

Maartje Koper®



Afstemdagboek

WWW.MAARTJEKOPER.NL

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 **Bewuste Creator** van jouw realiteit te worden!

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 bijvoorbeeld 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. Ik deel hier meer over in de bijbehorende Manifestatie Masterclass.

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

"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

"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!" - Noline

Dus ben je klaar voor een kwantumsprong?

Dat is namelijk wat ik met dit afstemdagboek wil bereiken. Dit afstemdagboek is niet alleen voor als je de Wet van Aantrekkingskracht NET hebt leren kennen. Nee, focus krijgen en houden op je dromen en verlangens en je niet af laten leiden door zogenaamde "lagere energieën" is belangrijk zolang je nog niet in een afgestemde staat van ZIJN leeft en je door niets en niemand van buitenaf (of door je eigen saboterende gedachten) meer laat beïnvloeden. En daar zijn nog maar heel weinig mensen, energetisch gezien,

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. En zo heb ik nog veel meer mooie zaken gemanifesteerd en mijn klanten ook. En je zult me altijd horen zeggen dat het niet om de fysieke zaken gaat, hoewel dat geweldig is. Maar het gaat er uiteindelijk om hoe krachtig je je gaat voelen als je in je diepste weten gaat voelen dat JIJ de Creator van je realiteit bent.

Je gaat dan van een stressvol gevoel naar totale ontspanning omdat je weet dat je altijd zult gaan ervaren waar je naar verlangt.

Je gaat van het ervaren van tekort naar het ervaren van "genoeg" omdat je zo'n diep vertrouwen gaat krijgen dat het leven altijd voor je zorgt.

Je gaat van onzekerheid naar zelfvertrouwen omdat je gaat leren dat iedereen op komt dagen als een manifestatie van jouw eigen Bewustzijn, oftewel het bewustzijn dat ons allemaal verbindt en omdat je gaat leren hoe je invloed hebt op je realiteit VIA dat bewustzijnsveld in plaats van VIA de fysieke wereld.

Je gaat van een gevoel van nergens helemaal bijhoren naar een gevoel van voldoening en vervulling doordat je je ware ZielsMissie op Aarde gaat leven.

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 voetballer 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 zijn, dus je zet je intenties.
2. Daarna ga je een script schrijven van hoe je wil dat jouw leven er uit gaat zien.
3. Je gaat vooruit in de tijd en stapt in de persoon die je wil worden.
4. Je kunt een Vision-Board maken om je verlangens visueel te maken.
5. Je gaat 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 Intenties?

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

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

Zorg ervoor dat je energie krijgt van de verlangens die je opschrijft en dat je vlinders in je buik krijgt als je eraan denkt dat je deze verlangens mag manifesteren in jouw leven. Laat verlangens 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 verlangens opschrijven verderop in het dagboek. Schrijf je verlangens 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 verdienen 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 verlangens op als een intentie of een keuze. Kijk even naar de woorden die het meeste met jou resoneren. Met afstemmen gaat het er altijd om dat het jou een goed gevoel geeft. Een goed gevoel verhoogd je vibratie en een verhoogde vibratie gaat je uiteindelijk helpen om je dromen je leven in te magnetiseren.

Je kunt je intenties/ verlangens opschrijven alsof je ze al bereikt hebt. Schrijf bijvoorbeeld op:

Ik leef in een prachtig huis.

Ik ben nu super gelukkig in een gecommiteerde en exclusieve relatie met mijn Ultieme Liefde

Maar soms kan dit voor het brein nog een beetje ver weg voelen omdat dit waarschijnlijk ver af ligt van de realiteit die je nu ervaart.

Dan is het beter om bijvoorbeeld "Ik Kies" te gebruiken of "Iedere dag" of "Het is mijn Intentie om.

Bijvoorbeeld op deze manier:

Ik kies er nu voor om een prachtig huis te manifesteren waar ik me helemaal thuis voel.

Iedere dag stap ik meer en meer in de persoon die een geweldige en vervullende liefdesrelatie heeft met haar ultieme liefde.

Het is mijn intentie om een relatie te creëren met mijn ultieme liefde waarin we iedere dag het beste uit elkaar naar boven halen.

In de Manifestatie Masterclass zal ik iets meer delen over de invloed van woorden bij het manifesteren.

Succes! Stem af op prachtige verlangens 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 en wat er door jou heen wil ontstaan.

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

De lijst met verlangens lees ik zelf meestal een keer door als ik een nieuwe lijst heb gemaakt. Dat doe ik meestal totdat de verlangens als het ware in mijn systeem zitten en ik me erg bewust ben van wat ik aan het creëren ben. Dus als ik voldoende interne focus heb gecreëerd.

Het is even ontdekken wat voor jou goed voelt en wat voor jou helpt. Ik geef hier meer tips over in de bijbehorende Manifestatie Masterclass.

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: Schrijf het script voor je nieuwe leven

Bij deze oefening ga je letterlijk een nieuw script schrijven voor je leven.

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 dit script zich exact zo zal ontfouwen. 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 verlangens 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.

Als bonus heb ik een voorbeeldscript toegevoegd waar je inspiratie uit kunt putten. Dit heb ik geschreven om richting te geven aan de Nieuwe Aarde.

En dan kun je er heerlijk mee aan de slag om je eigen scripts voor je leven te schrijven. Je kunt een algemeen script schrijven of een apart script voor ieder gebied van je leven.

Kijk wat goed voelt voor jou.

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 zaken 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, het script van jouw nieuw leven hebt geschreven. 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 wat je in je scripts 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 nieuwe leven denkt en dan buigt ze daarna om. Stel jezelf de vraag: wat wil ik denken en voelen? Wat wil ik manifesteren in mijn leven?
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 stukje script 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.

Zo binnen, zo buiten. Dus hoe meer je EEN wordt met wat je wilt manifesteren op energetisch niveau, hoe meer je het zal waarnemen in je fysieke realiteit.

Zorg ervoor dat je script echt iets in jou los maakt! 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 script opschrijven op de pagina waar je je dromen op hebt geschreven OF een document in je computer pakken of er een mooi boek voor aanschaffen. Doe wat jij het fijnste vindt.

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 verlangens 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 zijn er diverse apps en programma's waarmee je dat online kunt doen. Type "Online Vision Board maken" in op Google en je komt er vast wel uit.

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 doet het op de ouderwetse manier. Je pakt een paar tijdschriften en knipt uit wat je aanspreekt en die je verlangens vertegenwoordigen.

Je kunt tijdschriften via Marktplaats of de kringloopwinkel kopen of ergens een visionboard workshop volgen om het samen met gelijkgestemden te doen.

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 slaapkamer en is een deel van mij, van wie ik ben. Ik ben trots op mijn Visionboard. Het laat heel helder zien wie ik ben en wat belangrijk is voor mij in het leven.

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 verlangens, je script en je visionboard. Kijk er naar en laat het gevoel dat het bij je oproept diep in je bewustzijn doordringen. Dit IS jouw leven. Iedere dag neem je bewust of onbewust de energie op van je Visionboard en je wordt langzaam EEN met de energie van de verlangens op je bord en zo zullen ze zich stap voor stap gaan manifesteren.

Voel je vrij om je bord of je script aan te passen als dat goed voelt voor jou of om zaken wel of niet te doen. Volg altijd je eigen afstemming.

Het gaat er om dat je bord en je scripts je fijne en opwindende kriebels geven.

Als dit niet zo is, als het overweldigend voelt dan zijn je doelen misschien te specifiek of staan ze ver van je af. Ook hier zal ik in de Masterclass iets meer over delen.

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 een Creatieproces kan langer duren of meer weerstand oproepen dan je verwacht.

Vaak, als mensen zich niet meer afgestemd zijn op hun diepste verlangens en de kracht en de liefde die in hen zit (dus hun ware kern), doen ze dingen die niet goed voor hen zijn. Ze voelen zich uit balans, verward, gefrustreerd, angstig of ze twijfelen enorm aan zichzelf.

Deze gevoelens vinden ze niet prettig en die proberen ze weg te stoppen. Dat doen ze dan vaak door weg te vluchten in verslavingen of ze doen andere dingen die niet goed voor ze zijn.

Ze eten te veel, drinken te veel, geven geld uit dat ze niet hebben, reageren ons af op de kinderen of op hun wederhelft, ze brengt uren op Facebook door, spelen urenlang onzinnige spelletjes of kijken urenlang onzinnige tv.

Dit allemaal in de hoop dat ze zichzelf beter gaan voelen. Maar dat gebeurt niet. Want als ze klaar zijn met vluchten is daar nog steeds dat gat dat ze 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 raad mijn klanten altijd aan, als ze de neiging hebben om terug te vallen in saboterende gewoontes om EERST iets van het lijstje te gaan doen. Al is het maar voor 10 minuten. En als dat ok is om dat te verlengen en weer iets te doen wat bijdraagt aan hun welzijn in plaats van iets te gaan doen wat saboterend is.

Als je na de 10 minuten nog steeds een intense hunkering hebt naar het saboterende gedrag, geef er dan gewoon aan toe, maar vergeef jezelf dan ook. En in plaats van dat je er helemaal in op gaat, probeer meer te observeren wat er gebeurt. Wat in jou maakt nu dat je dat per se denkt nodig te hebben? En waar is dat deel van je dat dit nodig denkt te hebben bang voor als hij of zij dit niet doet?

En welk verlangen zit er eigenlijk onder het saboterende gedrag?

Onder roken kan bijvoorbeeld een verlangen zitten naar rust. Wat je bijvoorbeeld ook zou kunnen bereiken door een korte meditatie.

Onder scrollen of Facebook zit bijvoorbeeld een behoefte aan sociaal contact of validatie. Wat je ook kunt vervullen door iemand te bellen of iets op te schrijven waarin je iets positiefs tegen jezelf zegt.

Kortom: ga op onderzoek uit hoe je je verlangens kunt vervullen op een POSITIEVE manier. De meeste van ons hebben in onze jeugd geleerd dat verlangens slecht zijn en hebben niet geleerd hoe ze hun behoeftes moeten vervullen en hebben daarom saboterende patronen ingebouwd om die behoeftes TOCH te vervullen.

Als je je meest krachtige zelf wil worden is het tijd om dat stap voor stap om te draaien.

Ik geef hier een aantal voorbeelden van zaken die je op je lijstje kunt zetten en die je kunt doen in plaats van je saboterende gedrag.

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 intenties of je script opnieuw doorlezen of herschrijven.
- *Wordt stil en laat God of het Universum of de Engelen tegen je praten. Voel wat het leven je wil vertellen. Of praat zelf tegen God of je spirituele Gidsen. Deel wat je voelt en ervaart en waar je ECHT naar verlangt.
- *Kijk een van mijn youtube 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!
- *Ho'oponopono of een andere healingmethode.
- *Een stuk gaan rijden in de auto, eventueel met de muziek hard aan.

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?

Veel mensen hebben weerstand tegen emoties. Maar een emotie komt pas als we niet naar ons gevoel hebben geluisterd en dan manifesteert het zich als een emotie om dat de energie van het gevoel krachtiger wordt. En bij de meeste van ons was tijdens onze jeugd geen plek voor gevoelens. Dus veel mensen mogen nog helemaal leren hoe ze met hun gevoelens om kunnen gaan. Begeleid jezelf hier liefdevol in.

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 verlangens.

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 verderop in het boek. 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 verlangens.

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 verlangens en je script 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 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 verlangens 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?

Welke inspiratie wil je ontvangen?

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!

Dit kunnen praktische zaken zijn zoals een klusje in huis, dingen die je voor je bedrijf of werk wil doen of iets persoonlijks voor jezelf zoals een massage boeken.

Wat zou je graag gedaan willen hebben vandaag?

"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.

De beschrijving over het script schrijven vindt je op pagina En ook in de Masterclass deel ik hier meer over.

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 een paar bewijzen op die je waarneemt in je leven. Dat kan zijn dat je bijvoorbeeld ziet dan anderen ontvangen waar jij naar verlangt of op wat voor manier dan ook komt het "dichterbij" je leven in.

Op de komende paar pagina's kun je je verlangens en je scripts 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 het manifesteren van je verlangens. Begin iedere ochtend met je afstemdagboek. Lees je verlangens, je script 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 verlangens!

Ik raad je ook zeker aan de Bonus Masterclass te kijken voor meer inspiratie.

In deze Masterclass leer ik je meer over het diepere doel van afstemmen.

En ik leer je de meest gemaakte manifestatie "fouten." Want Manifestatie werkt altijd. Dus als een verlangen niet in je leven komt, dan is er altijd IETS dat er niet goed gaat.

En na 20 jaar bestuderen van Manifestatie weet ik inmiddels wat dat kan zijn, dus dat deel ik in deze Masterclass.

Dat en nog veel meer!

Daarnaast nodig ik je uit om lid te worden van de besloten Facebookgroep. De link vind je in de welkomstmail.

Ik nodig je met heel mijn hart uit om daar manifestatiesuccessen te delen om elkaar te inspireren om NEXT level te gaan in je manifestatiekracht!

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: _____

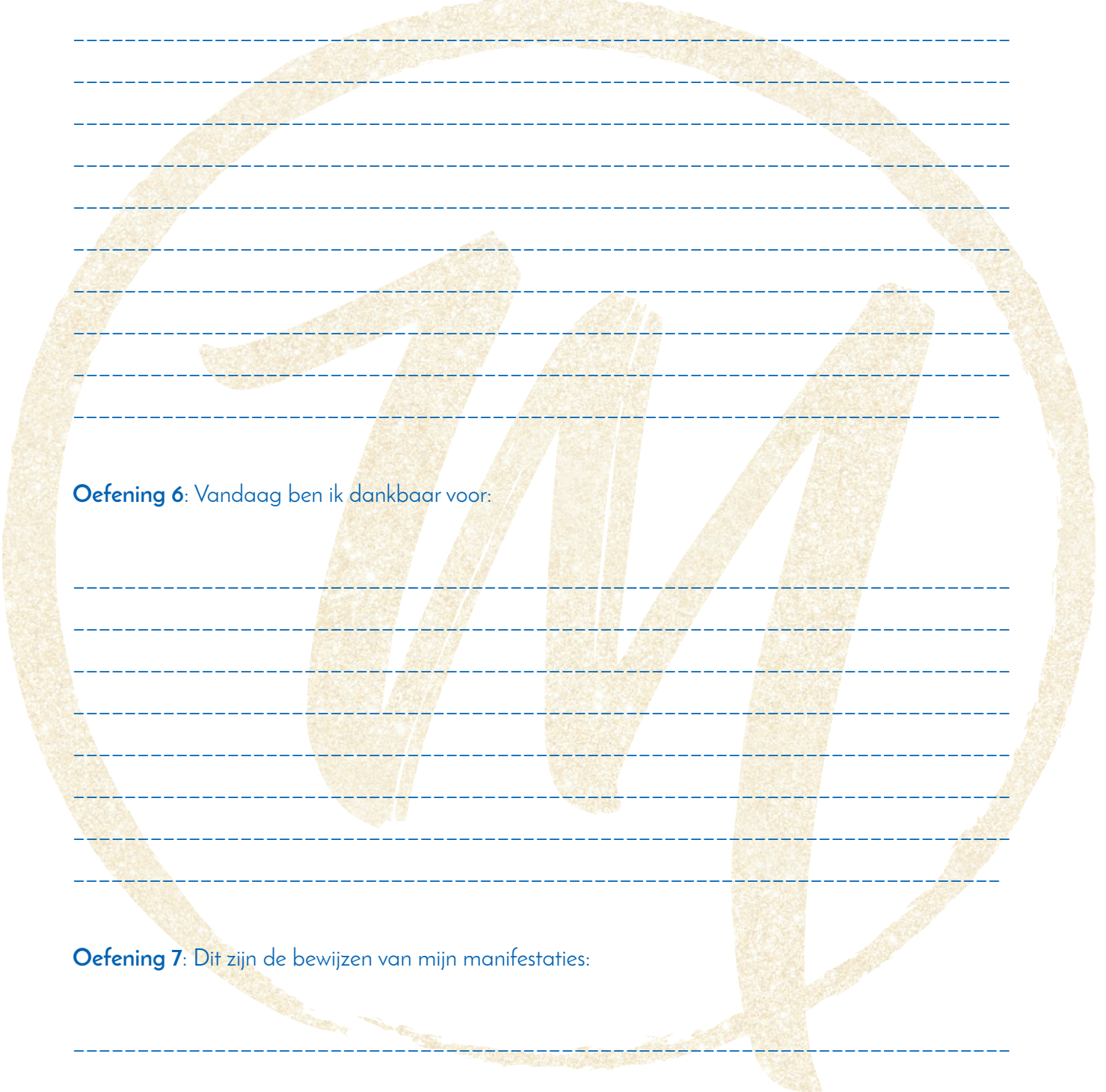
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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

Datum: _____

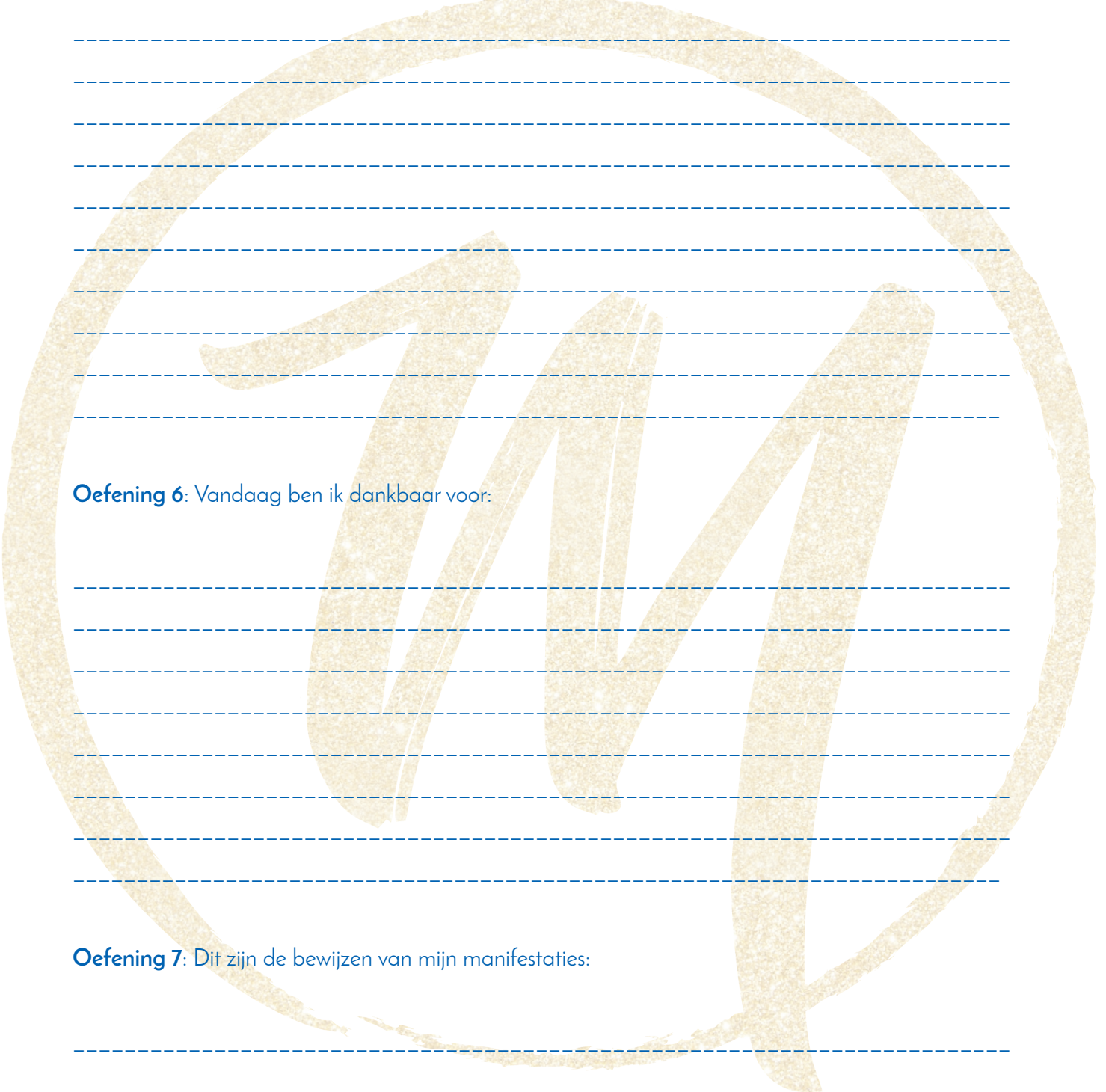
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

