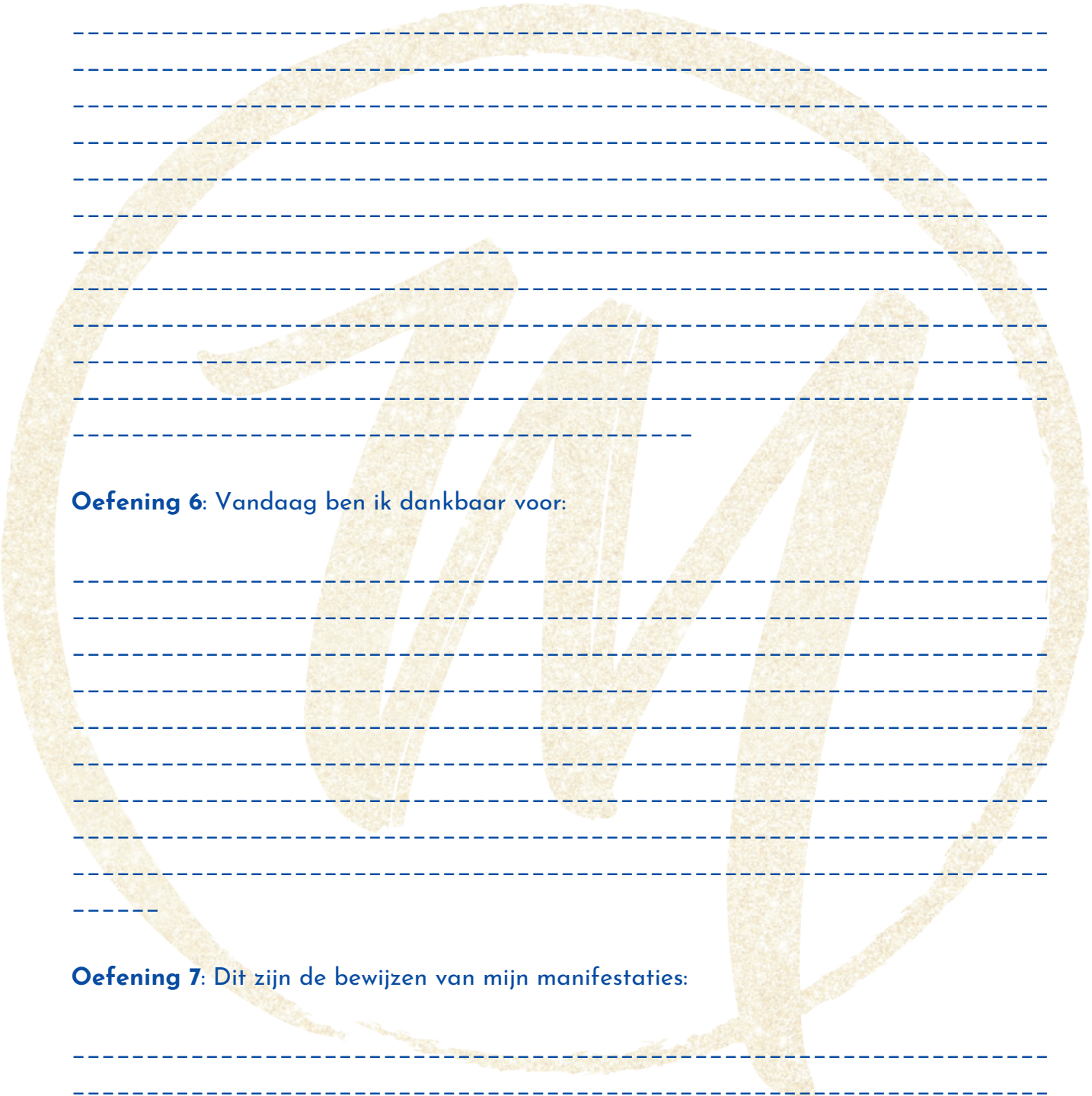
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page.

