

CREËER HET LEVEN ZOALS JIJ HET WILT!

MANIFESTATIE

magazine

**MANIFESTATIE EXPERT
WILLEMJN WELTEN**

'Stem je energie af op wat je wilt, dan zul je dat gaan zien'

WIGGERT MEERMAN

Laserfocus als route naar succes

**ONDERNEMER
BAS URLINGS**

'Succes heeft helemaal niks te maken met je Lamborghini's, helikopters en grote huis'

**Ontspan en manifesteer
met Yoga Nidra**

Dit
magazine
wordt
interactief met
APPVIEW
Download de app!

**GIEL BEELEN
over zoenen**

'Het is pure connectie'

DREAM **big**

RACHEL SIWALETTI - DE HUISMUTS

'Iedereen kan manifesteren!'

NOG MEER MANIFESTATIE magazine

We hebben iets tofs voor je!

Bij een aantal rubrieken en interviews hebben we videocontent voor je gemaakt.

Wil je bijvoorbeeld de KUKURU podcast luisteren waar we het over hebben in de 'Giels Manifestatie Journey' rubriek? Of wil jij de video bekijken van de wijsheden van onze 'Manifestatie Wijsheid van Kids' kindjes?

SCAN DE PAGINA

waar je dit icoontje ziet



RACHEL - DE HUISMUTS

Iedereen kan dit!

Ze lijkt een afsluiter, een creatieve daterloop, een ondernemer die dagelijks overloopt van energie, ideën en inspiratie. En dat is ook precies hoe Rachel zich heeft aan ons beschreven. Ze heeft geweldige dingen gemaakt met haar positieve mindset, maar zeker ook kansen gegrepen en leedhard gewerkt. Het resultaat is een eigen online platform, haar boek 'Maak, zou je dit, haar Manifestatie Wijsheid en een aantal succesvolle projecten. Het is haar missie om te inspireren dat iedereen kan manifesteren. Het succes is niet alleen om te zien, maar om te voelen. Ik ben niet uit een rijk, met en het ondernemerschap is niet met de paplepel ingegoten. Ik heb alles in mijn leven opgebouwd vanuit de gedachte dat alles mogelijk is.'



**MANIFESTATIE MAGAZINE OOK ONLINE
MET APPAVIEW!**

appaview

- DOWNLOAD DE APPAVIEW APP IN DE APP-STORE OP JE TELEFOON.
- SCAN DE PAGINA'S WAAR JE HET 'SCAN MIJ'- ICOONTJE ZIET.
- JE WORDT DOORGELINKT NAAR DE DESBETREFFENDE VIDEO.
- GENIET VAN DE EXTRA CONTENT!

EEN EERSTELAS LESJE INTENTIES ZETTEN



Een zaterdagochtend, de herfstzon schijnt door het raam en ik zit met mijn oudste zoon aan tafel. Hij nog in zijn voetbaloutfit. Ik in mijn sportbroek, vanuit de intentie om die middag nog hard te lopen. Mijn zoon zucht en klaagt. We doen een spelletje Keezen. Hij heeft slechte kaarten. Desalniettemin doet hij een goede zet. Althans, dat dacht hij en dat dacht ik. Ik complimenteer hem nog met zijn zet. Maar dan kijk ik naar mijn kaarten. Oeps. Nu kan ik juist uit. Ik win het potje. Mijn zoon laat zich op de grond vallen, begint te huilen en roept: 'Ik verlies altijd!' Waarop mijn standaard antwoord komt: 'Maar als jij zegt en denkt dat je altijd verliest, dan is dat ook zo.' 'Ja maar het is ook echt zo!' zegt hij. Ik til hem op, troost hem en laat hem tot rust komen. Dan zet ik hem goed recht op mijn schoot en vraag hem mij in mijn ogen aan te kijken. 'Ben je in voor een experiment?' 'Wat voor experiment?' vraagt hij met een nog wat boze en verdrietige stem. 'We gaan een experiment doen. Als wij het spelletje nu nog eens doen, wat zou jij dan willen?' 'Ik wil winnen,' zegt hij verontwaardigd. 'Oké, prima. We gaan het volgende doen. Jij schrijft op een briefje 'Ik win' en 'Ik ben hier goed in'. Ik schrijf op een briefje 'Ik verlies' en 'ik ben hier niet goed in'. We gaan het spelletje nog een keer spelen. Gedurende het spel lezen we allebei regelmatig onze briefjes. We spelen ondertussen gewoon het spel. Is dat goed?' Hij doet mee.