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

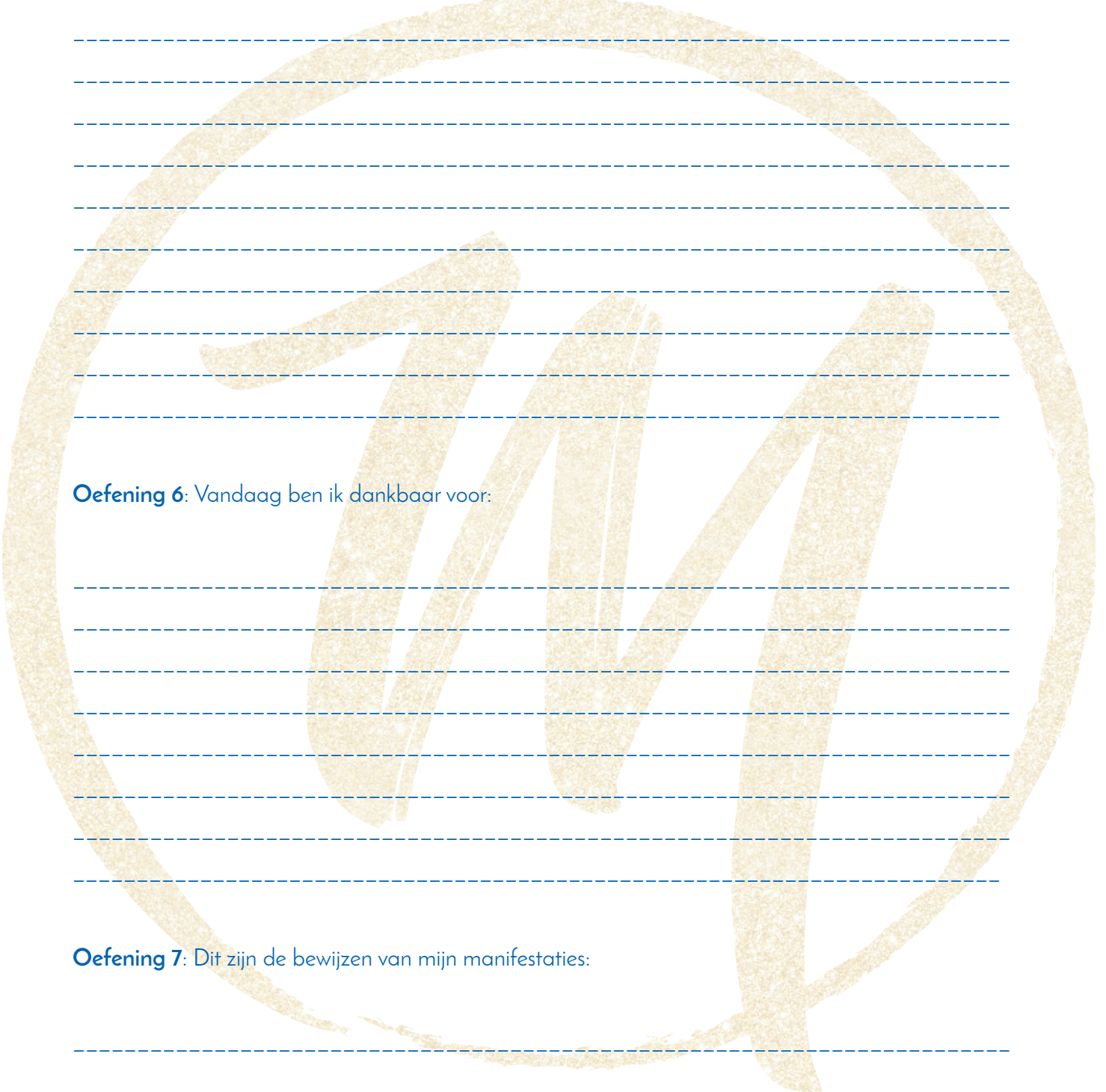
Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



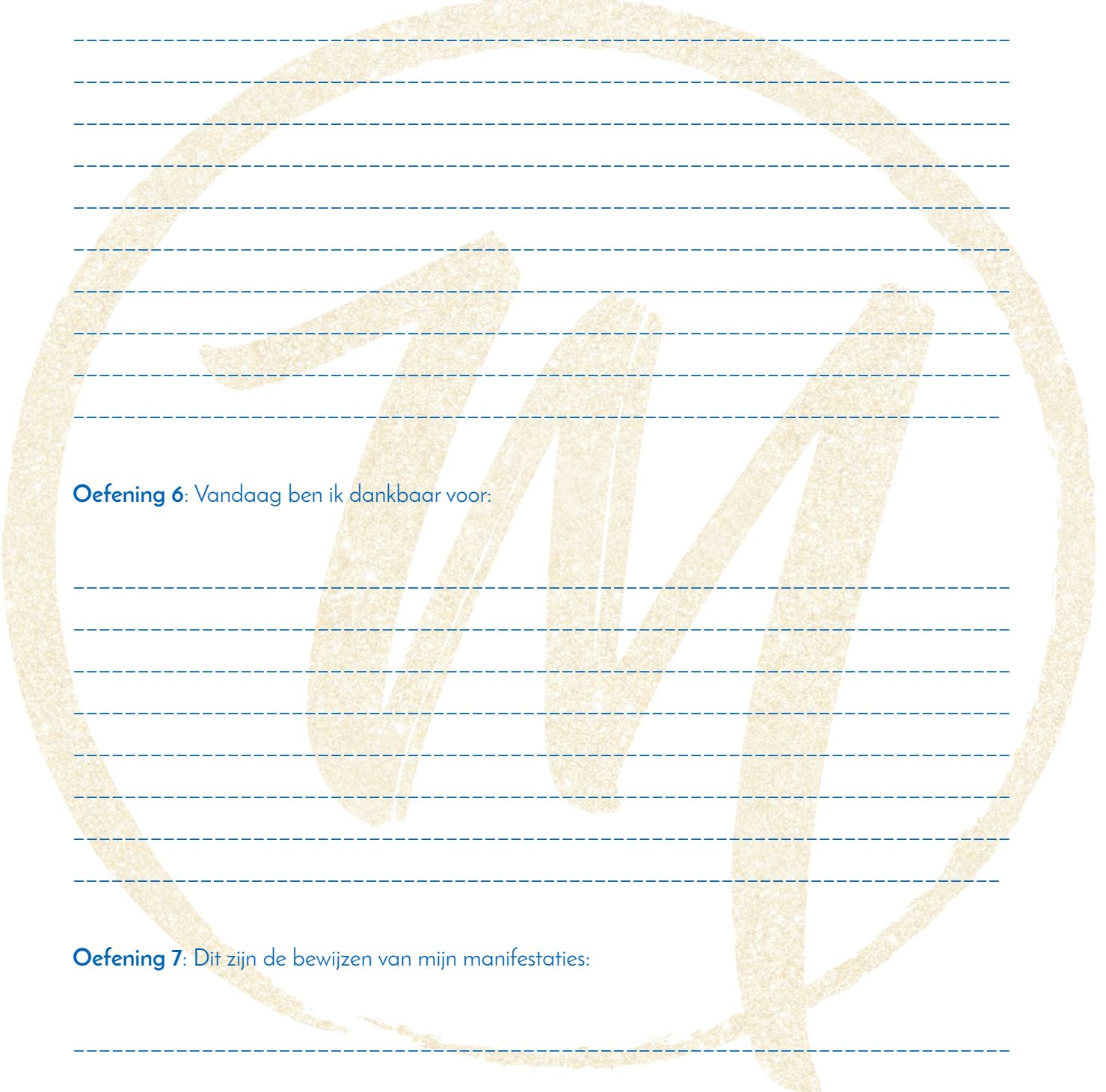
A series of horizontal dashed blue lines for writing.

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: _____

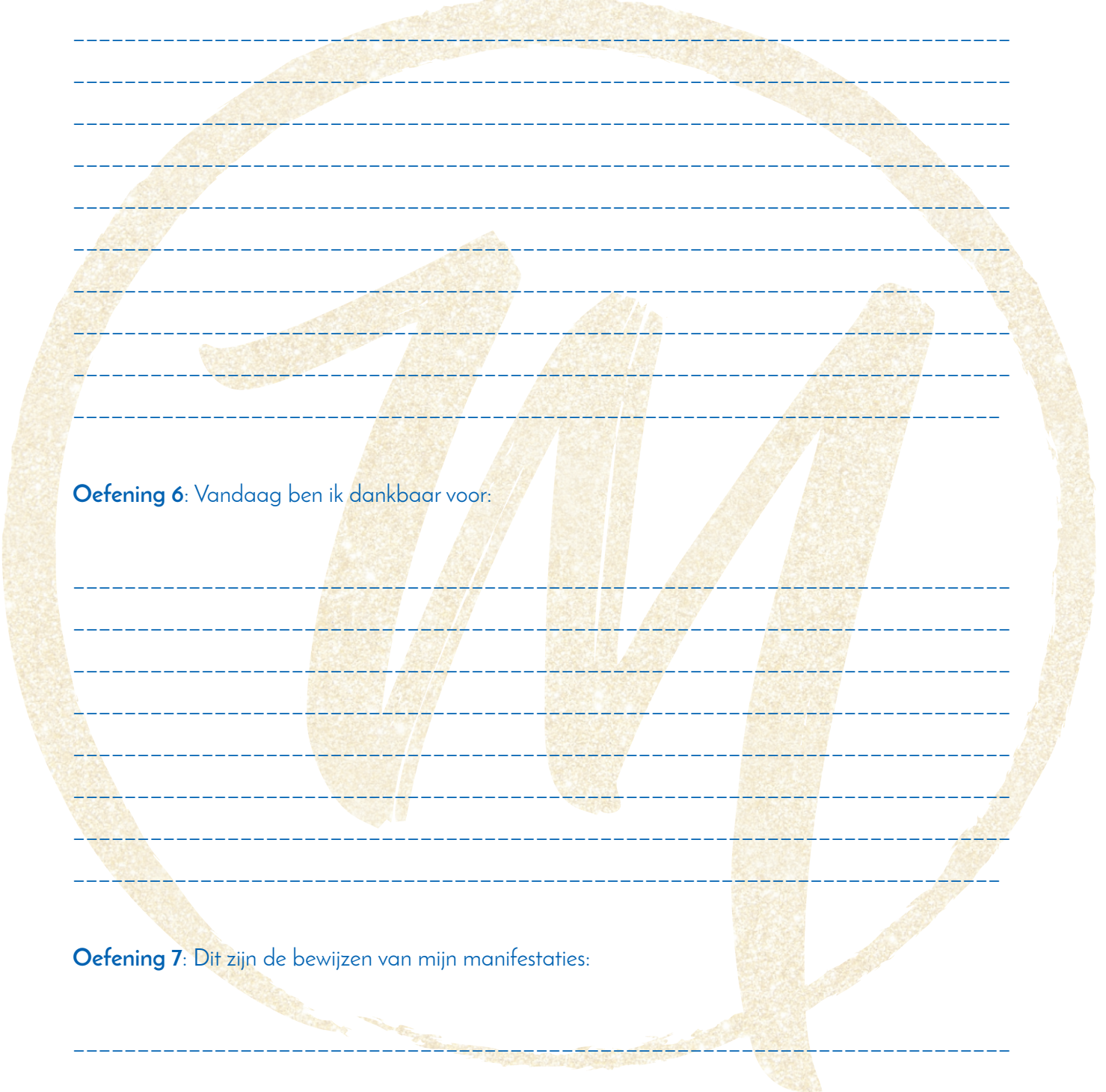
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

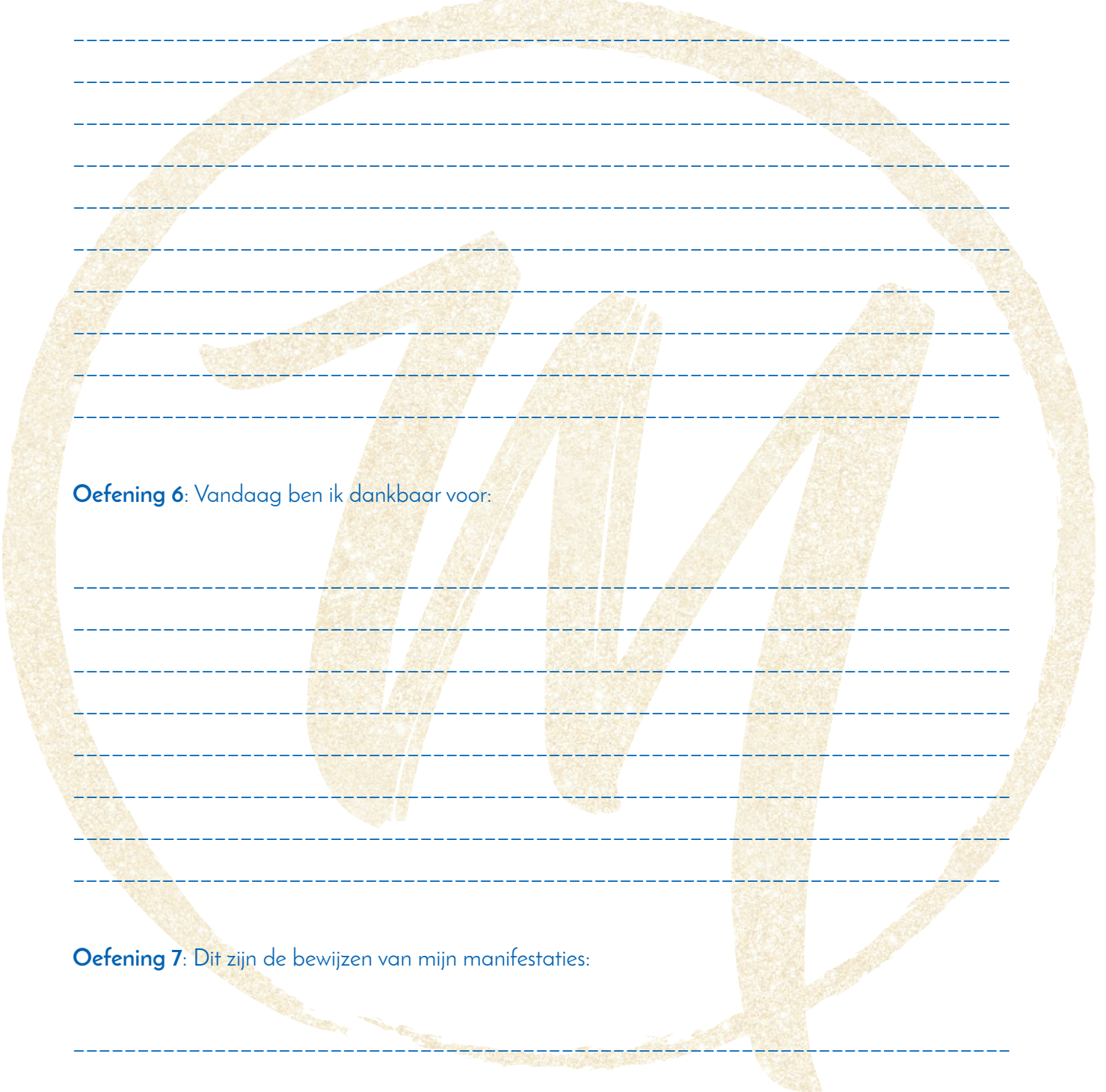
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

Datum: _____

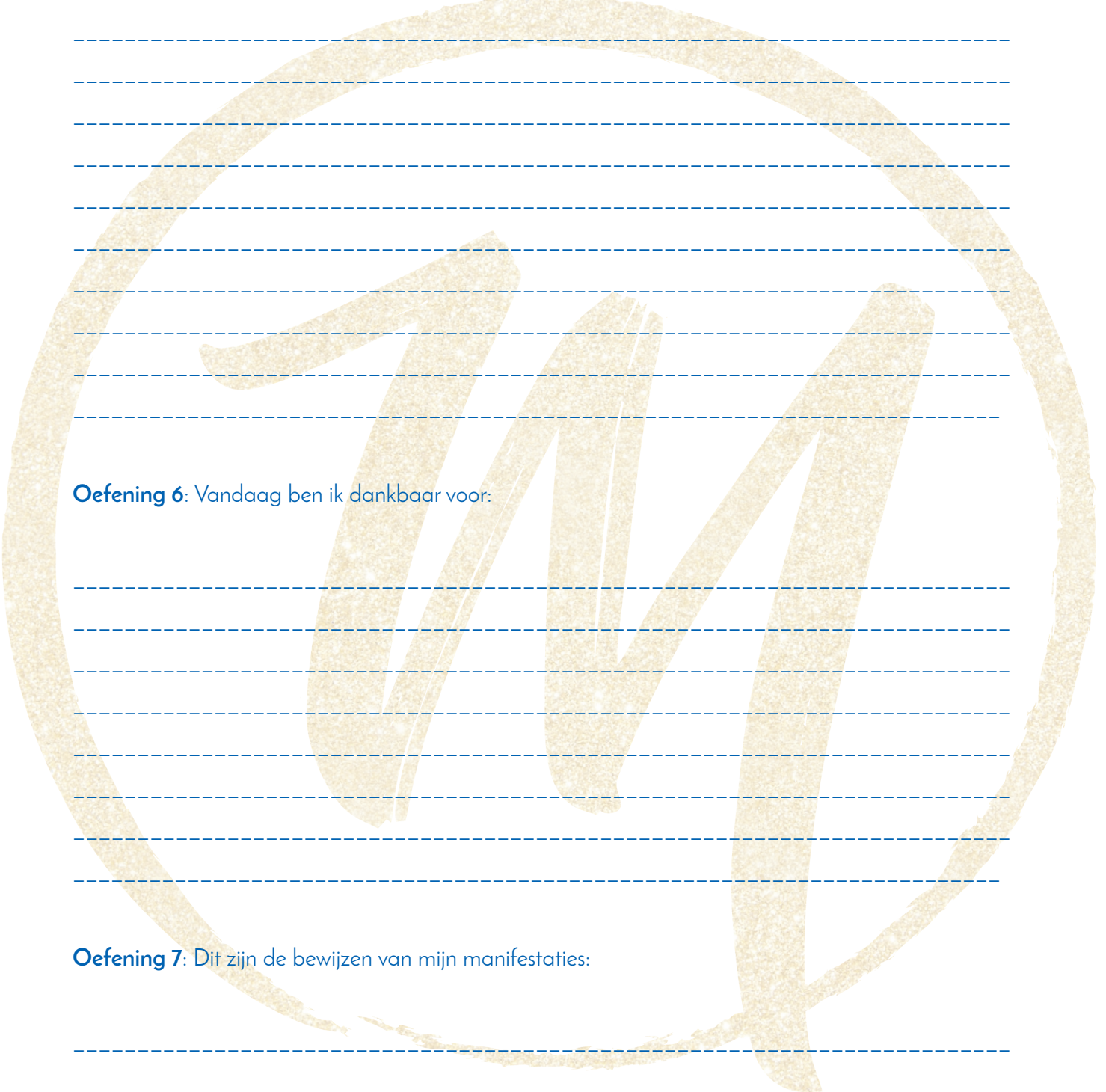
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page.