Datum: _____

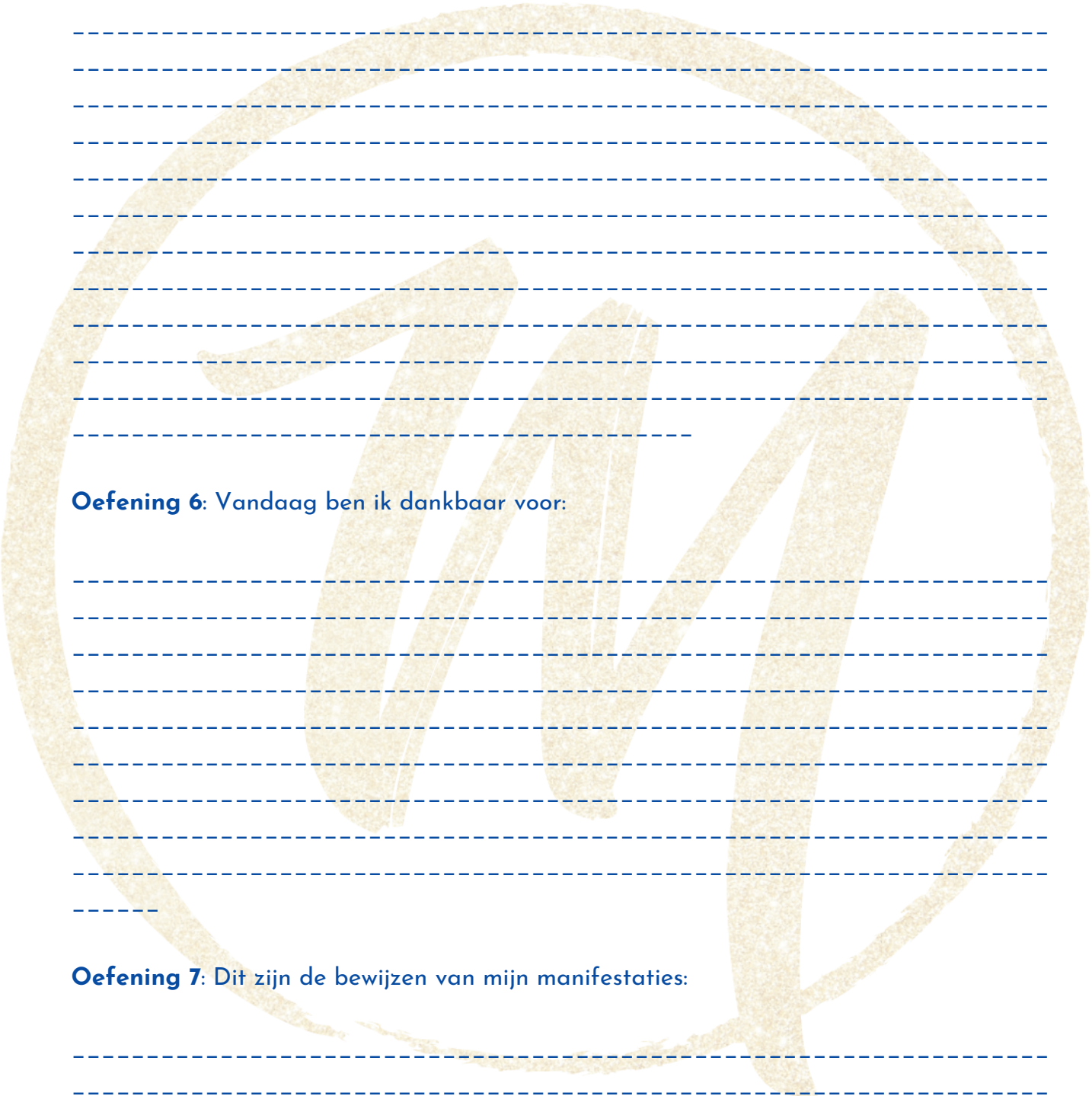
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Exercise 5.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Exercise 6.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Exercise 7.