We spelen het spel. Helemaal eerlijk. Hij leest zijn briefje. Ik lees mijn briefje. Het is bijna ongelooflijk welke kaarten hij krijgt. Hij staat dik voor maar hij heeft nog wel een paar specifieke kaarten nodig om daadwerkelijk te winnen. Die kaarten ontvangt

hij. Precies die. Mijn zoon is helemaal in zijn nopjes. Hij wint. Overduidelijk. Ik vraag hem: 'Wat heb je hiervan geleerd?' 'Als ik iets wil, dan hoef ik het alleen maar te zeggen en te geloven.' Een eerste klas lesje intenties zetten. Dit is hoe het werkt. Onbewust richten we vaak onze aandacht op wat we niet willen. Maar als we ons bewust worden van wat we wél willen en daar bewust onze intentie op zetten, dan begint de magie. Op wonderbaarlijke wijze komen precies de juiste mensen, ingevingen, gebeurtenissen of in dit geval voor mijn zoon de juiste kaarten in handen, om je intentie uit te laten komen.

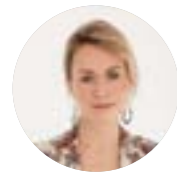
Deze tweede editie van het Manifestatie Magazine gaat over de kracht van dromen en intenties. Intenties voor het nieuwe jaar. Want hoe fijn is het dat jij 2022 kunt beginnen met intenties voor datgene waar jouw hart een sprongetje van maakt?

Geniet er dus van!

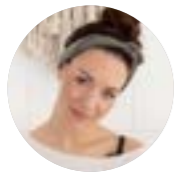
Linda

Linda Dronkers - Steijn, creative founder

COLOFON



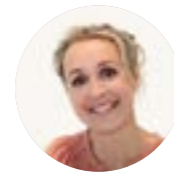
Linda Dronkers-Steijn



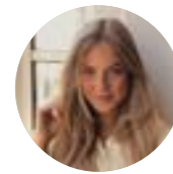
Minke van Lokven



Linda Hemmes



Wendy de Boer



Sophie Bliet



Astrid van Haagen

FOUNDER & CHEF ALLES

Linda Dronkers-Steijn

HOOFDREDACTEUR & CHEF TEKST

Minke van Lokven

FOTOGRAAF & CHEF -I LOVE IT- BEELD

Linda Hemmes

VORMGEVER & CHEF ART

Wendy de Boer

MARKETING DIRECTOR & CHEF ORGANISATIE

Astrid van Haagen

MAKE-UP ARTIST

Sophie Bliet

STAGIAIRE

Sanne Parqui

AAN DEZE EDITIE WERKTEN MEE

Giel Beelen, Marjolein Berendsen, Eliane Bernhard, Leila Claassens, Alicja Cwikla, Koen Dorsteen, Wouter Dronkers, Leonie Janssen, Laura Langens, Richard de Leth, Rolien Magendans, Wiggert Meerman, Floor Mommers, Loretta Monique, Lou Niestadt, Anne Nieuwpoort, Donata van der Rassel, Rachel van Sas, Jelmer Schuurman, Liselore Stap

LOCATIE FOTOSHOOTS

Manifestatie wijsheid van kids:

We bedanken *Dierenkliniek Nuland*, *Friends4dents* en *Basisschool De Wissel* in Geffen voor hun medewerking om de dromen van Sue, Tijn en Izzy al een klein beetje waar te maken.