Datum: _____

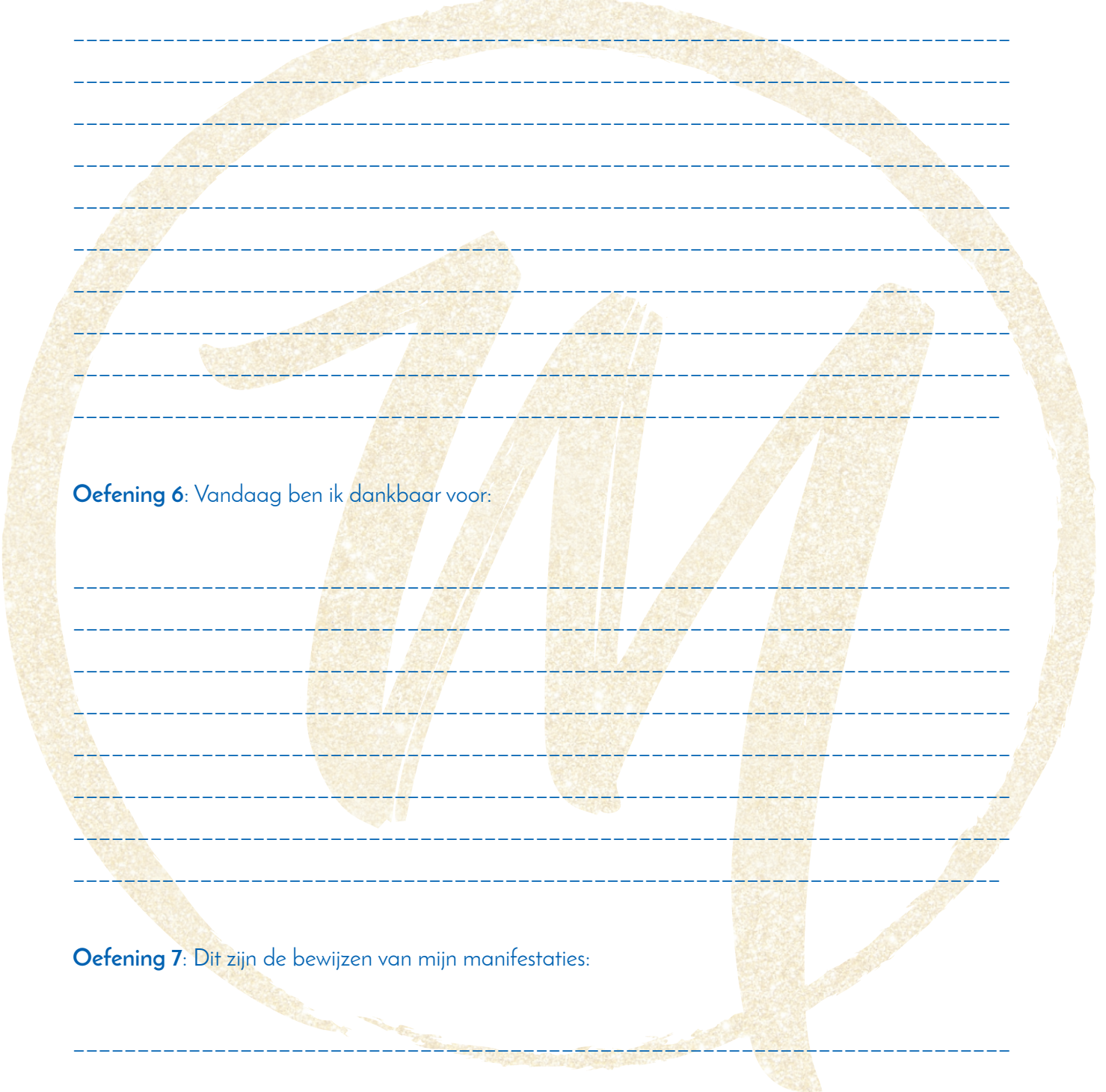
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

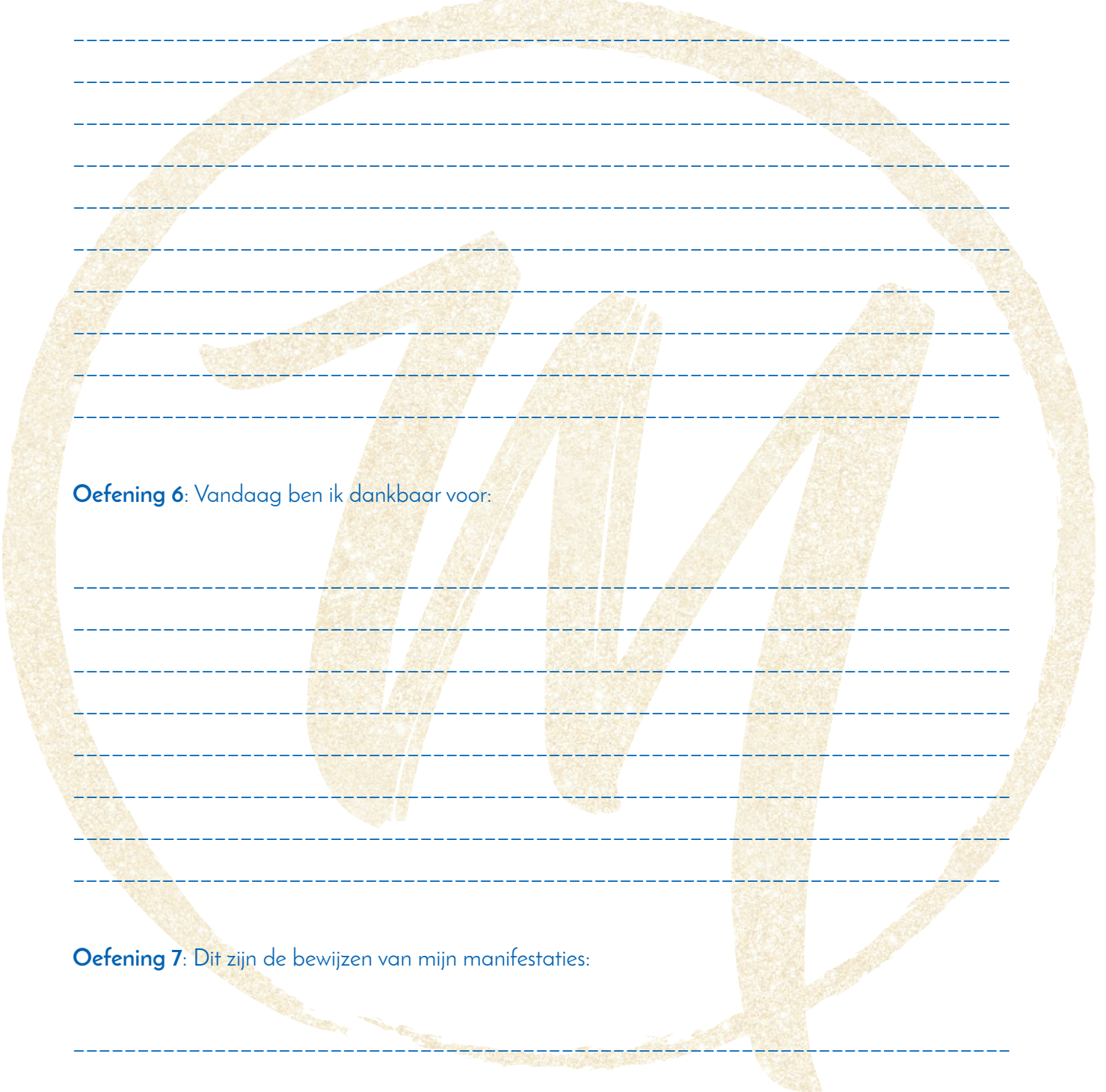
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

Datum: _____

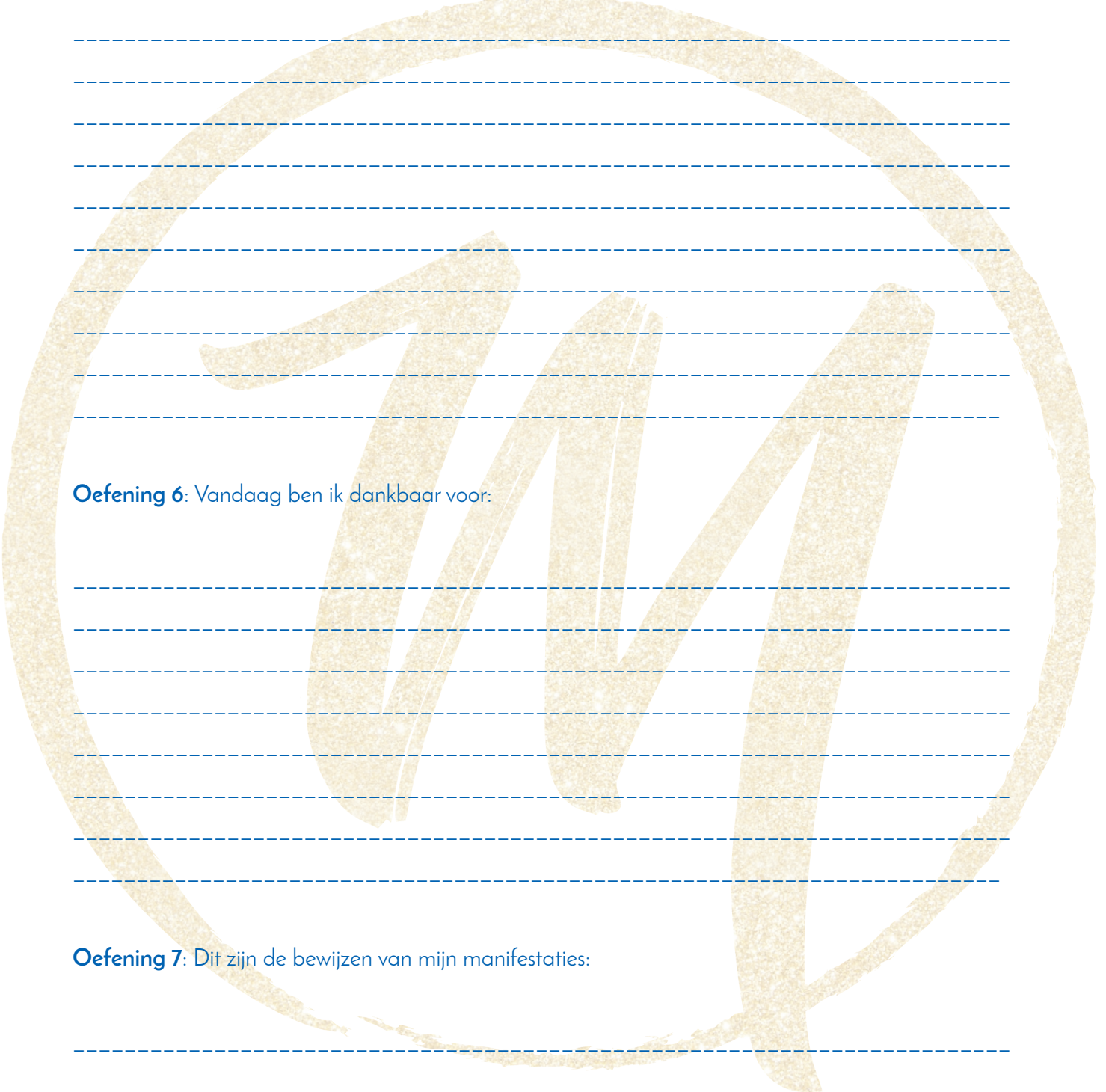
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 handwriting practice.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Datum: _____

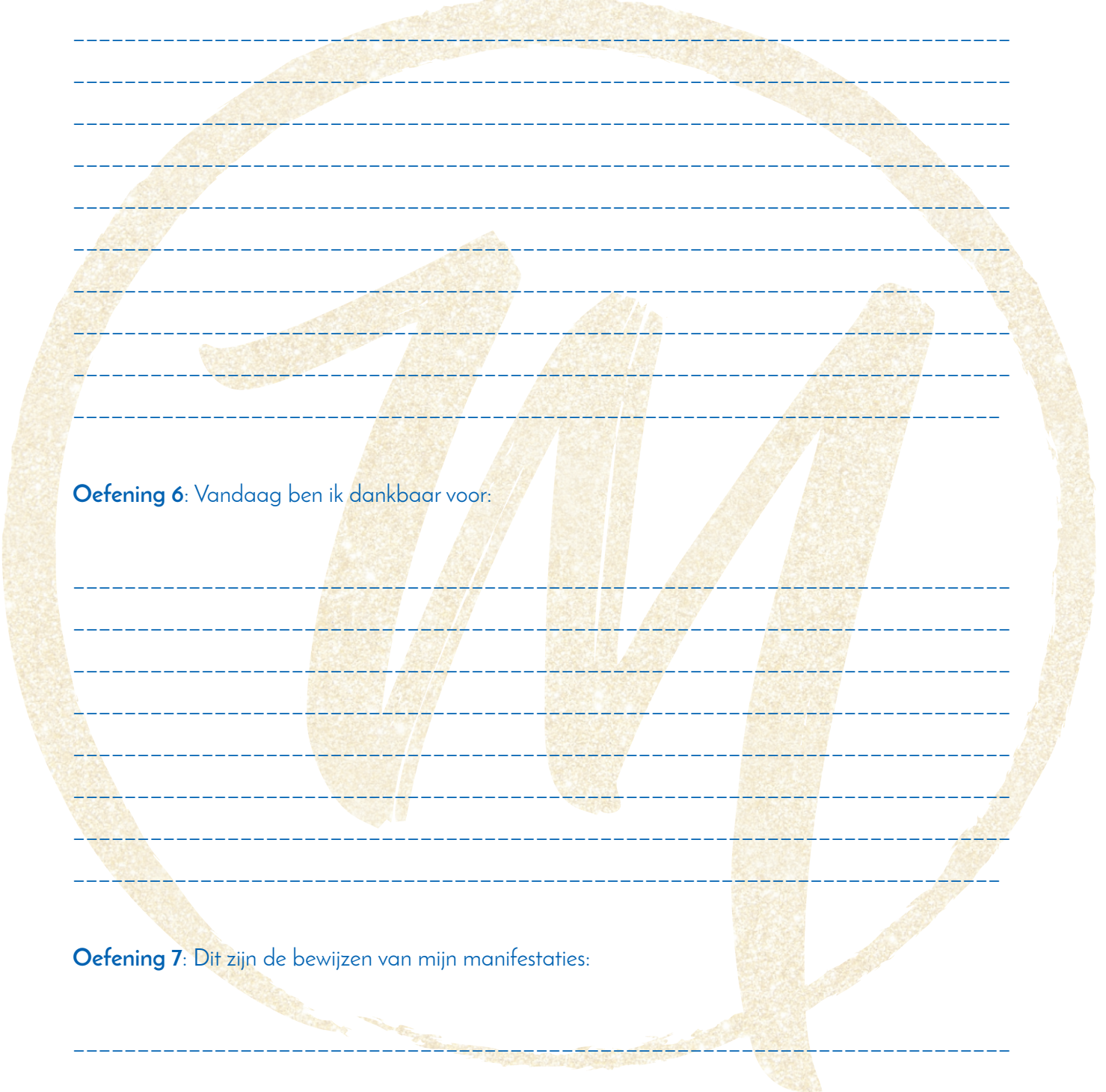
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