Datum: _____

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Datum: _____

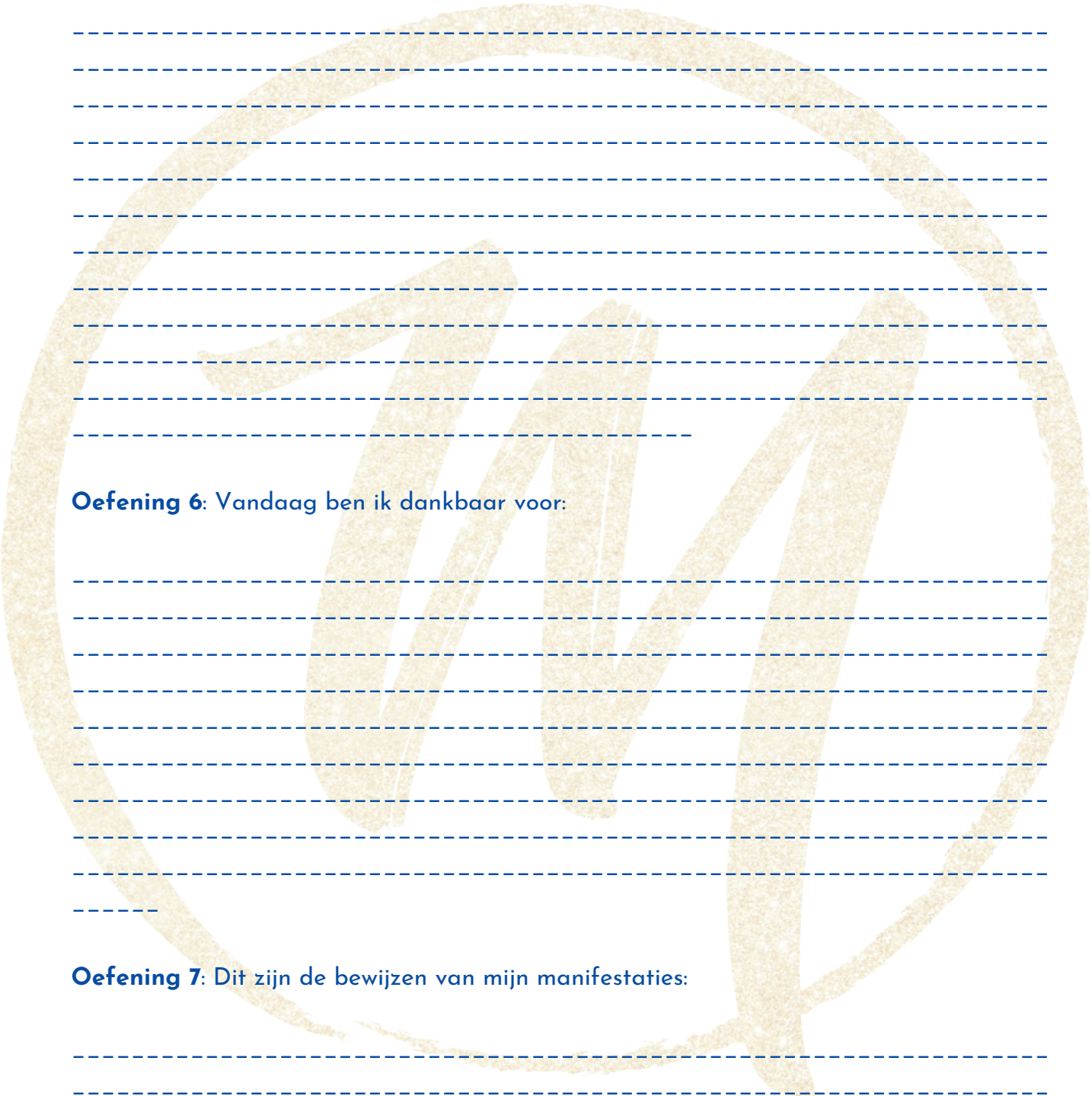
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A writing area consisting of 15 horizontal dashed blue lines. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered over the lines.

Datum:

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

.....