Linda Dronkers-Steijn: *Villa Oldenhoff* in Abcoude.

TIPS

info@manifestatiemagazine.nl

DRUK

Habo DaCosta B.V.

DISTRIBUTIE

Abonnementenland en VMBpress

ABONNEMENT

Ga voor het afsluiten van een abonnement naar

www.manifestatiemagazine.nl.

Abonnementenland verzorgt de verwerking, afhandeling en verzorging van abonnementen of eenmalige aanschaf.

Zie site: www.bladenbox.nl voor abonneren of www.aboland.nl

voor adreswijzigingen en opzeggingen.

Voor vragen kun je mailen naar klantenservice@aboland.nl

of bellen naar 0251-760149.

Beëindigen abonnement

Opzeggingen dienen 12 weken voor afloop van de abonnementsperiode in het bezit te zijn bij Abonnementenland.

Copyright 2021 Envision Your Future - Manifestatie Magazine

Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook geheel of gedeeltelijk worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van Envision Your Future - Manifestatie Magazine. Het is niet toegestaan om Manifestatie Magazine zonder schriftelijke goedkeuring op te nemen in een leesportefeuille. Manifestatie Magazine is niet wettelijk aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave. Tevens behoudt Manifestatie Magazine zich het recht voor ingezonden stukken zonder kennisgeving vooraf geheel of gedeeltelijk te publiceren.

VOLG ONS OP MANIFESTATIEMAGAZINE.NL, FB [MANIFESTATIE MAGAZINE](https://www.facebook.com/manifestatiemagazine) & INSTAGRAM [@MANIFESTATIEMAGAZINE](https://www.instagram.com/manifestatiemagazine)

Wil jij als eerste alles lezen over het creëren van jouw droomleven?
Je laten inspireren door de mooiste verhalen, kennis en tips over manifesteren?
Bestel dan nu en ontvang Manifestatie Magazine vier keer per jaar in huis.

JAAR ABONNEMENT MANIFESTATIE MAGAZINE

MET BIJNA 30% KORTING



NU
voor maar
€44,44

EEN INSPIRATIE BOMMETJE IN HET NIEUWE JAAR

Wil jij een uniek cadeau voor jezelf of om weg te geven?

Wat dacht je van een Manifestatie Magazine abonnement plus het boek *Golven van geluk* voor € 59,95?

Als je het jaarabonnement met boek afsluit mét kortingscode **MANIFESTEREN**, krijg je ook nog eens gratis de 1e editie cadeau! In de 1e editie worden de vaste rubrieken en mensen geïntroduceerd, een echt verzamelexemplaar dus!

Dat is nog eens lekker het nieuwe jaar beginnen!

GA NAAR WWW.MANIFESTATIEMAGAZINE.NL

Inhoud

DECEMBER 2021



INTERVIEWS

- 16 Groots en Inspirerend** – Rachel van Sas – De Huisnuts *'Het begint bij je droom'*
- 38 Inzichten vanuit de top sport en top performance** – 'Chef met Lef', influencer, sporter en model Nigel van der Horst
- 52 Manifestatie Expert** – Willemijn Welten *'Manifesteren kun je leren'*
- 80 Manifesteren & Business** – Bas Urlings *'Ondernemen en manifesteren op slippers'*

THEMA: DROMEN EN INTENTIES

- 10 Thema artikel** - Jouv intentie, jouw realiteit
- 94 Thema interview** - Jesse van der Velde over de kracht van geloof – *Hoe maak je jouw dromen voor 2022 waar?*
- 114 Thema column** - Koen Dorsteen – *Boos*

RUBRIEKEN

- 29** Giels Manifestatie Challenge – *De doelen van Giel Beelen*
- 34** Manifestatie Wijsheden van Kids – *Welke lessen kunnen we leren van kinderen?*
- 62** Lou en Human Design – *Leven volgens jouw blauwdruk*
- 71** Mijn Mooiste Manifestatie – *Verhalen van lezers*
- 88** Manifestatie Methode – *Yoga Nidra*
- 108** Een holistische visie op leven – *Jouw conditionering*