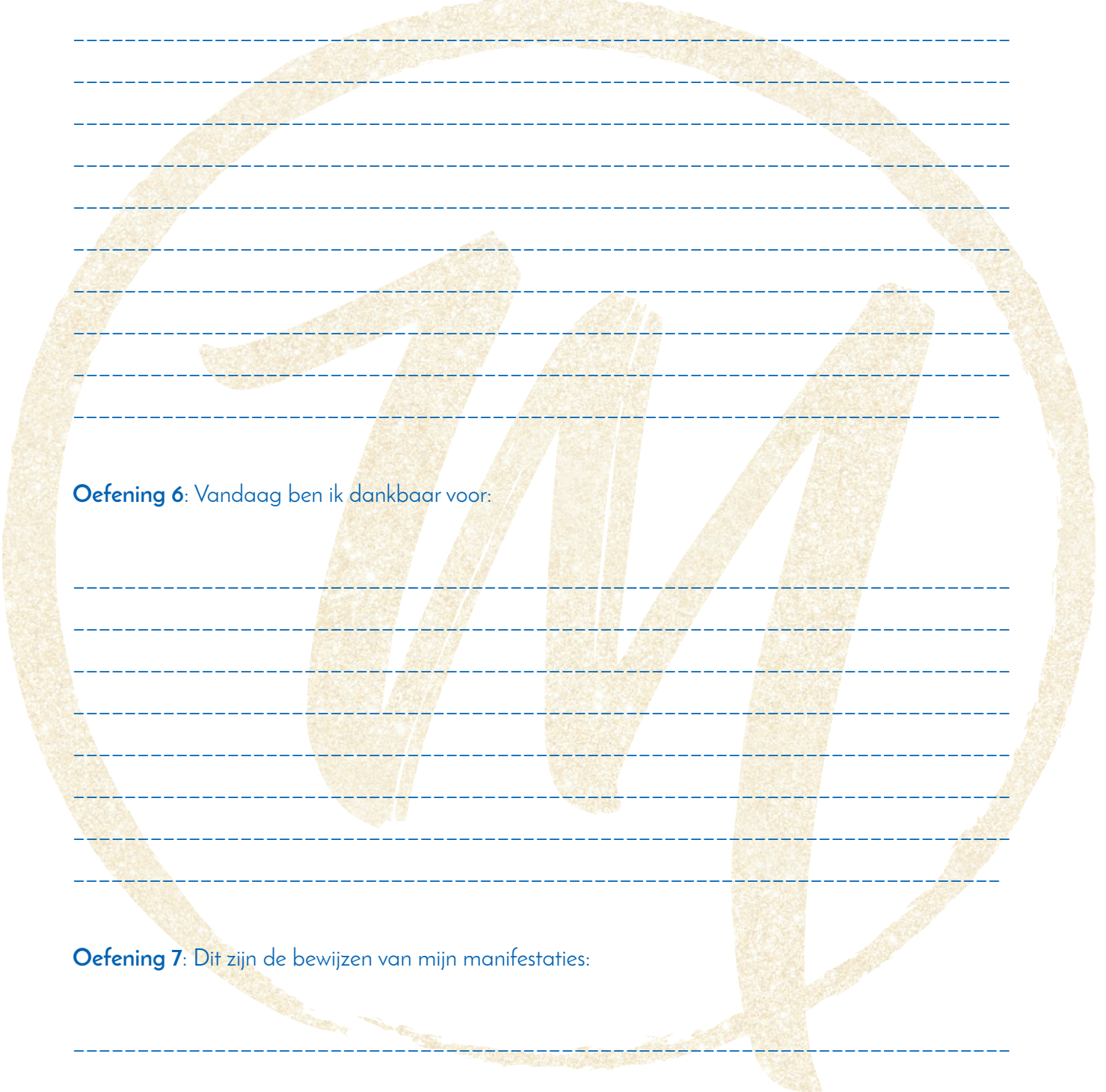
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

Datum: _____

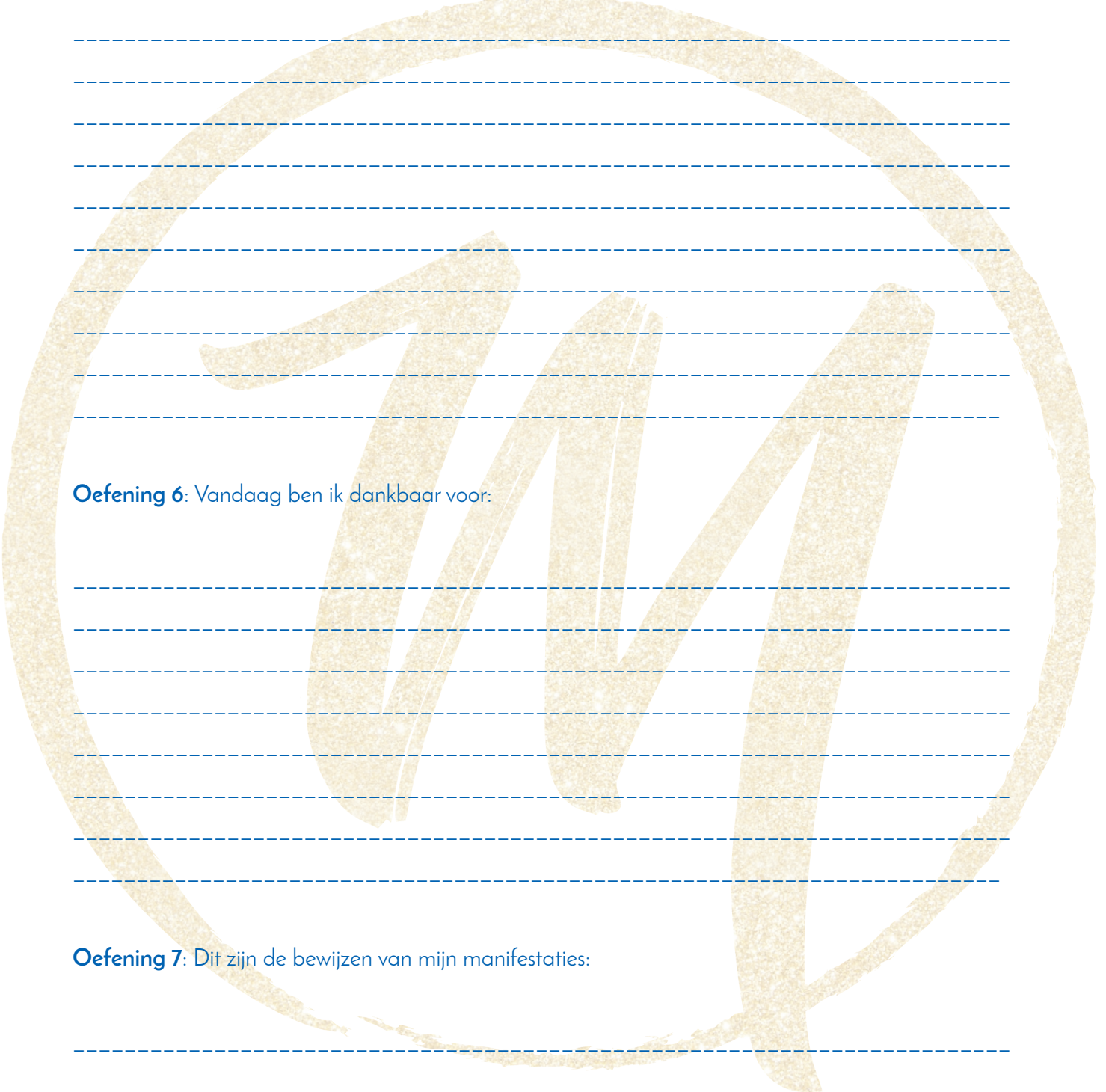
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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.

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: _____

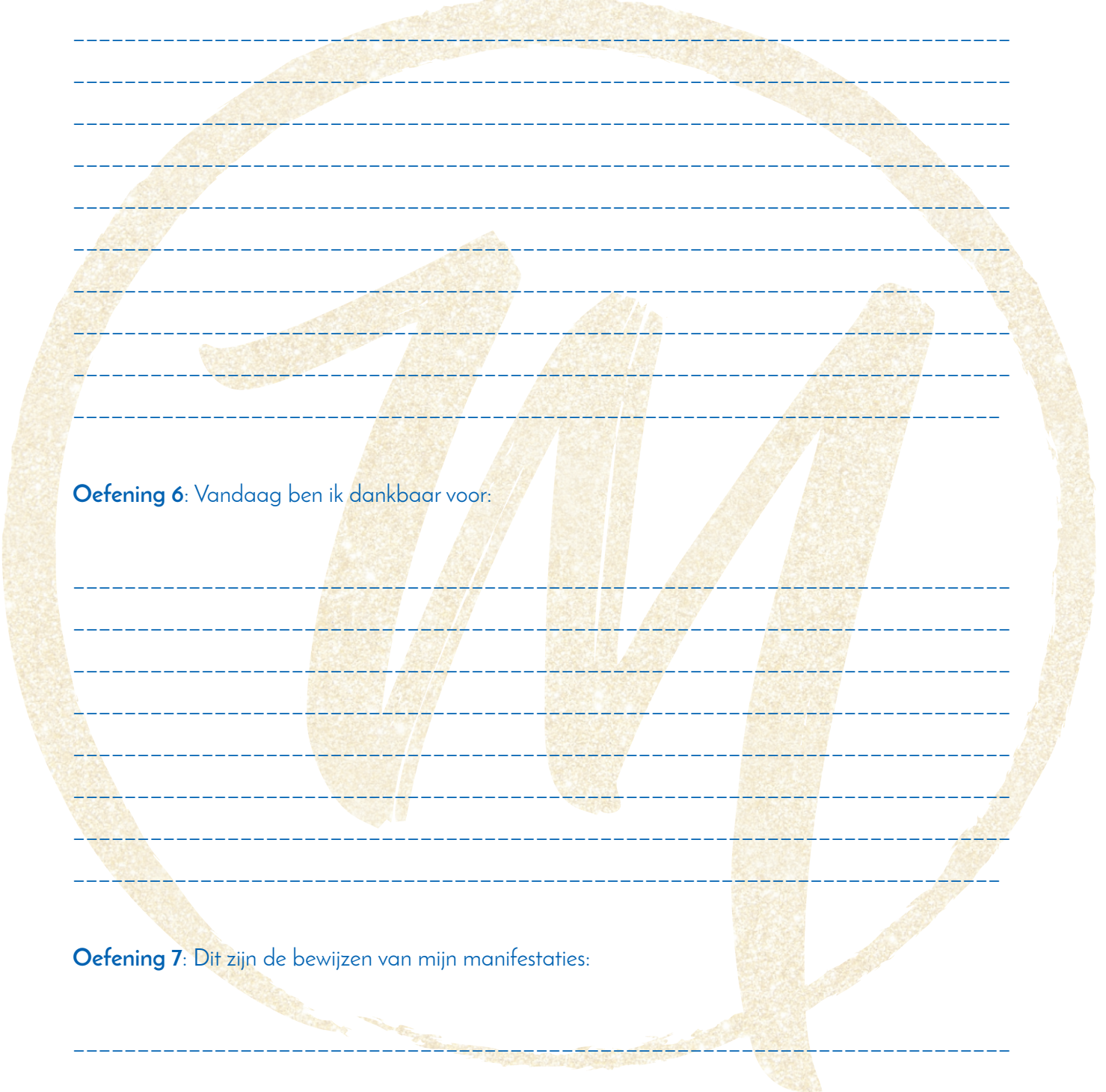
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 a large, light brown, textured circle with a stylized 'M' inside. The circle is composed of horizontal dashed lines, and the 'M' is also composed of horizontal dashed 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 lines, and the 'M' is also composed of horizontal dashed 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 lines, and the 'M' is also composed of horizontal dashed lines.

Datum: _____

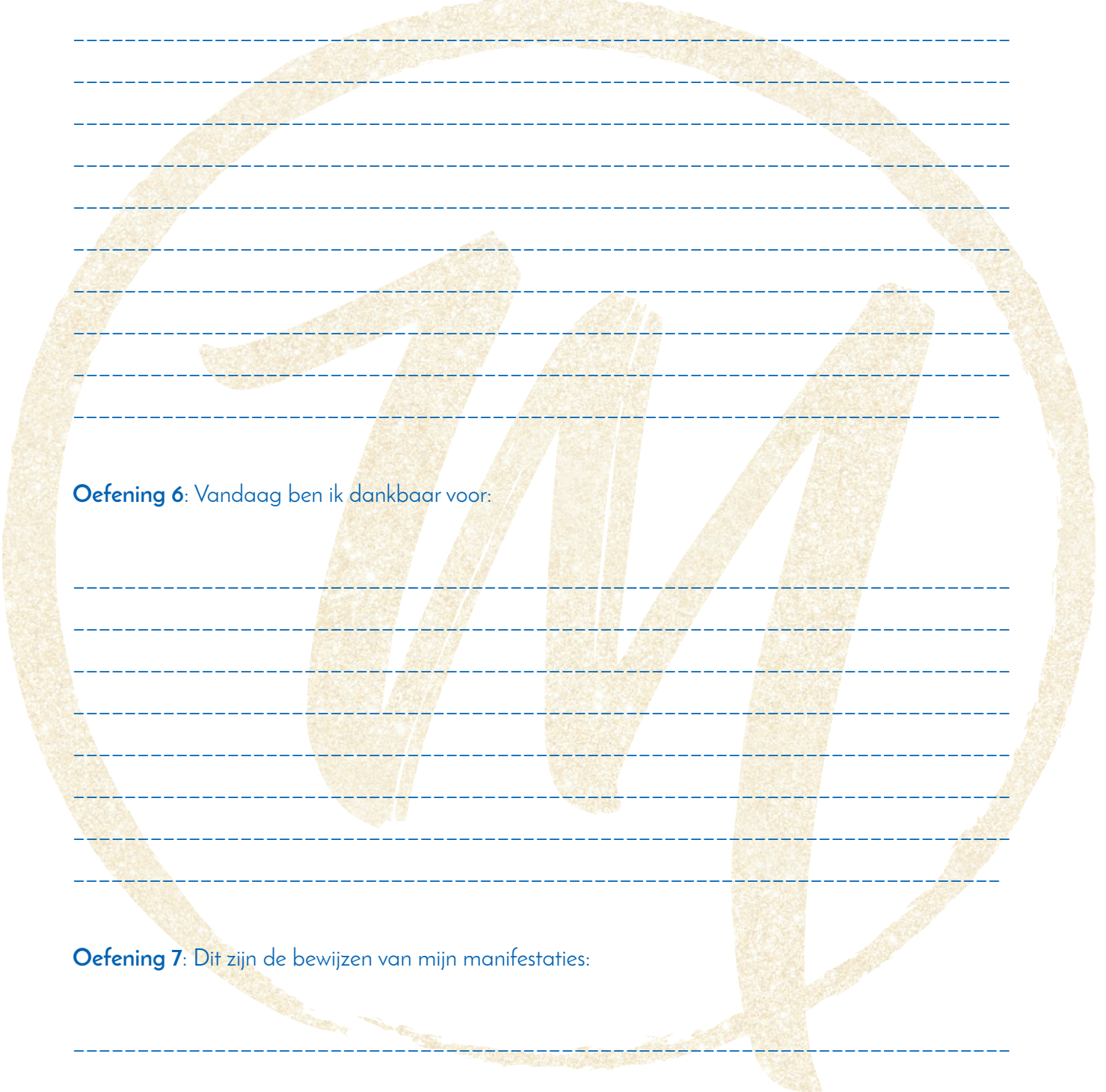
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page.

Datum: _____

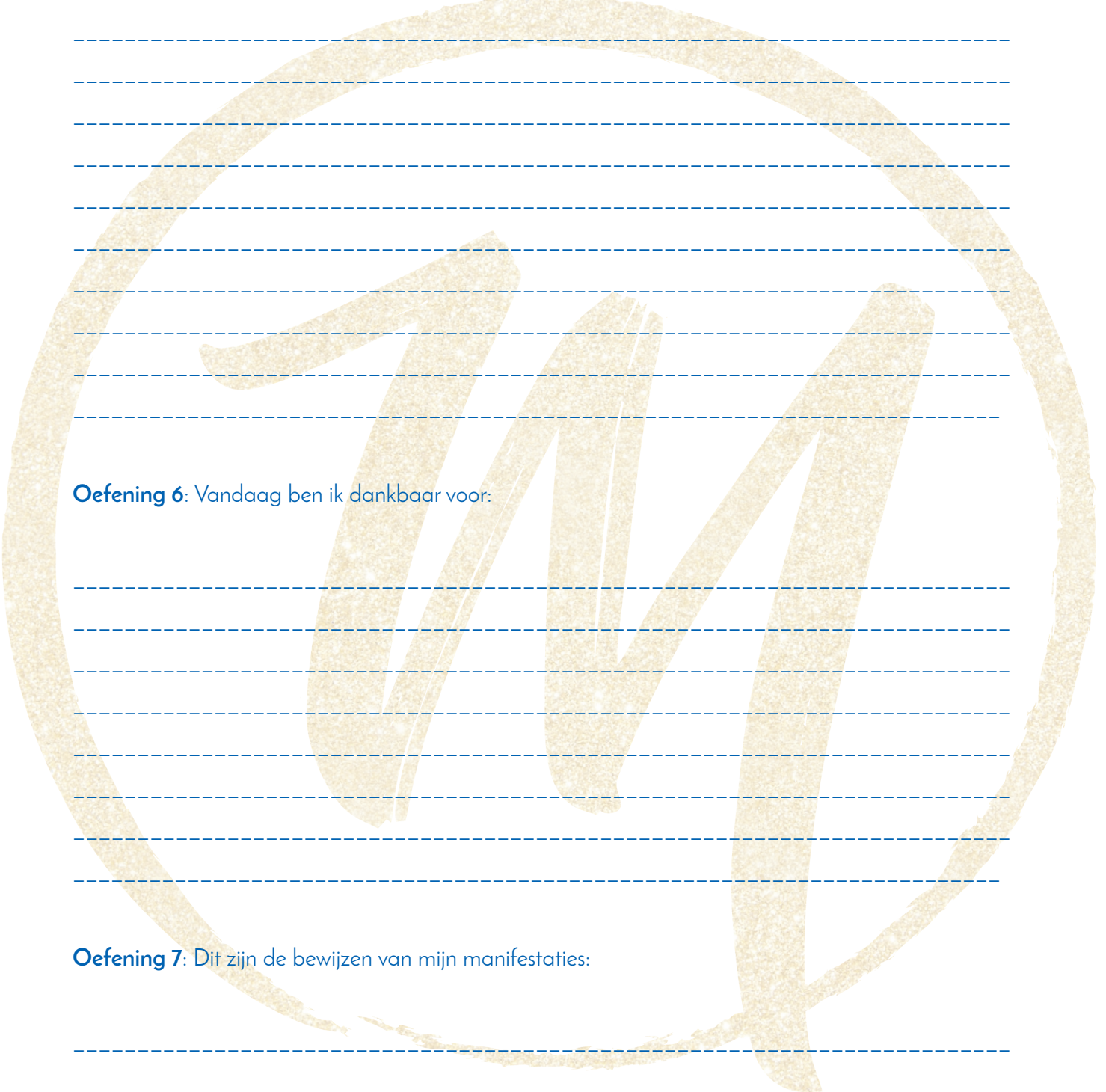
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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: _____