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

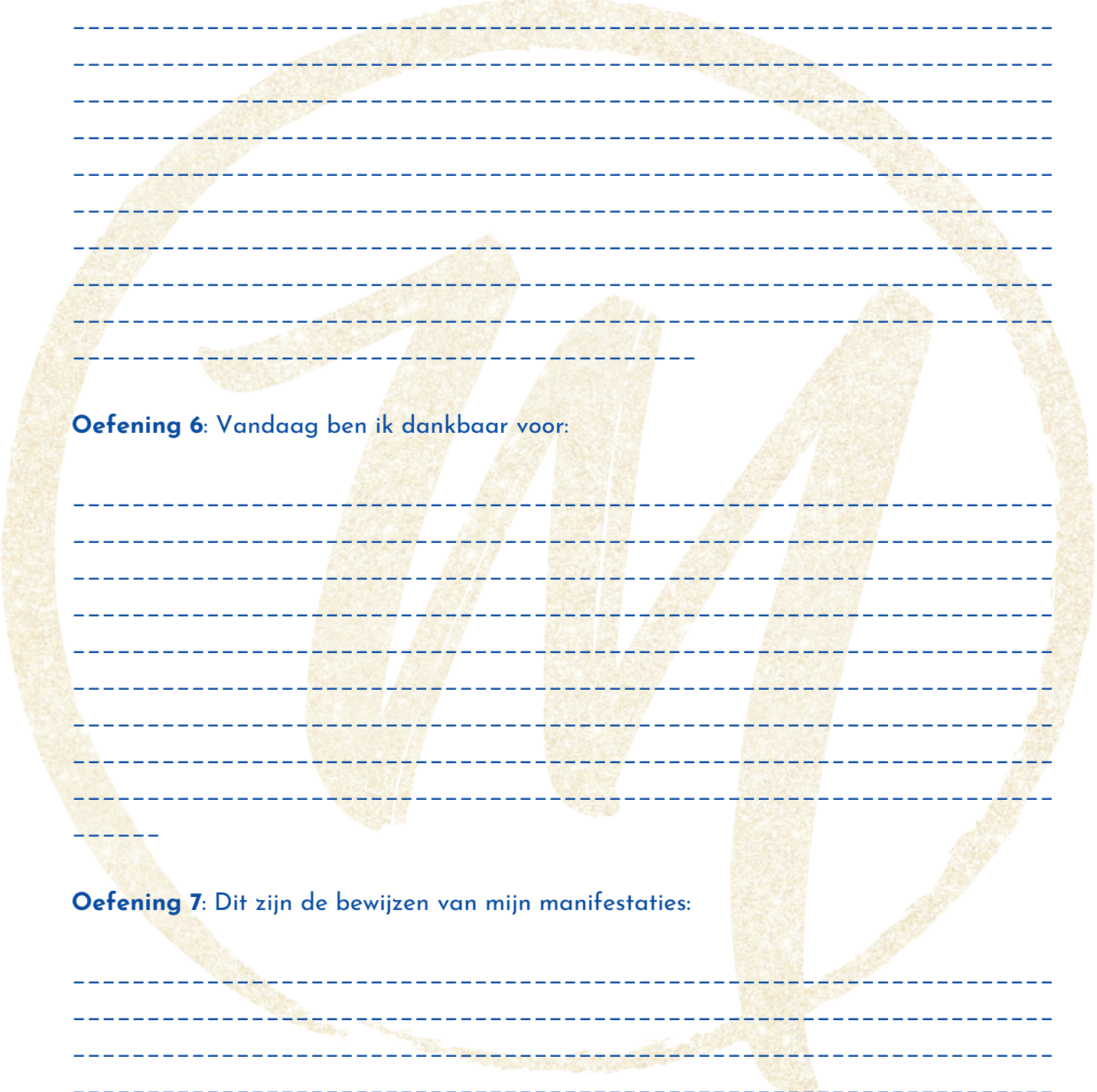
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Datum: _____

Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Datum: _____

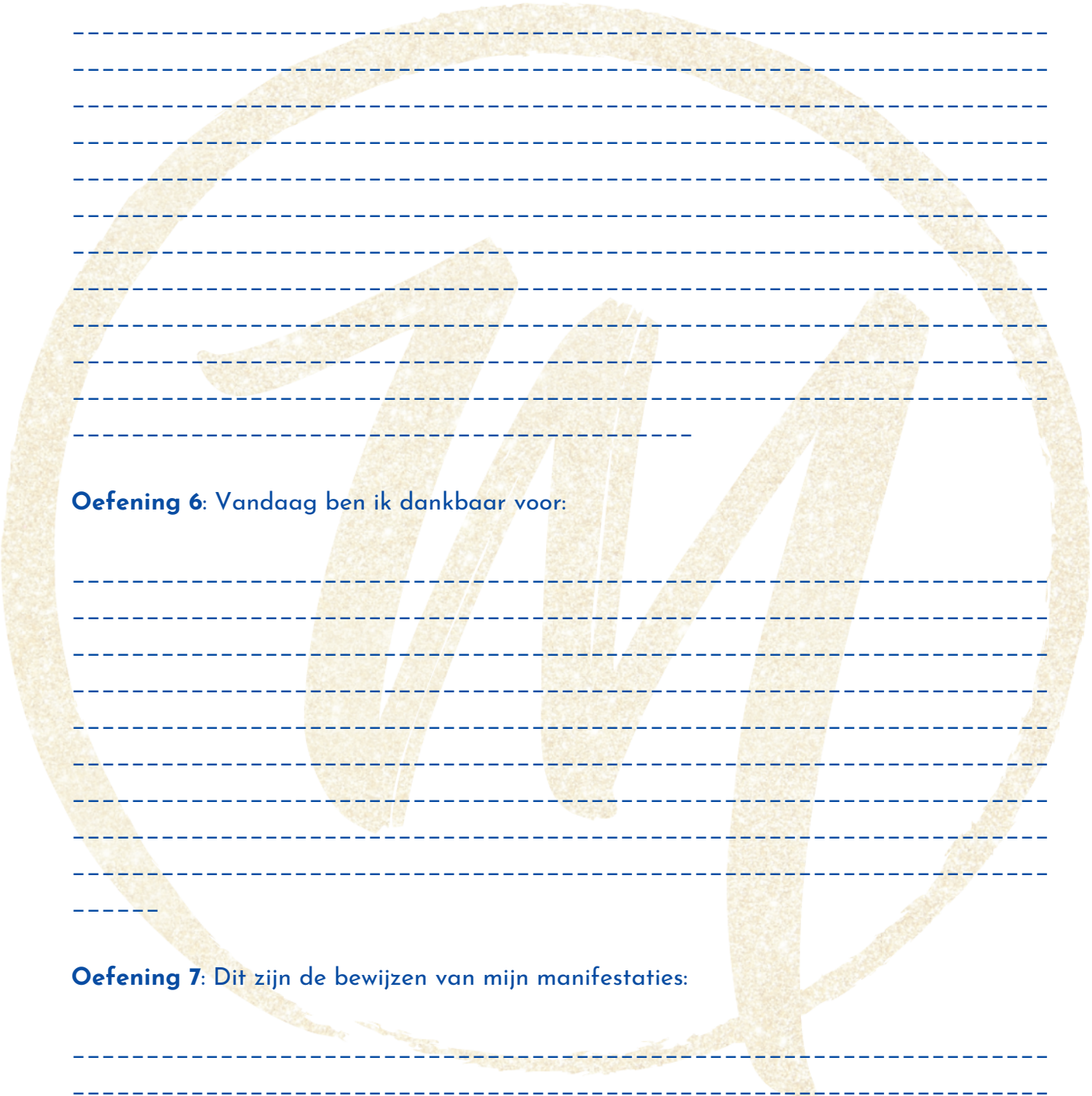
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