COLUMNS

- 79** Wijsheden via het plantmedicijn – Wiggert Meerman – *'Draagt wat je doet, wel écht bij aan wat je wil?'*

CULTUUR

- 90** Spirituele levenslessen uit Hollywood – *Wat kunnen we leren van films?*
- 92** Inkijkje in de boekenwereld van uitgever Donata van der Rassel – *A course in mircales*
- 93** Boekentips van de redactie



INSPIRATIE

- 15** Shopping – *Manifesteer in je eigen sfeer*
- 49** OERsterk leefstijl tips van Richard de Leth – *'Het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar'*
- 60** Manifestatie Quote
- 106** Manifestatie Art – Leonie Martine Janssen *'Intenties in het veld'*
- 107** Inspiratie vragen aan... – Rolien Magendans
- 113** Textrecycler – *Poëtische beschouwing*

TERUGKEREND

- 02** Nog meer Manifestatie Magazine met Appaview
- 03** Editorial
- 04** Colofon
- 05** Aanbieding jaarabonnement
- 08** Achter de schermen
- 50** OERsterk recept
- 115** Volgende editie





ACHTER DE SCHERMEN

De mooiste, meest bijzondere, magische en hilarische momenten die wij beleefden achter de schermen.



Na een ingeving van Linda (Founder en 'Chef Alles') in december 2020 om een magazine te starten, was in september het moment daar. Het allereerste Manifestatie Magazine, vers van de pers. Mijlpaal!



PODIUMPAKKER

Op het prachtige Manifestatie Event lanceerden we het Manifestatie Magazine. Het team kreeg het magazine voor het eerst te zien. En check de reacties, wat een trots!



LOL

Hoe leg je uit hoe je een foto uitgesneden wilt hebben voor in het magazine? Er gewoon met je voeten op gaan staan. Het is allemaal niet zo moeilijk een magazine maken. :-)



MANIFESTATIE EVENT

Alle manifestatie dames op een rijtje. En Giel natuurlijk.



JAAAAA!!

Op 4 oktober was het zover. De allereerste editie van Manifestatie Magazine lag in de schappen in de meeste boekhandels in heel Nederland! Wát een memorabel moment!



O LA LA

Achter de schermen bij de fotoshoot met Nigel. Het oog wil ook wat! ;-)



Sophie is van alle markten thuis, make-up én haarstylist!

UPDATEJE

Altijd gezellig, even bijkletsen voor Giels Manifestatie Journey. Denk je zo klaar te zijn omdat er niet veel updates zijn, blijkt er achter de schermen toch heel veel te zijn gebeurd!



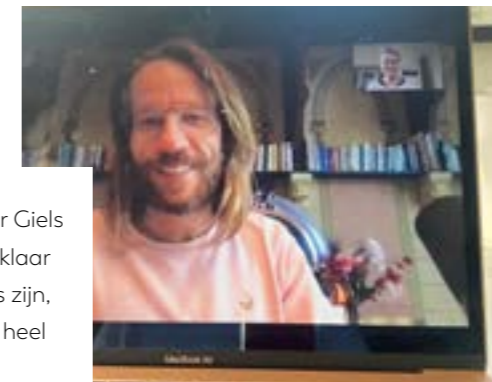
DETAILS

Rachel is van de details. Wij ook gelukkig, dus nog even die teennagels finetunen voor de foto!