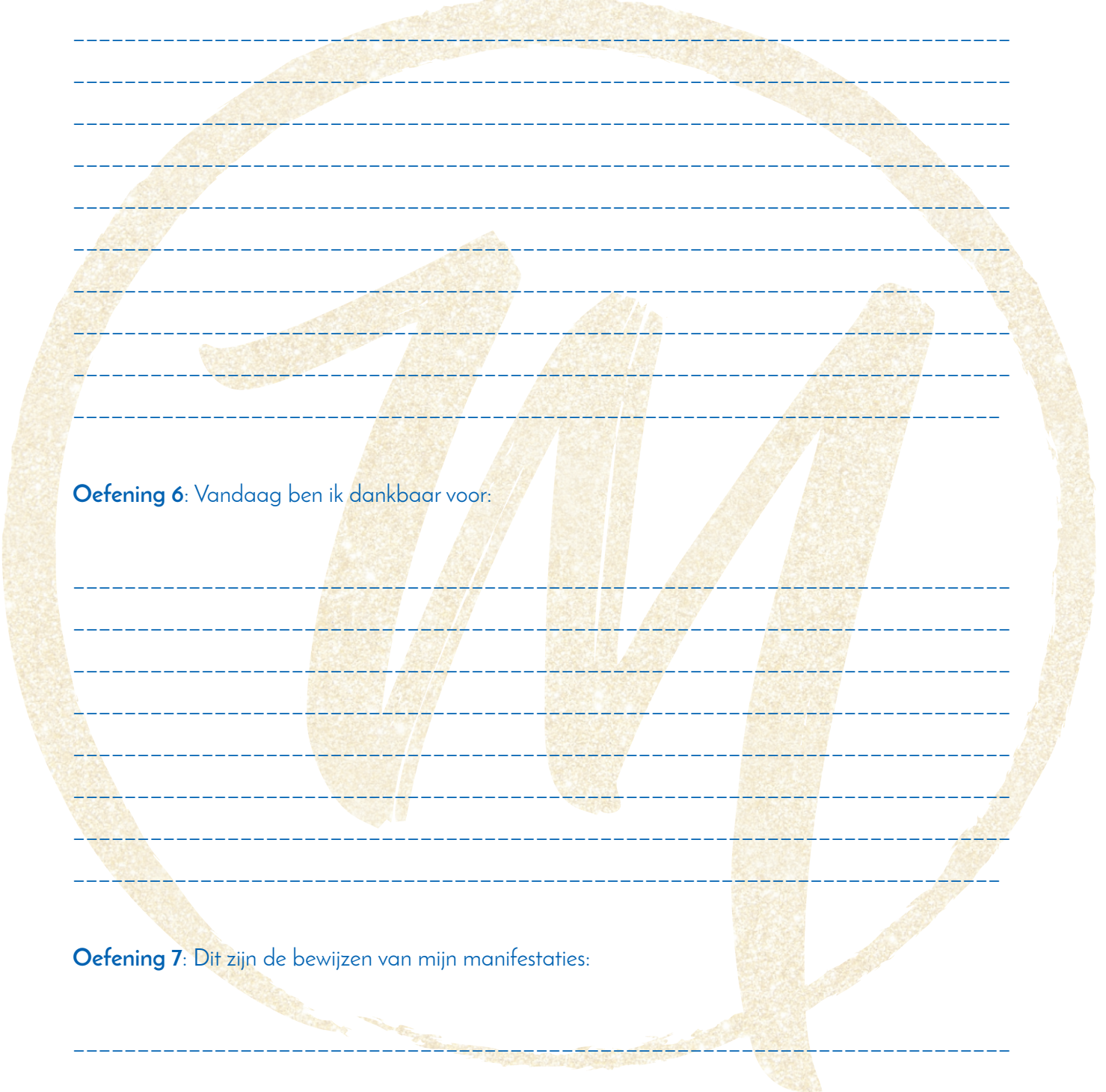
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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:



A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Datum: _____

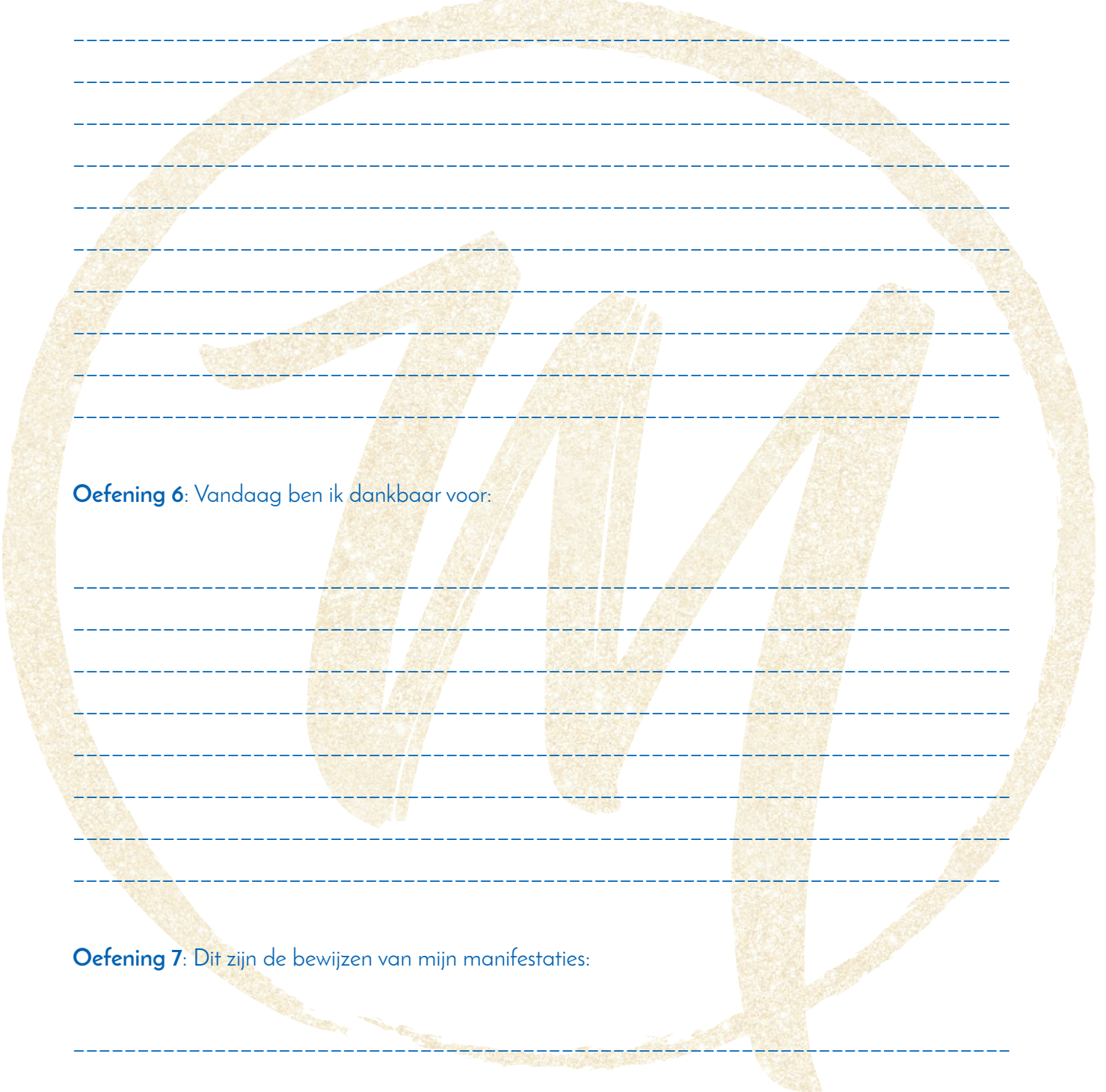
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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: _____

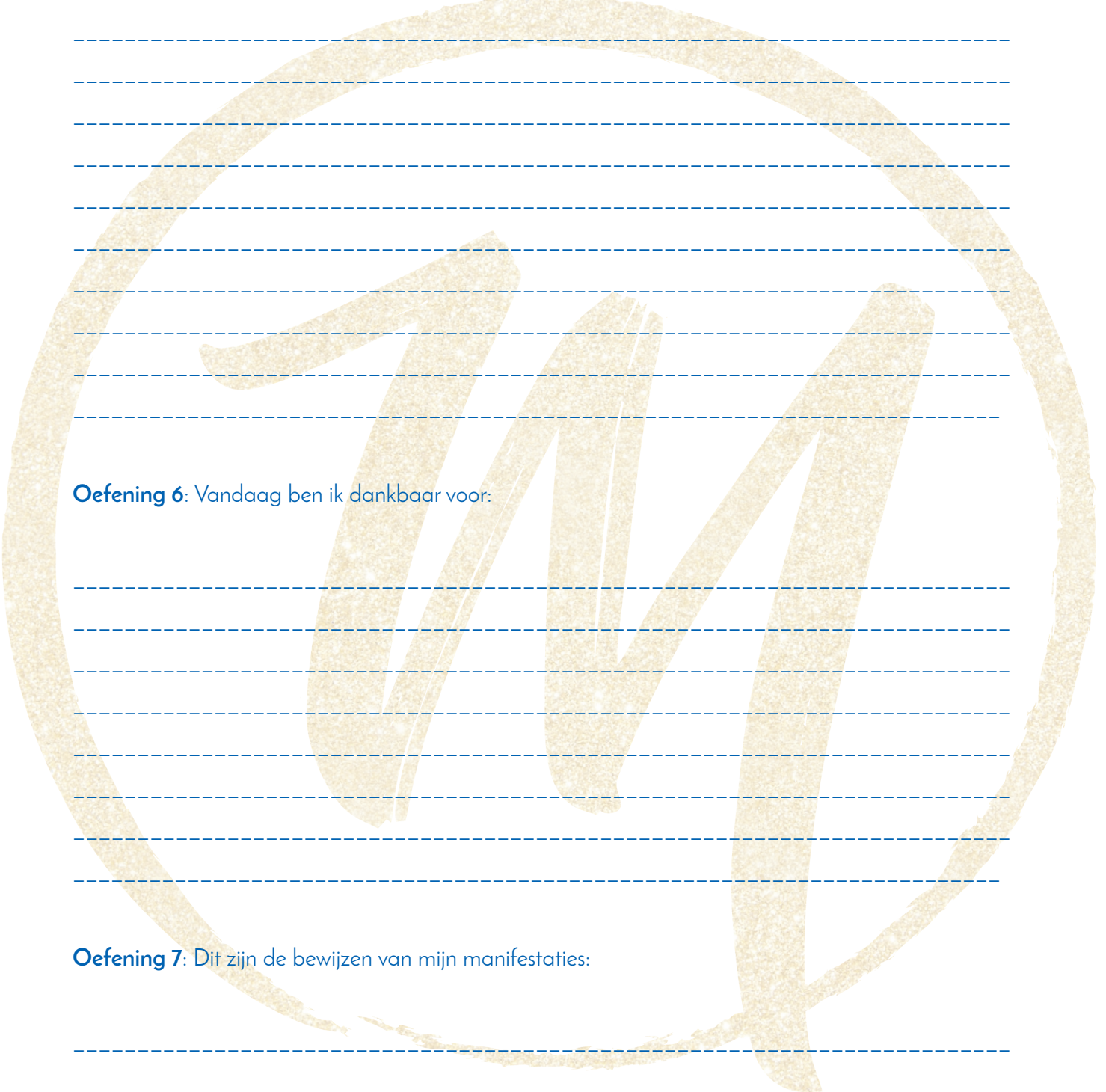
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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:



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

Datum: _____

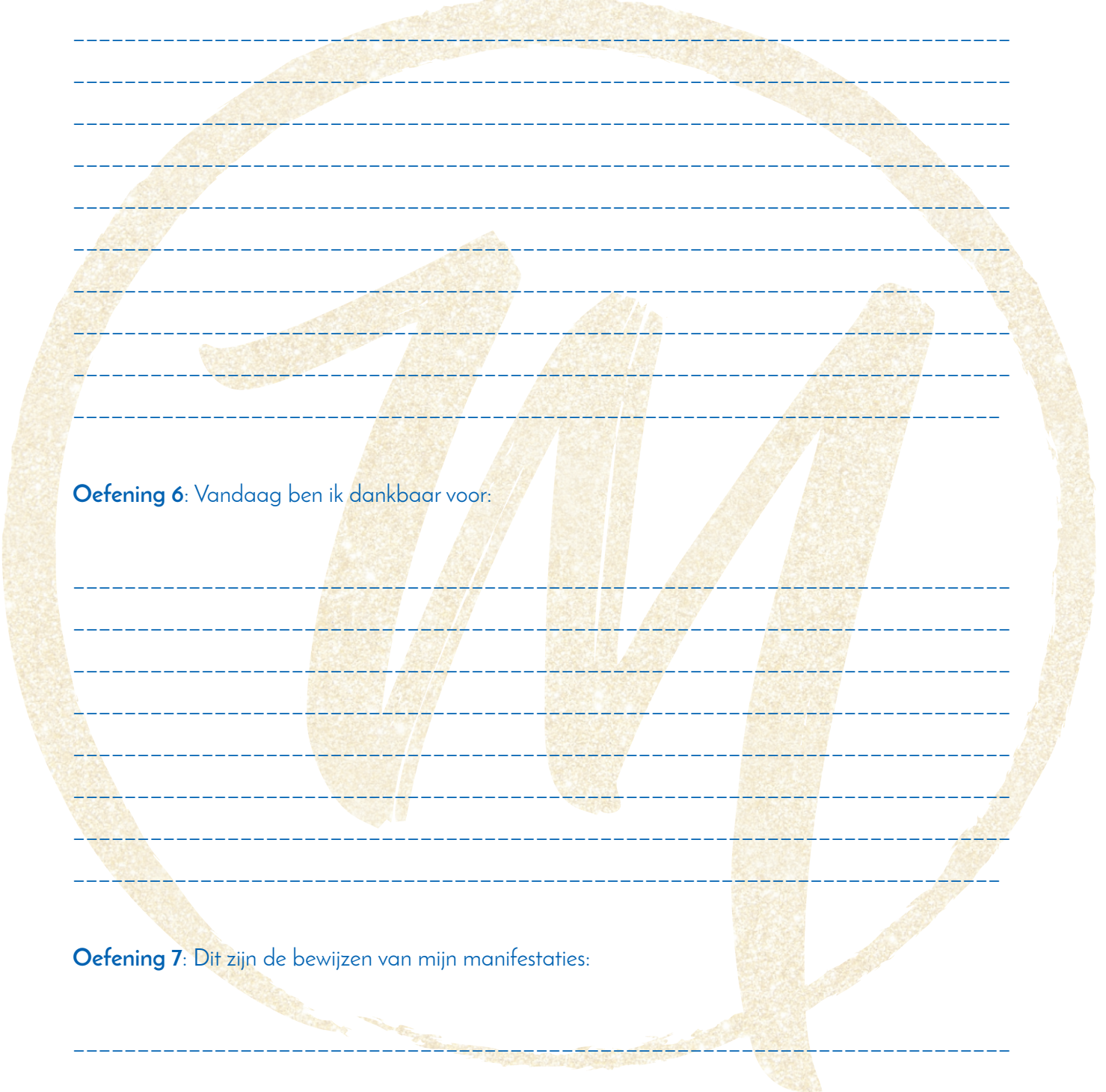
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page.

Datum: _____

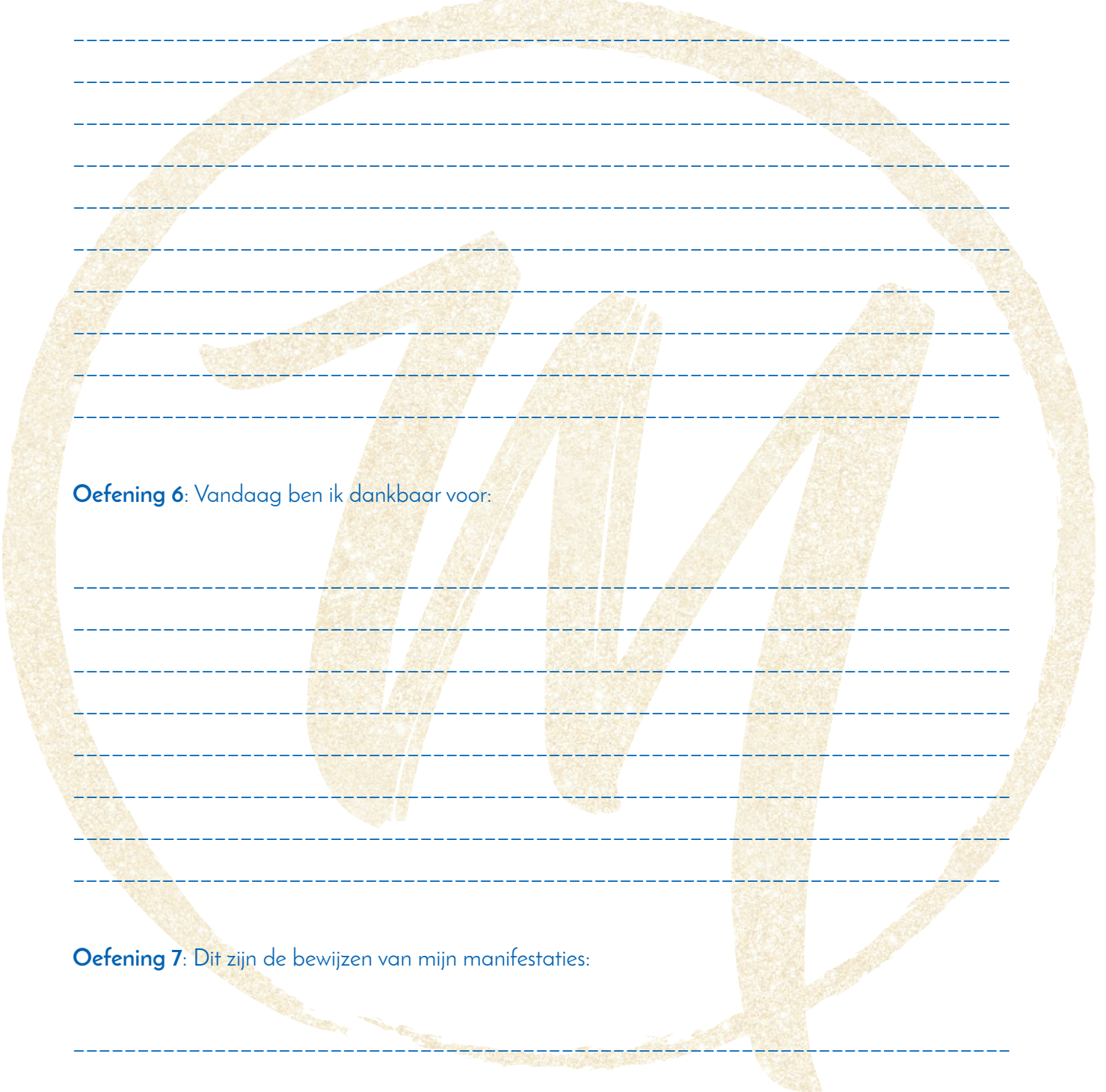
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page.