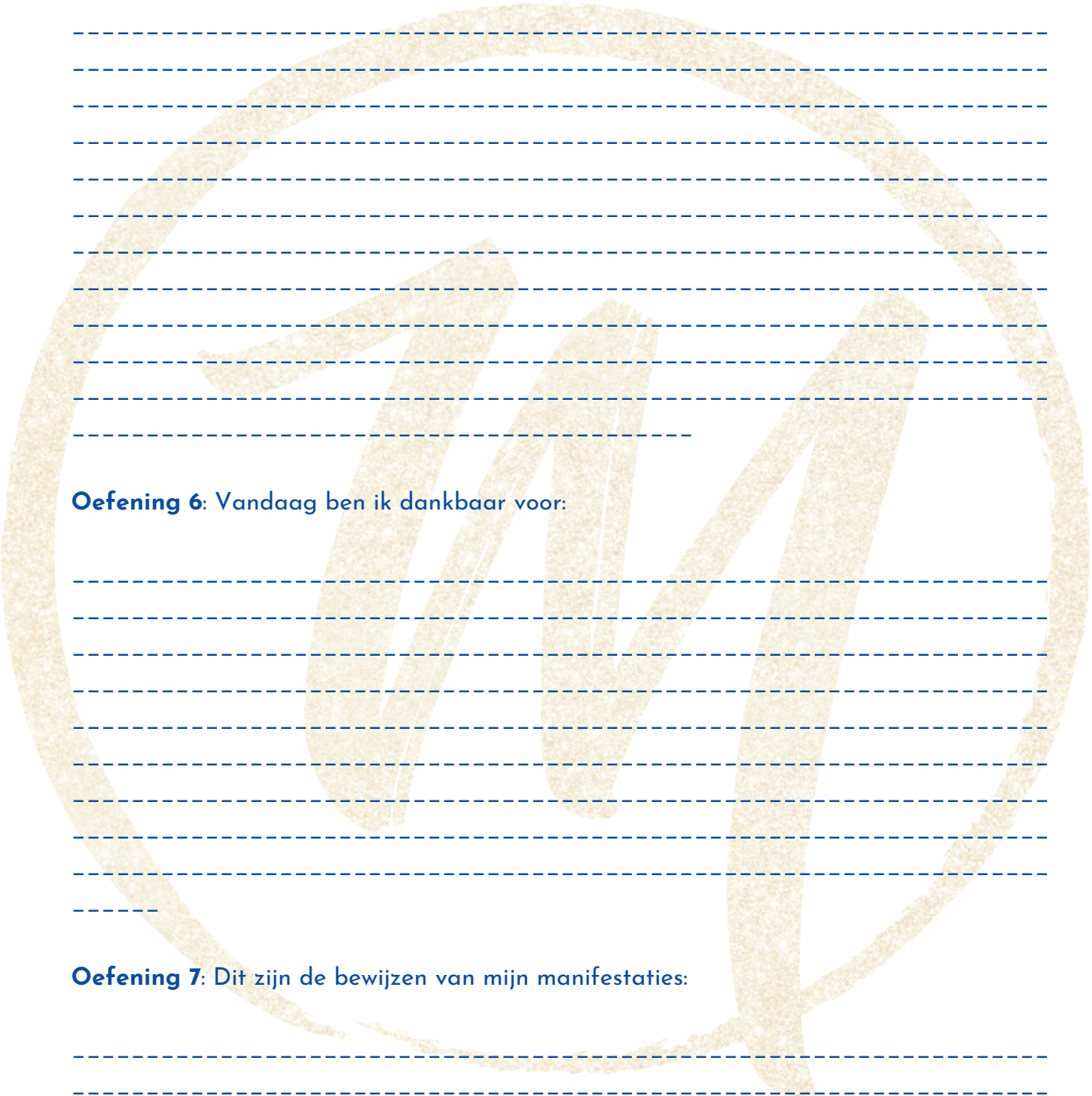
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines for Exercise 5. The page features a large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside. The circle is composed of horizontal dashed blue lines. The 'M' is also composed of horizontal dashed blue lines.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines for Exercise 6. The page features a large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside. The circle is composed of horizontal dashed blue lines. The 'M' is also composed of horizontal dashed blue lines.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines for Exercise 7. The page features a large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside. The circle is composed of horizontal dashed blue lines. The 'M' is also composed of horizontal dashed blue lines.