LOGEERPARTIJTJE

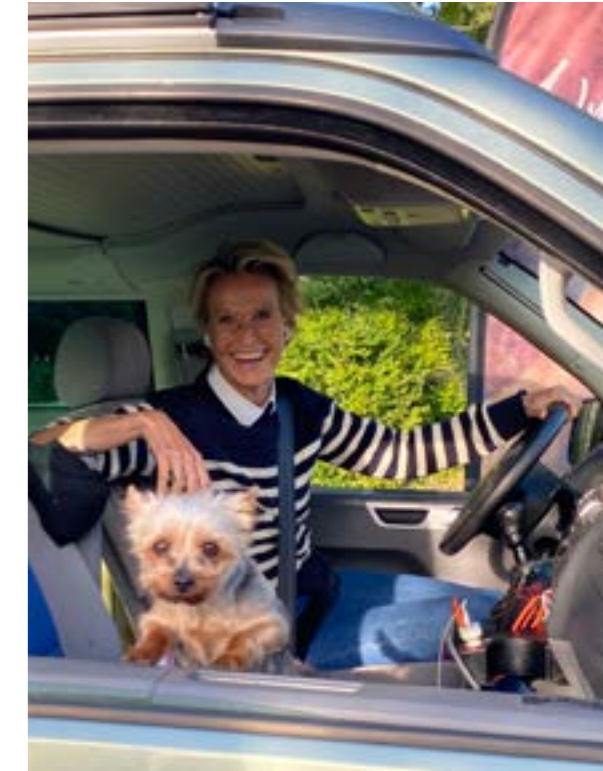
Na de fotoshoot met Jesse mochten we in zijn vakantiehuisje in het mooie Drenthe overnachten. Minke liet haar kooktalent zien; onze Chef Tekst én Chef Kok dus! Het zelfgemaakte stoofvlees met rode kool en appeltjes uit eigen tuin (plus vegan versie voor Sophie) komt niet helemaal tot z'n recht op deze foto. Maar lekker was het wel!



ACHTER DE SCHERMEN

LOU ON THE ROAD

Ons vorige covermodel Lou kon niet ontbreken bij de shoot met covermodel voor deze editie: Rachel!



ALS JE TEENSLIPPER MAAR GOED ZIT!

Geen outfitwissels bij de shoot van Bas Urlings voor Manifesteren & Business. Bas draagt altijd een zwart t-shirt en teenslippers. Deze eigenzinnige ondernemer doet zijn podcasttitel dus dag in dag uit eer aan: Ondernemen op slippers.





JOUW INTENTIE JOUW REALITEIT

INTENTIES VOOR HET NIEUWE JAAR

Het nieuwe jaar staat voor de deur. Hét moment om terug te kijken op het afgelopen jaar en vooruit te kijken naar het aankomende jaar. Waar sta ik nu en waar wil ik naar toe? Wat zijn mijn dromen voor 2022 en hoe maak ik mijn dromen waar? De kracht van intenties kunnen jou daarbij helpen. Jouw intentie vormt namelijk jouw realiteit. We nemen je mee in de wereld van intenties!

Wanneer je met manifesteren in aanraking komt en er bewust mee gaat werken, krijg je ongetwijfeld met de kracht van intenties te maken. 'Een intentie zetten' kan als volgt worden toegelicht: *Het gericht stellen van een doel en daar naar handelen om een bepaald beoogd resultaat te behalen.* Een intentie wordt dus gebruikt om een gewenst resultaat te bereiken. Je kunt de intentie zetten om een fijne dag te hebben, bijvoorbeeld. Klinkt simpel, maar het kan een geweldig effect hebben. Intenties dragen iets magisch in zich en er is een reden waarom ze gewoon wérken. We geven je graag tips en handvatten om zelf met intenties aan de slag te gaan.

NATUURLIJKE EN MENSELIJKE INTENTIES

Als we kijken naar onze wereld dan heeft alles een begin en een einde. We worden geboren en gaan op een gegeven moment dood. Ook in de natuur staat niets stil. Planten, bomen en dieren worden geboren, groeien en gaan dood en vormen daarmee weer een voedingsbron voor nieuw leven. Wanneer een foetus in de buik zit van de moeder heeft het alle informatie al in zich om uit te groeien tot een volwaardig mensje. Ook bij zaden van planten en bomen bevat het zaadje alle informatie om te groeien tot een plant of boom. Het bevat met andere woorden van nature de intentie van wat het uiteindelijk beoogt te worden. Al het leven heeft dus een natuurlijk plan, een natuurlijke intentie in zich. Staat de uitkomst en de weg ernaartoe dan volledig vast? Nee. Daar komt onze menselijke intentie om de hoek kijken.