Datum: _____

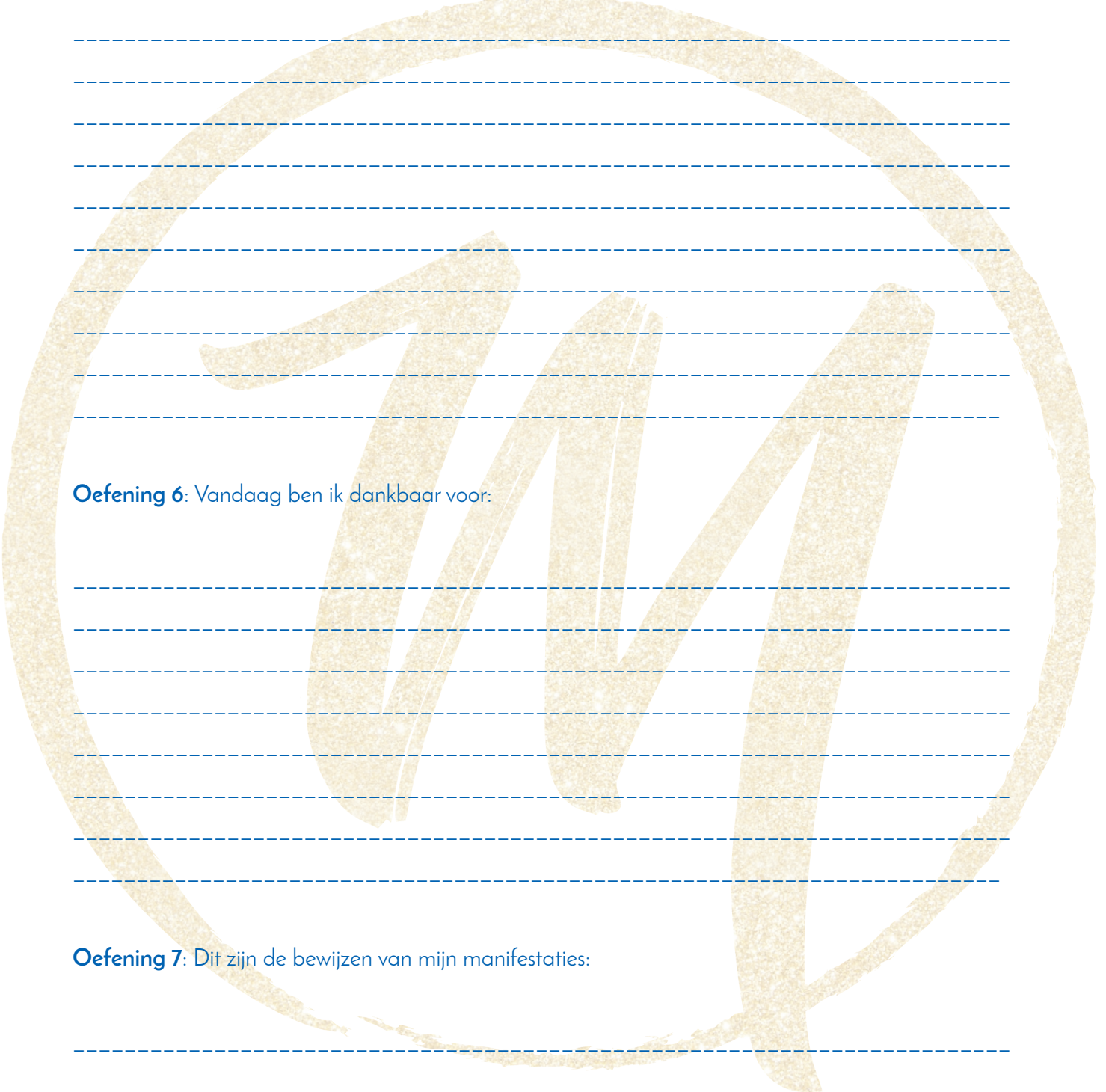
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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:



A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Datum: _____

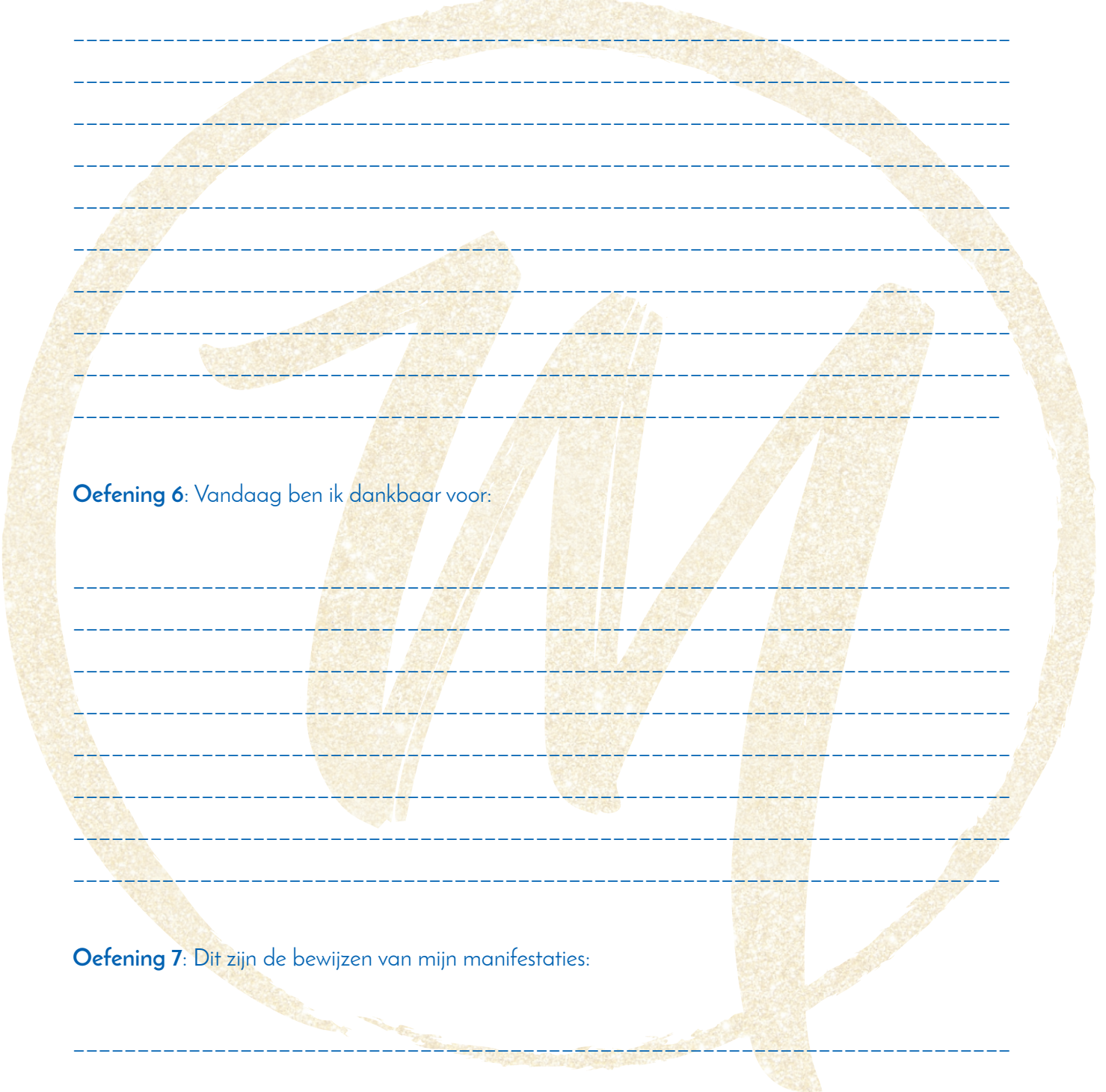
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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: _____

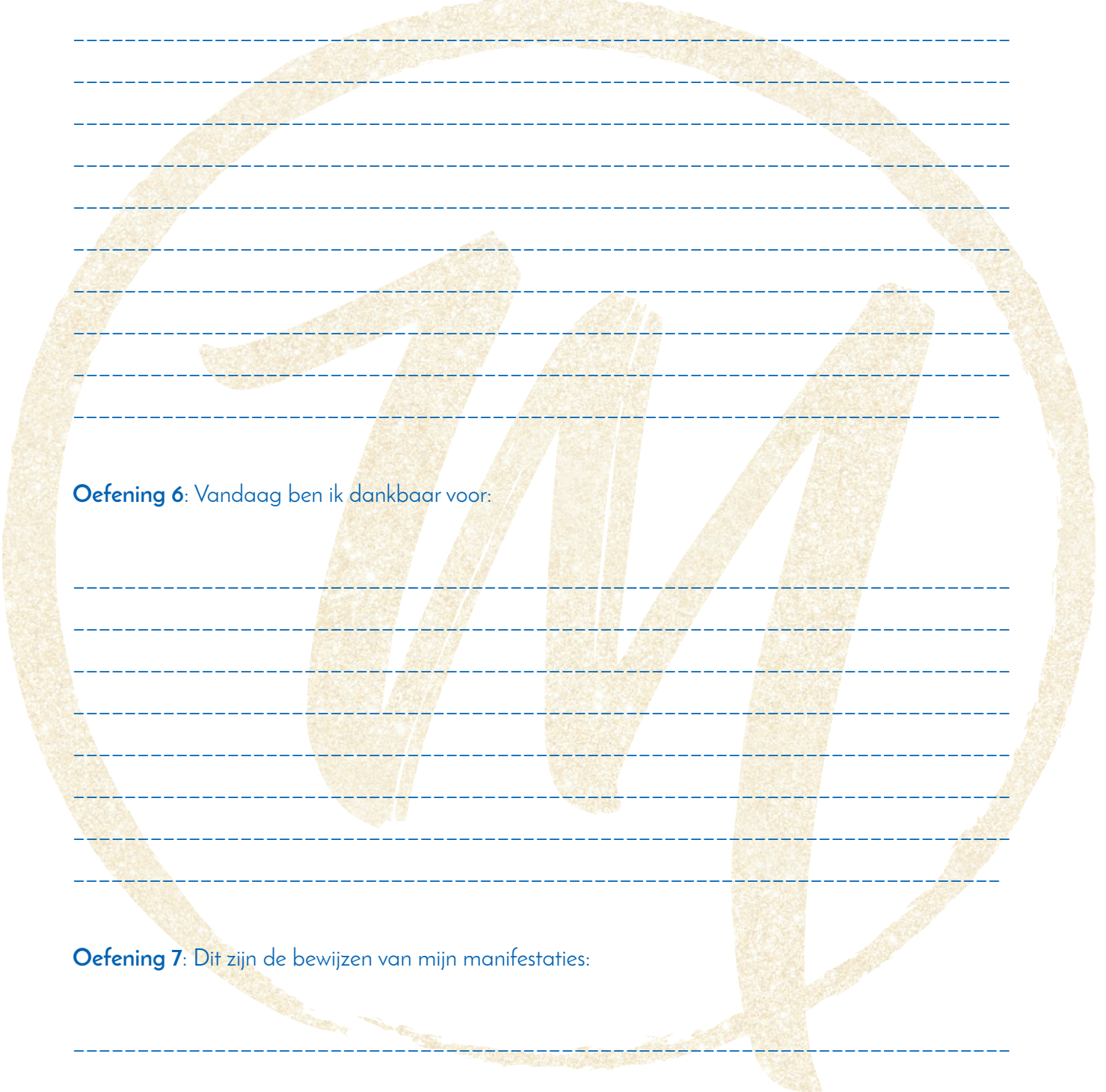
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

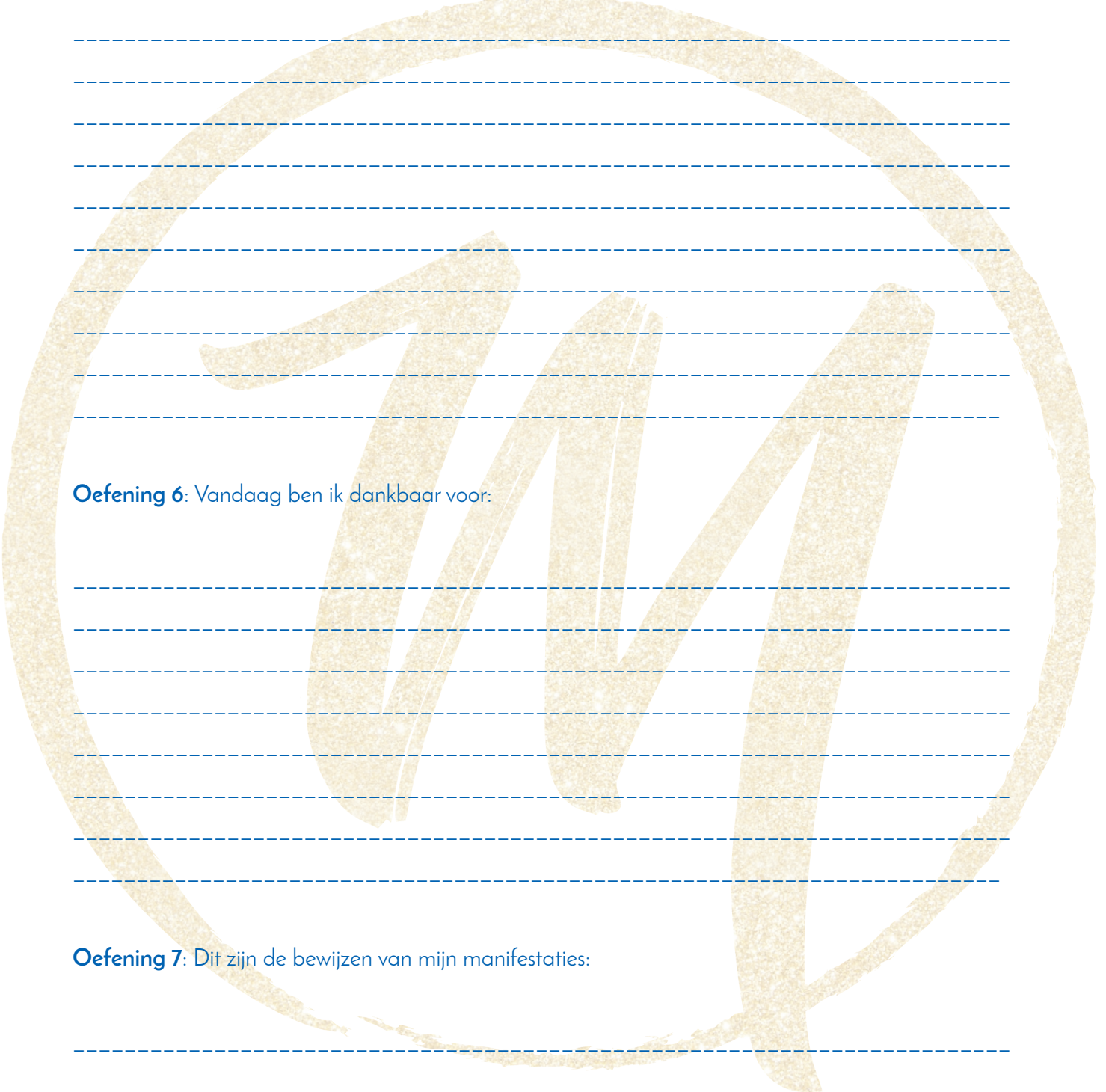
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

Datum: _____

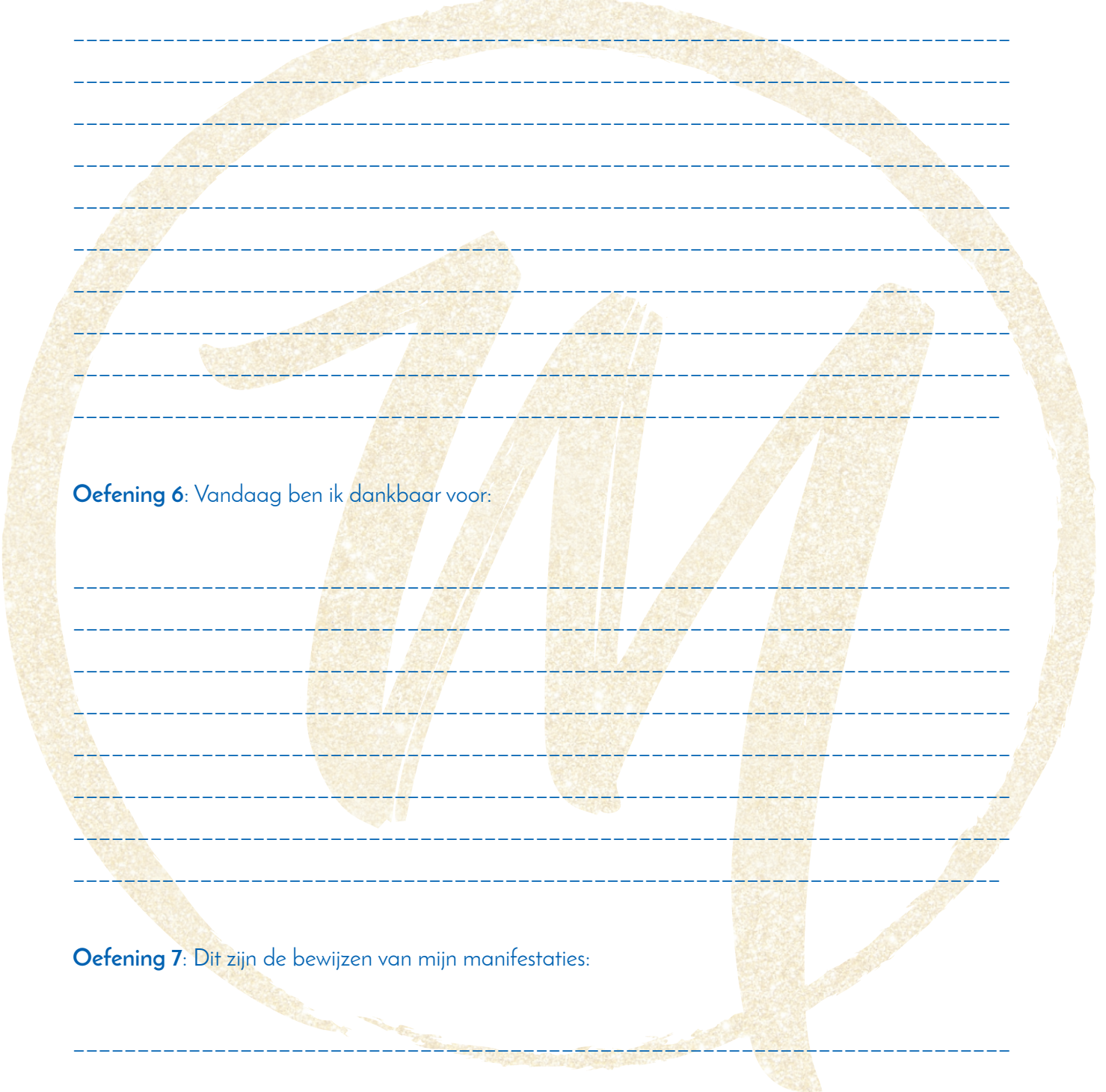
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 handwriting practice.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Datum: _____

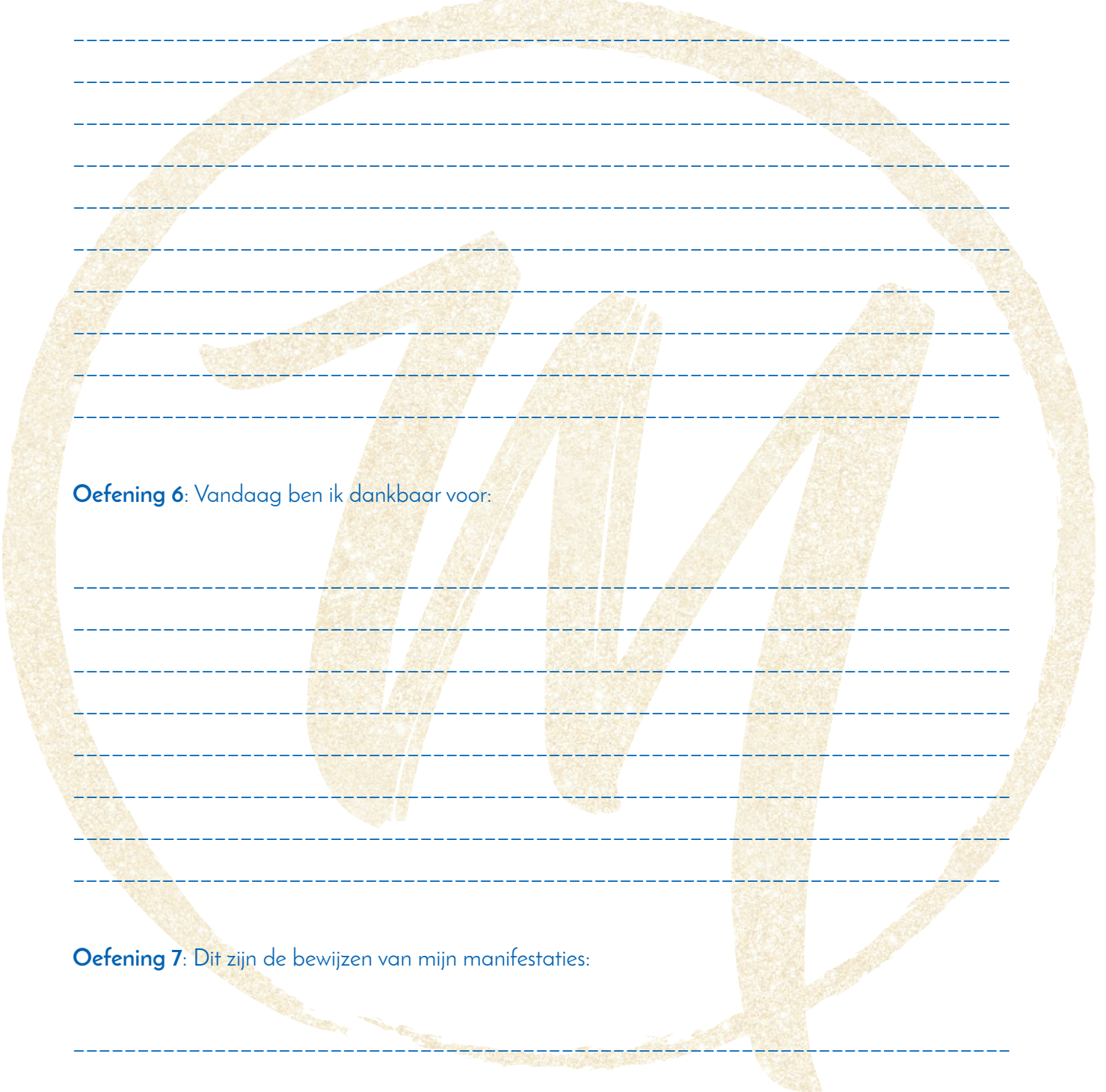
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

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 the letters 'AM' inside is centered on the page, partially overlapping the writing lines.