Datum: _____

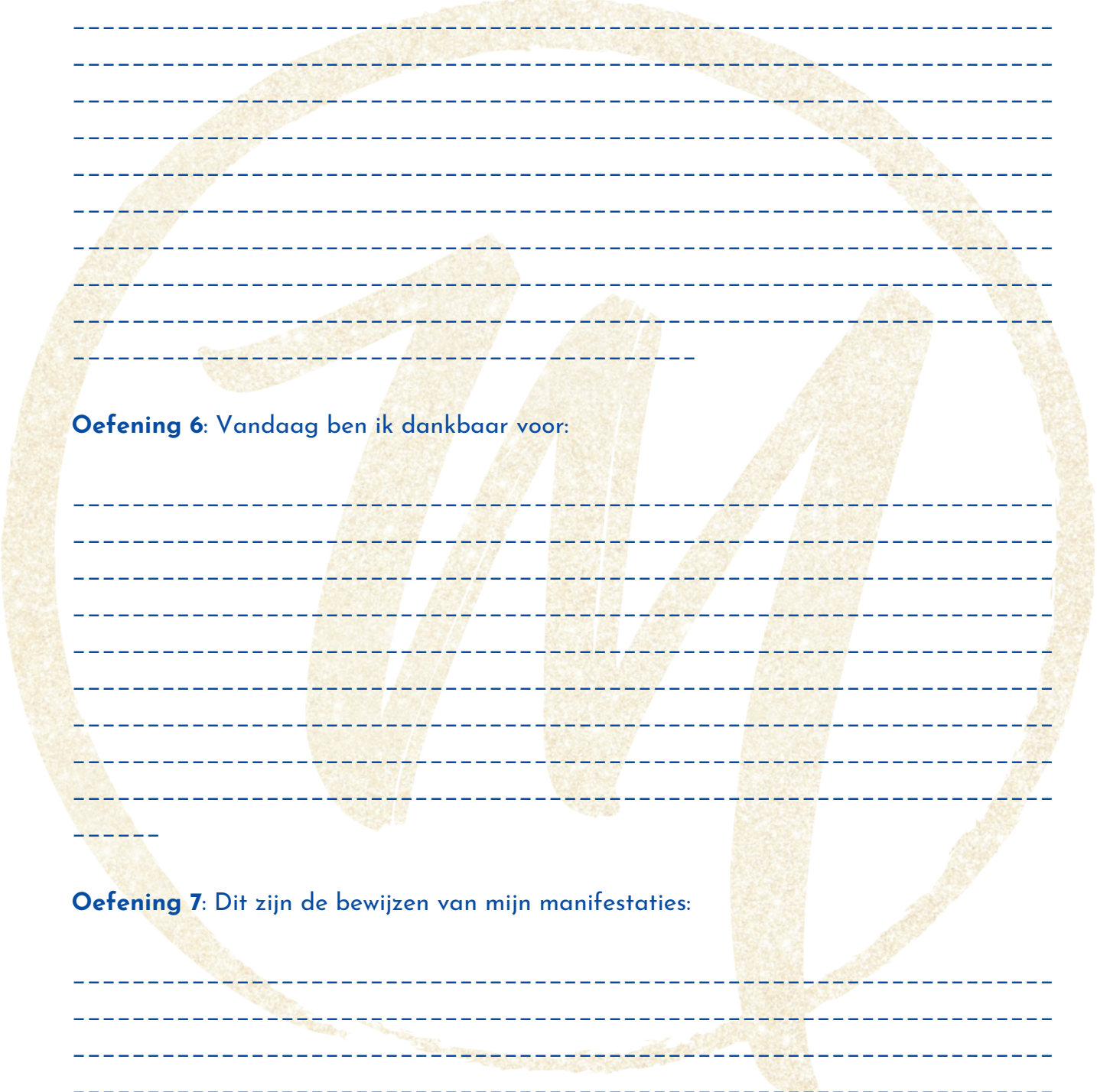
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Datum: _____