DEELTJES IN HET KWANTUMVELD

Er zijn geweldige studies uitgevoerd en boeken geschreven over het effect van menselijke intenties. Een bekende onderzoeksjournaliste is de Engelse Lynne McTaggart, die verscheidene boeken heeft geschreven over het effect van intentie. Ze beschrijft onder meer diverse studies waaruit blijkt dat menselijke intentie effect heeft op onder andere de groei van zaden van planten. Wanneer een groep mensen een gezamenlijke intentie heeft om de groei van een

‘ER LIJKT
EEN SOORT
VELD, EEN
ONZICHTBAAR
WEB TE
BESTAAN
WAARMEE
ALLES EN
IEDEREEN IS
VERBONDEN’

groep zaden te stimuleren, groeien deze zaden sneller dan de controlegroep die niet onderhevig is aan intenties. Het effect van intentie op plantmateriaal is nog maar een van de vele voorbeelden. Tig studies zijn uitgevoerd met het effect van intentie op bijvoorbeeld water, op random gegenereerde uitkomsten door computers, op toe- of afname van geweld in bepaalde gebieden en ga zo maar door. Opmerkelijk bij deze studies is dat de mensen die onderdeel zijn van deze studies niet gezamenlijk aanwezig hoeven te zijn en zich ook niet in de buurt van het 'intentieobject' hoeven te bevinden. Met andere woorden: ook als mensen op afstand intenties sturen naar materie, heeft dat meetbaar effect. Dit komt overeen met het verschijnsel 'non-lokaliteit' of 'verstrengeling' in de kwantumfysica. Het laat zien dat moleculen, atomen en deeltjes kleiner dan atoomniveau een onzichtbare verbinding met elkaar hebben, waar ter wereld ze zich ook bevinden. Als deze kleine deeltjes eenmaal met elkaar verbonden zijn maakt het daarna niet uit waar de deeltjes zich qua locatie bevinden. Ze blijven elkaar op afstand beïnvloeden zonder enig tijdsverschil. Op kwantumniveau en dus ook in onze realiteit, hebben we een onzichtbare connectie met hetgeen we ons verbinden. Er lijkt een soort veld, een onzichtbaar web te bestaan waarmee alles en iedereen is verbonden, buiten ruimte en tijd om. Dit veld wordt ook wel het kwantumveld genoemd.

‘HET GEEFT ONS (WEER) GELOOF IN ONZE EIGEN ONMETELIJKE POTENTIE EN KRACHT’

WAARNEMERSEFFECT

We blijven nog even bij de kwantumfysica, want deze wetenschap heeft nog meer wonderbaarlijk gedrag op deeltjesniveau aangetoond. Op niveau kleiner dan atomen, blijken de onderdelen waar het atoom uit bestaat - de subatomaire deeltjes, of gewoon ‘deeltjes’ genoemd - namelijk helemaal geen deeltjes te zijn. Deeltjes gedragen zich pas als een deeltje op het moment dat wij als mensen de deeltjes bewust gaan opmerken, observeren, onderzoeken of meten. Pas als wij onze aandacht richten op die deeltjes, verschijnen ze als deeltjes (met de specifieke eigenschappen van materie). Tot het moment van observeren, zijn ze geen deeltjes met eigenschappen van materie, maar puur potentie. Die potentie laat de mogelijkheid zien waar het als deeltje kan verschijnen. Het deeltje is in potentie alles, tot wij gaan waarnemen. Dan verschijnt het als een materieel deeltje. Met andere woorden: de kleine bouwstenen van atomen zijn er niet in hun ‘fysieke’ vorm totdat wij ons met onze aandacht, bewustzijn, of intentie richten op dat deeltje. Dit verschijnsel wordt het waarnemerseffect genoemd. Er zijn theorieën dat dit gedrag puur en alleen van toepassing is op subatomair niveau. Dat wil zeggen dat dit waarnemerseffect niet geldt voor grotere objecten in onze materiële realiteit. Desalniettemin zijn er inmiddels genoeg studies waaruit blijkt dat ook op het niveau van grote moleculen hetzelfde waarnemerseffect plaatsvindt. Bovendien laten ook de eerdergenoemde experimenten met het effect van intenties op zaden, op random gegenereerde computer uitkomsten, op menselijk DNA en op water zien dat ook op het niveau van grotere objecten een verband bestaat tussen menselijke intentie en het gedrag,