Datum: _____

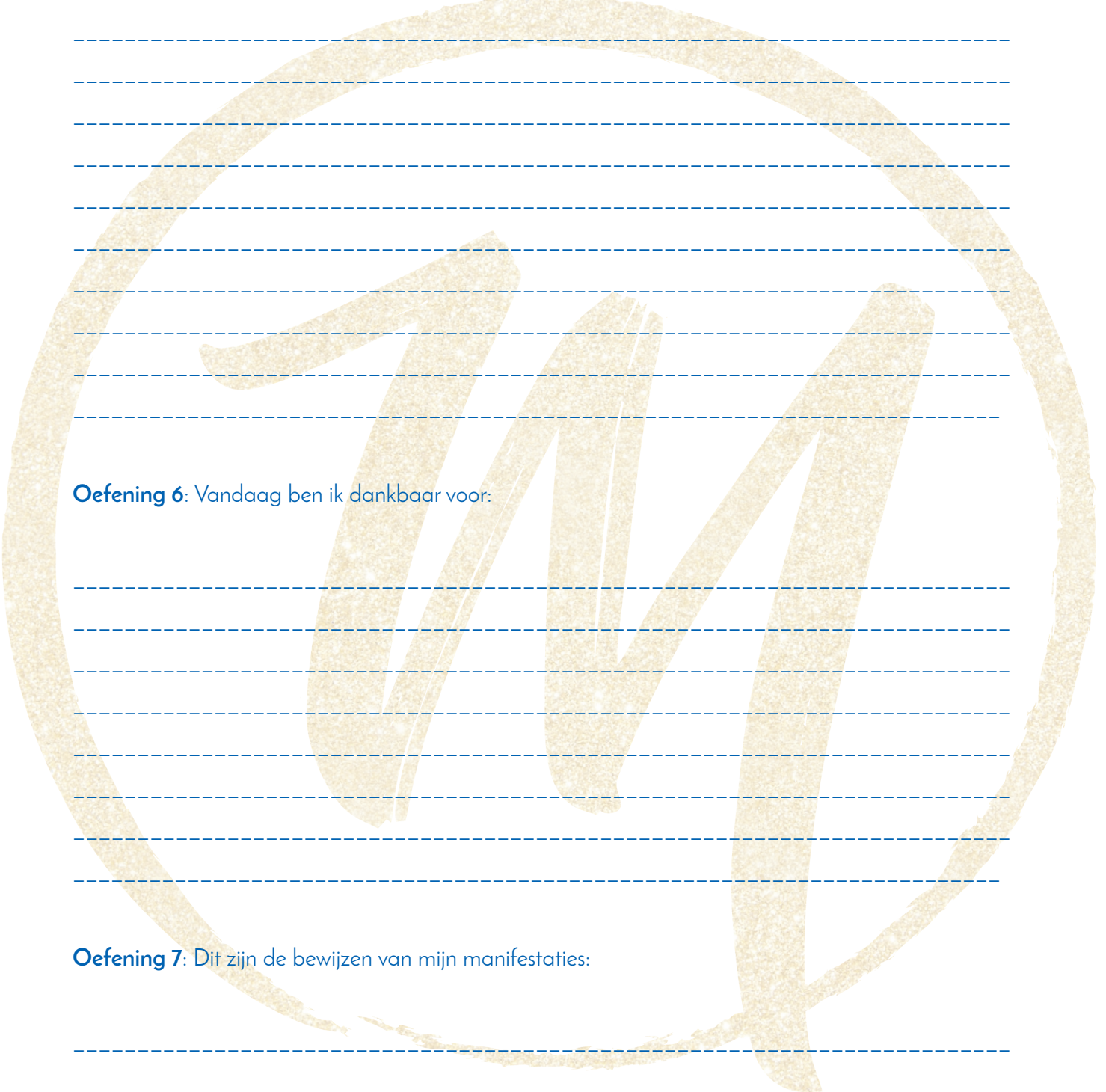
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

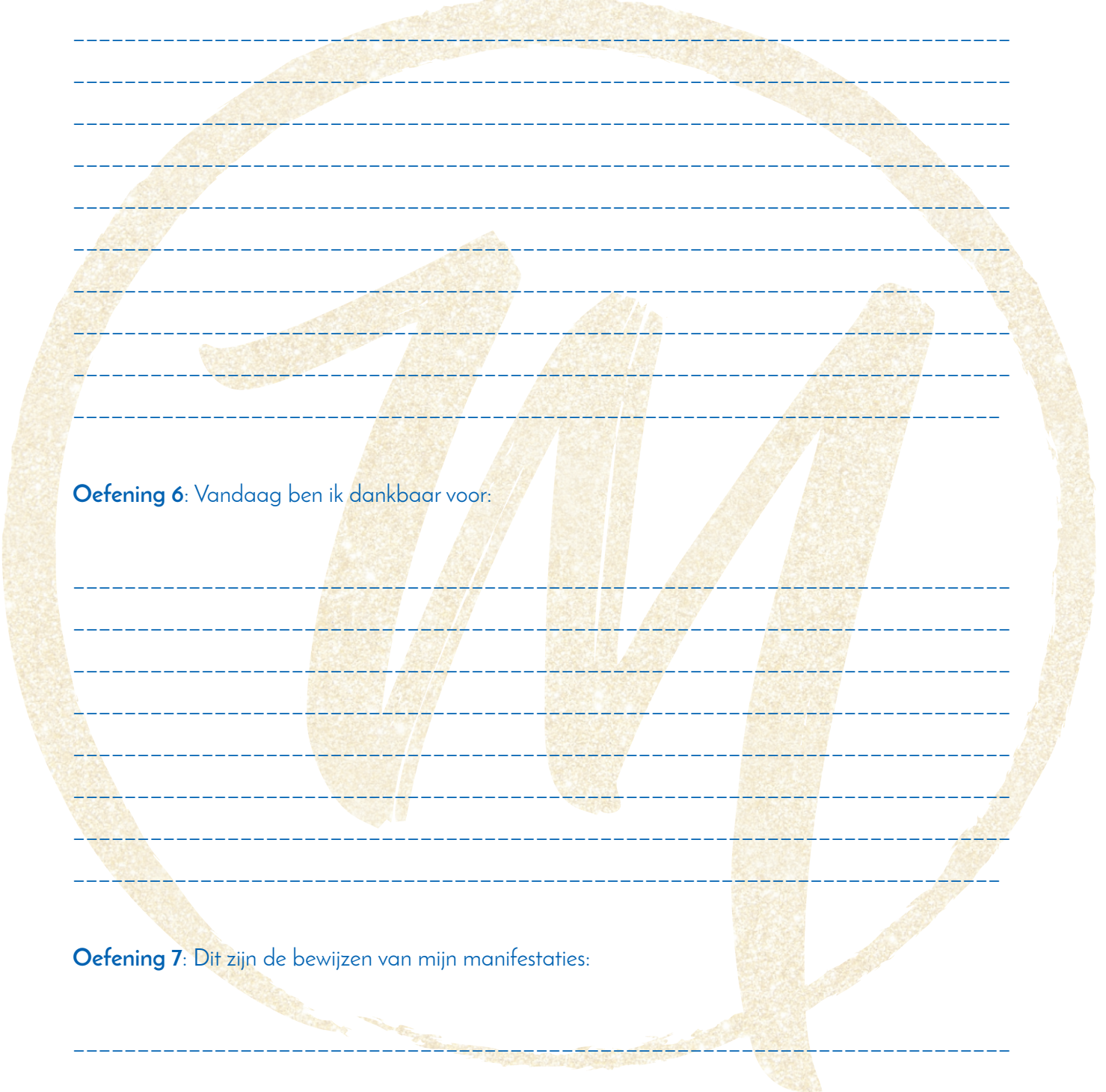
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 horizontal dashed blue lines for writing. A large, light brown, textured circle with the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page, serving as a background for the first writing exercise.

Datum: _____

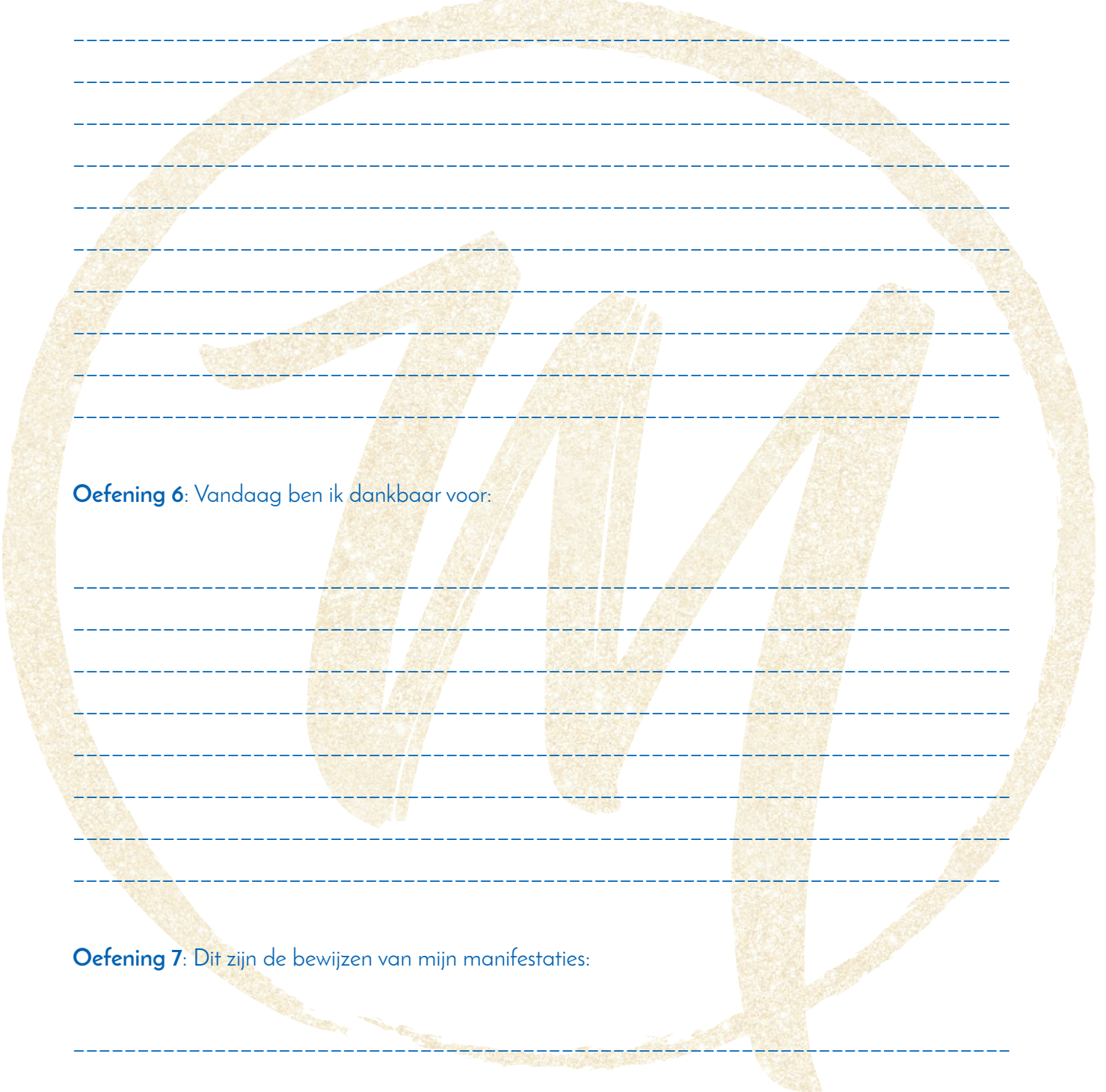
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

Oefening 2: Dit is mijn dominante gevoel van vandaag:

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

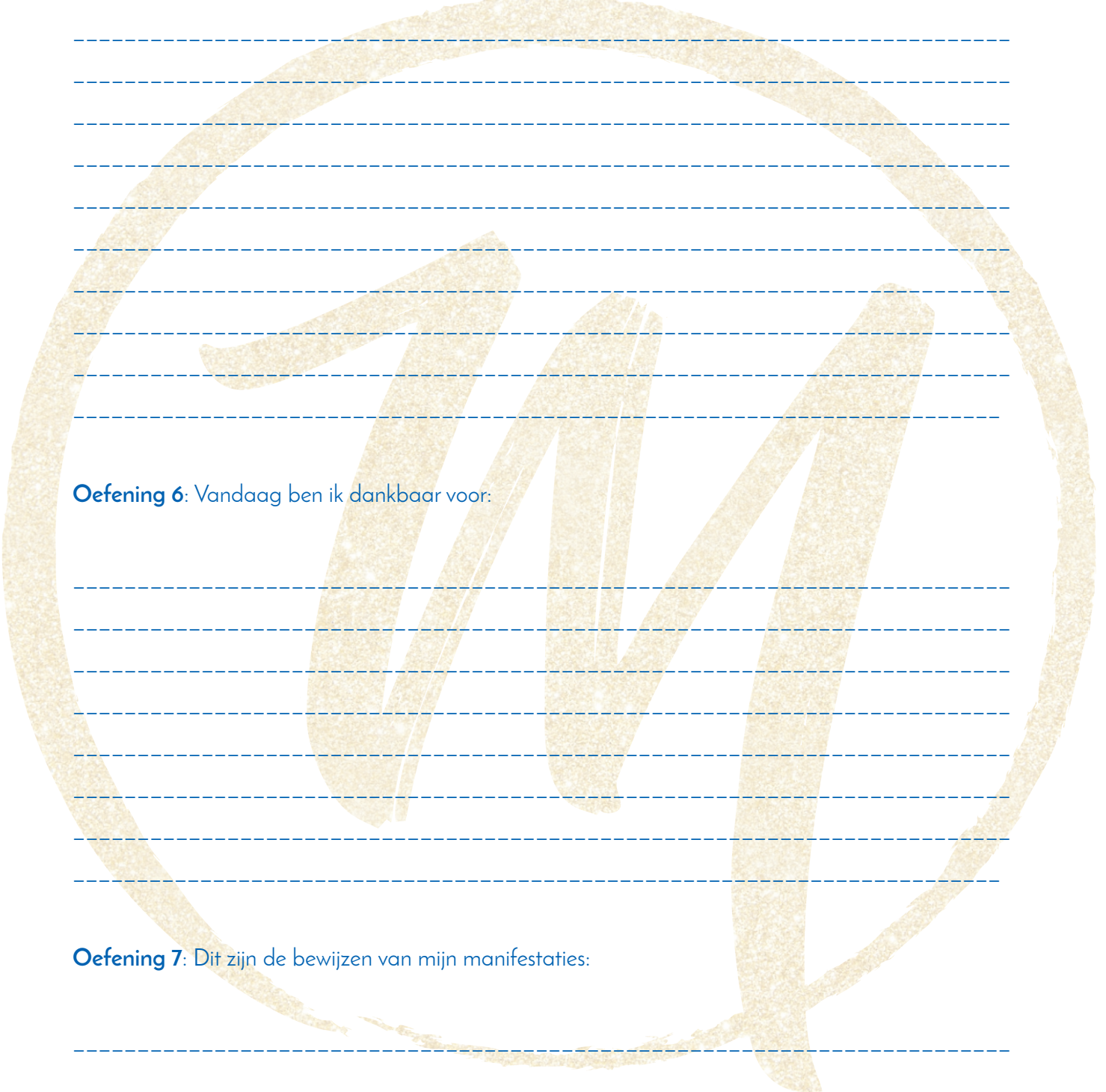
Oefening 4: Dit zijn de taken die ik vandaag zelf moeiteloos af ga handelen:

Oefening 5: Dit is mijn script voor vandaag:



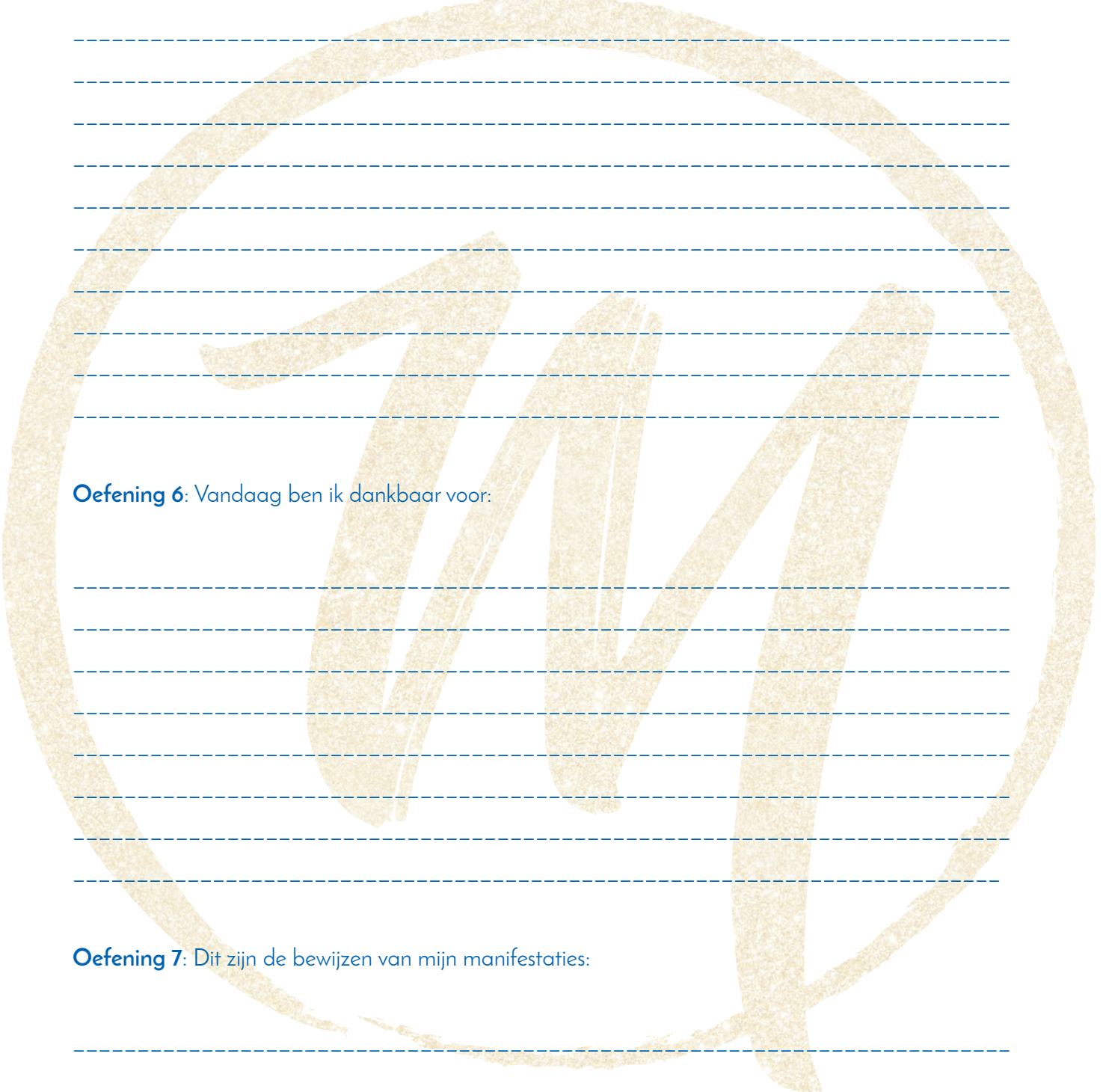
A series of horizontal dashed blue lines for writing.

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: _____

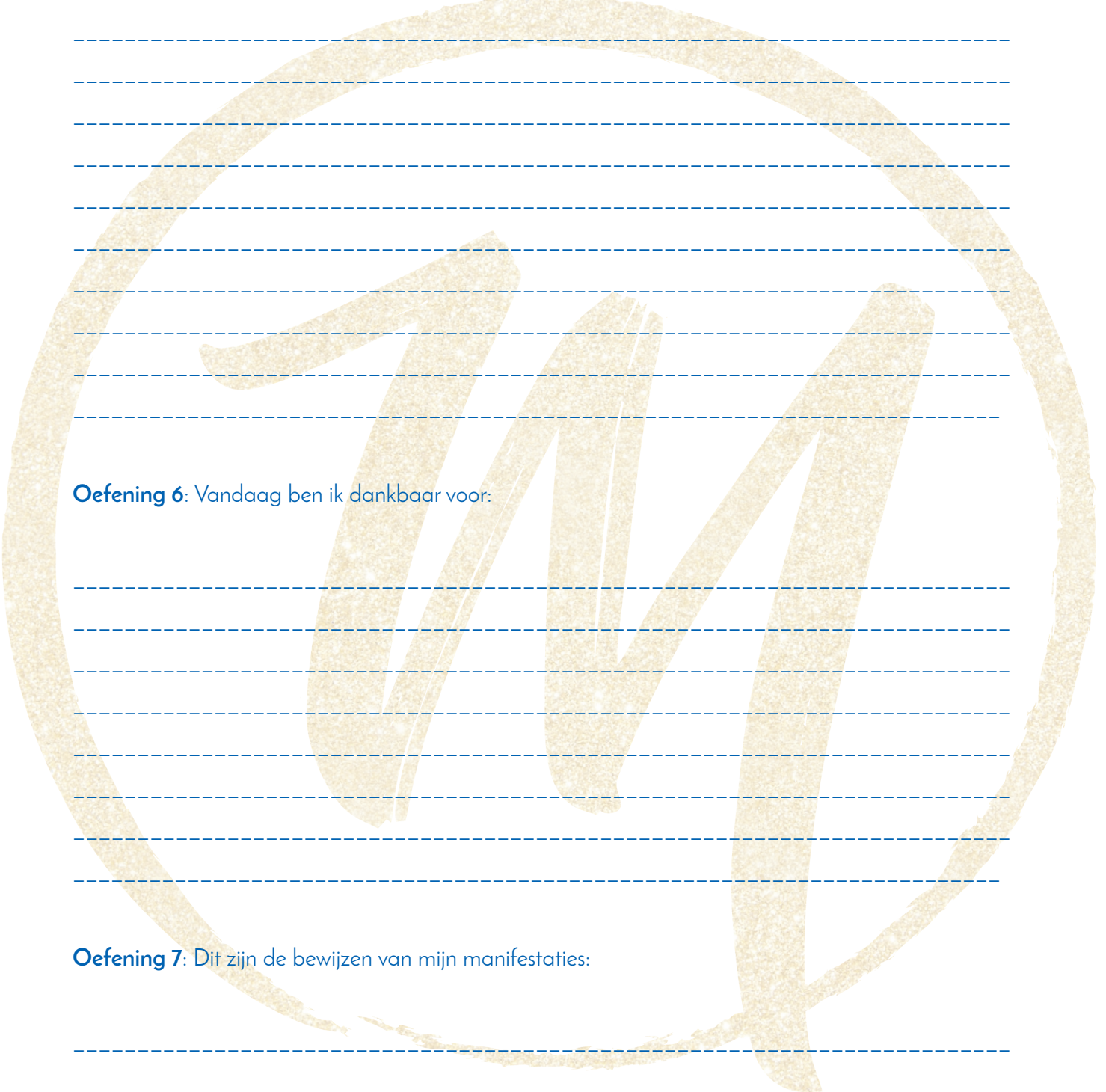
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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:



A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 6: Vandaag ben ik dankbaar voor:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Oefening 7: Dit zijn de bewijzen van mijn manifestaties:

A series of horizontal dashed blue lines for handwriting practice.

Datum: _____

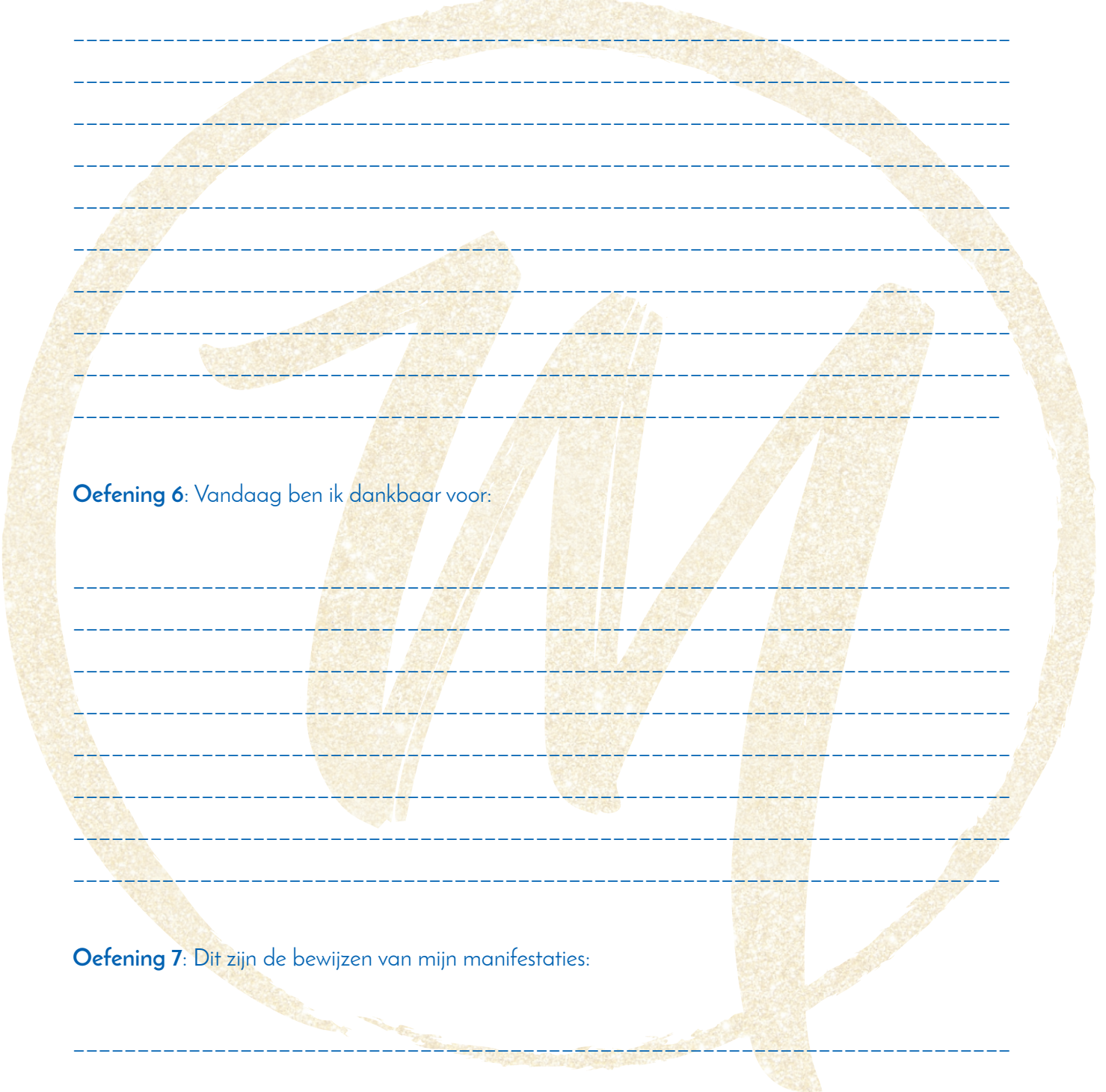
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' 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 the letters 'AM' inside is centered on the page.

Datum: _____

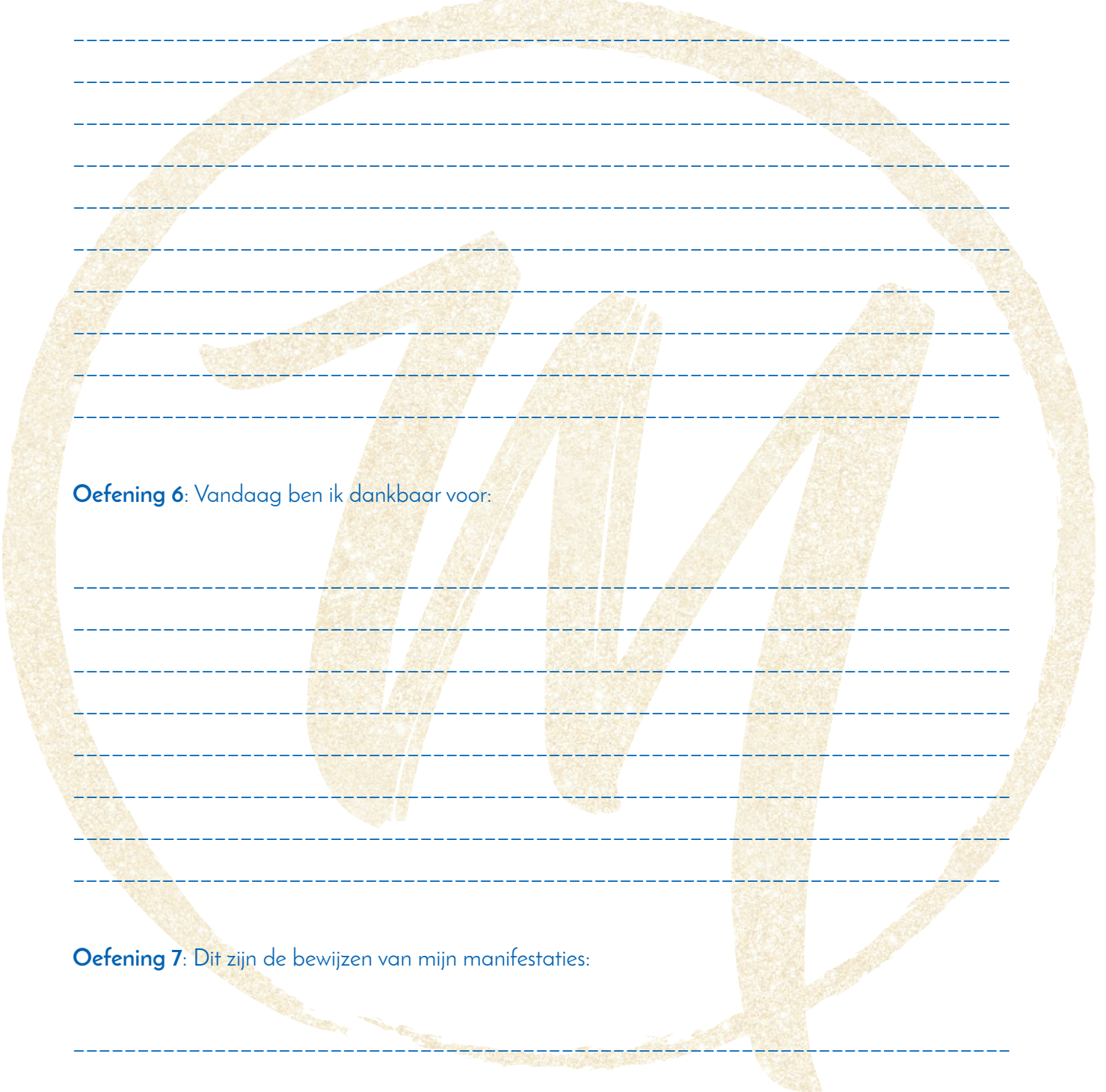
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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: _____

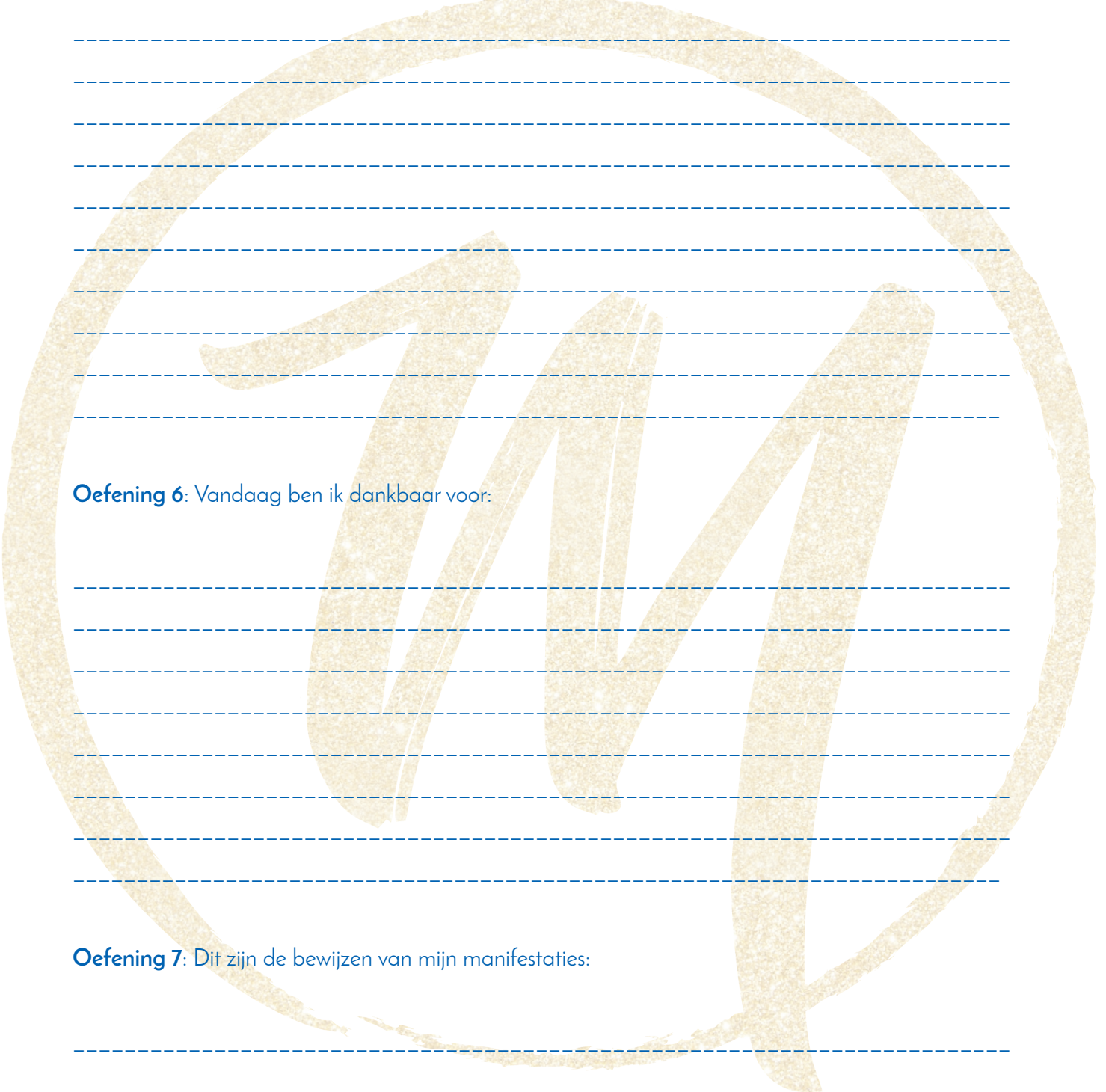
Oefening 1: Lees het script. Laat de tekst doorwerken op zielsniveau. Lees je dromen en positieve aspecten door en stem af op het gevoel dat ze bij je oproepen.

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.