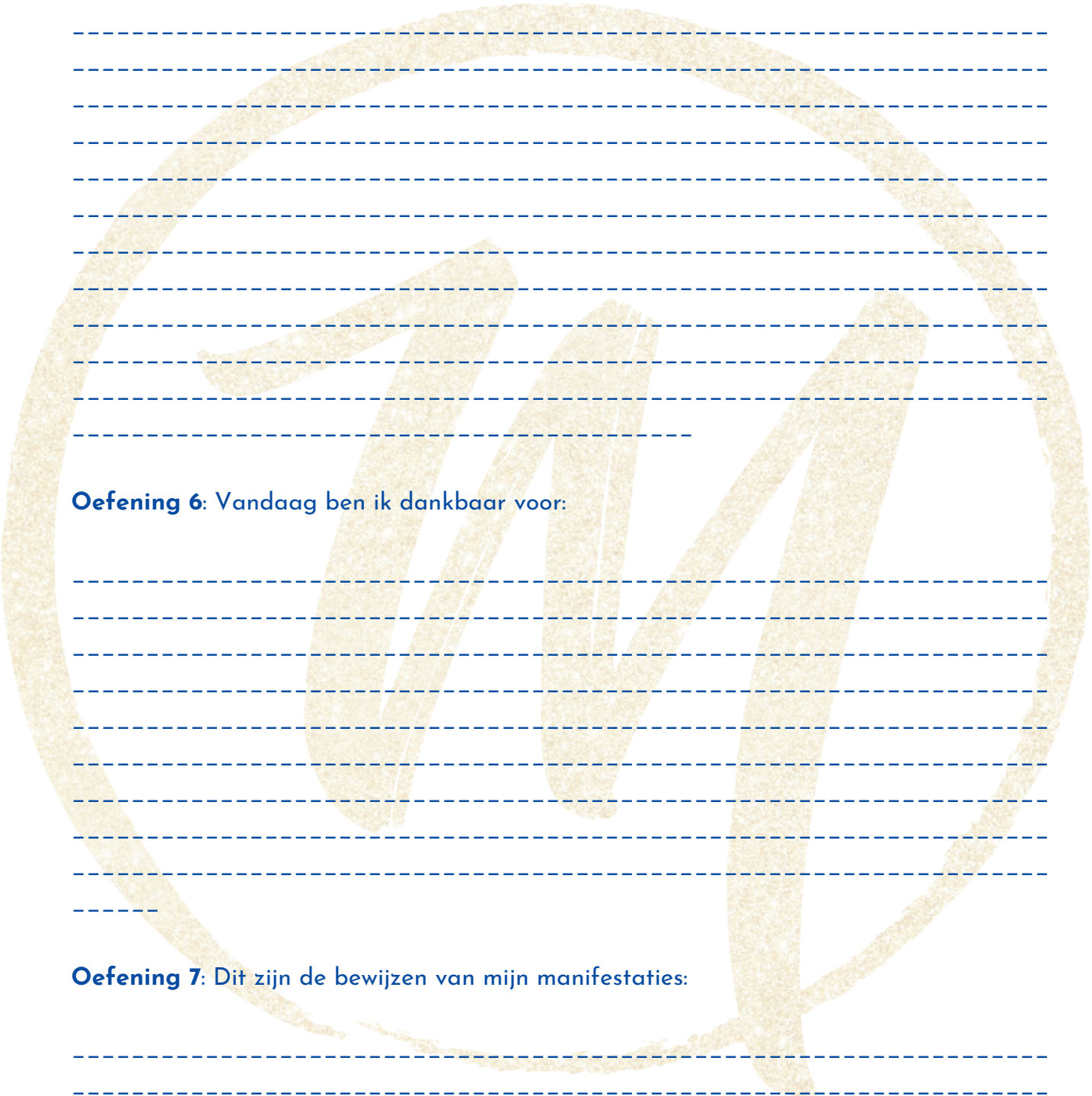
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

Oefening 3: Ik vraag het Universum me vandaag met deze dingen te helpen:

Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Exercise 5.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Exercise 6.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

Handwriting practice lines (dashed blue lines) for Exercise 7.