de uitkomst en verschijningsvorm van deze grotere objecten. Menselijke intentie lijkt dus effect te hebben op alles in onze fysieke realiteit. Misschien is het zelfs wel de sturing van alles wat er is.

DE KRACHT VAN INTENTIES

Kortom: op deeltjesniveau lijken deeltjes met elkaar in verbinding te staan, onafhankelijk van waar ze zich bevinden. Een onzichtbaar web - het kwantumveld - lijkt alles met elkaar te verbinden. En die deeltjes die allemaal met elkaar in verbinding staan, reageren op onze menselijke waarneming. En omdat wij als mens ook allemaal uit die deeltjes bestaan, staan wij ook in verbinding met dat veld.

Is dat niet een heel mooi gegeven? Want wat betekent dit? Dat wij als mensen met onze aandacht, met onze intentie, veel meer kunnen bereiken en in beweging kunnen zetten dan we mogelijk altijd hebben gedacht. Het geeft ons (weer) geloof in onze eigen onmetelijke potentie en kracht. Hoe mooi is het dat wij met onze intentie effect hebben op de realiteit die wij ervaren, die wij waarnemen? Dat we middels intentie kunnen bewegen van gevangenschap naar vrijheid, van ongeluk naar geluk, van ziekte naar gezondheid, van financiële stress naar financiële vrijheid en van angst naar liefde?

“In the universe there is an immeasurable, indescribable force which shamans call intent, and absolutely everything that exists in the entire cosmos is attached to intent by a connecting link.” Carlos Castaneda, geciteerd in ‘The Power of Intention: Learning to Co-create Your World Your Way’

- Wayne W. Dyer -

Doordat wij in verbinding staan met een groot onzichtbaar energieveld, waaruit alles voortkomt, trek jij met jouw intentie, met jouw frequentie, je realiteit aan. Doordat dit veld geen oordeel bezit en jij een vrije wil hebt, zul je altijd aantrekken wat jij uitzendt aan intentie. Alles wat we denken en voelen is eigenlijk al intentie. We sturen met onze gedachten en gevoelens continu wat we (onbewust) wel of niet willen. Een gedachte als: ik weet niet of dit me gaat lukken, is een intentie van twijfel. De gedachte: hij reageert vast niet, is een verwachting die je het universum inslingert en daarmee jouw intentie, je wens. De gedachte: ik heb daar onvoldoende geld voor, is ook een intentie. Een intentie van tekort, van schaarste. Of het nou prettig voor je is of niet. Het veld heeft geen oordeel, het reageert alleen maar en geeft je waar je om vraagt. Bewust én onbewust.

WEES BEWUST

De grootste uitdaging ligt in het feit dat we op vele momenten gedurende de dag ons niet bewust zijn van wat we als intentie in het veld zetten. We denken namelijk de hele dag door. Die gedachten gaan veelal op de automatische piloot en komen vanuit vastgeroeste overtuigingen over jezelf en de wereld om je heen. Maar zoals gezegd: wij mensen hebben een vrije wil. Wat wij als intentie uitzenden trekken we als een magneet naar ons toe.

Door je bewust te worden van jouw gedachten, jouw overtuigingen, de woorden die je uitspreekt en de emoties die je voelt, kun je bewust kiezen of dat ook daadwerkelijk de intentie is die je wilt uitzenden. Of dat iets is waar je meer van naar je toe wil trekken. Heb je veel gedachten en bijbehorende emoties vanuit een gevoel van tekort en angst? Dan kun je deze op ieder moment ombuigen. Wat kan wél? Wat wil ik wél? Buig het om naar gedachten en emoties - oftewel intenties - die jou dienen in wat je wenst te bereiken.

HOE MAAK JE GEBRUIK VAN INTENTIES?

Wees je bewust dat alles intentie is. Met welke intentie word jij 's ochtends wakker? Met welke intentie begin jij aan jouw dag? Met welke intentie begin jij aan een afspraak? Met welke intentie start jij jouw eigen bedrijf? Met welke intentie begin jij een relatie? Onbewust hebben we allemaal gedachten en gevoelens bij deze momenten. En dat is wat wij als intentie in het veld zetten. De grote vraag is dus: zend jij wel de juiste intentie uit?

Het veld reageert continu op wat jij uitzendt. Het veld heeft geen oordeel. Het veld is pure liefde. Jij bent in je puurste vorm, zonder conditionering, pure liefde. Wanneer jij je afstemt op liefde, ben je volledig in lijn met het veld. Vanuit die staat kun je alles manifesteren wat je wenst. Vanuit die staat ontvang jij precies dat inzicht, dat je in een staat van gelukzaligheid brengt. Vanuit die staat ontvang je precies de juiste ingevingen en de inspiratie die je nodig hebt. We zijn echter vaak ver verwijderd van pure liefde, door al onze onbewuste angsten en onbewuste overtuigingen. Je emoties zijn in die zin ook een goede check of jij gedachten denkt en dingen zegt die in lijn zijn met wie jij werkelijk bent: liefde. Voel je angst, dan ben je niet in lijn met het veld. Voel jij boosheid, dan ben je niet in lijn met het veld. Voel jij onzekerheid, dan ben je niet in lijn met het veld. Alleen door ons af te stemmen - middels intentie - op liefde, op dankbaarheid, op het hoogste goed, kunnen we daar komen. En als we dat maar vaak genoeg doen en bewust kiezen om ons bewust te worden van de intentie die we uitzenden, kunnen we bewust en doelgericht verandering in ons leven en op deze wereld aanbrengen.

**‘HET VELD IS
PURE LIEFDE.
JIJ BENT IN JE
PUURSTE VORM,
ZONDER
CONDITIONERING,
PUUR LIEFDE’**

INTENTIES IN DE PRAKTIJK

STAP 1 - KOM ER ACHTER WAAR JIJ VAN DROOMT

Om jouw intentie, jouw droom, neer te zetten voor het nieuwe jaar, is het belangrijk om te weten wat je wilt. Daar kun je op verschillende manieren achter komen. Ook als je een heel specifiek doel hebt, zul je vaak zien dat het gedurende de reis verandert; dat er iets bij komt of dat je op een ander pad komt. Dat is zo mooi als je bewust met intentie begint te werken. Doordat je vaker in een hoge energie verkeert, begeef je je in een staat waarin je de juiste ingevingen en inspiratie ontvangt en blijven er nieuwe ideeën komen waar jij een gelukkig gevoel van krijgt. Om een begin te maken om helder te krijgen wat je wilt, geven we je een mooie oefening.

Ga op een plek zitten waar je niet gestoord wordt. Zet een wekker op bijvoorbeeld 5 of 10 minuten. Pak pen en papier. Sluit je ogen. Ga met je gevoel naar je hart. Open je ogen en begin met schrijven; "Alles is mogelijk en daarom ziet mijn leven er zo uit..." en ga ononderbroken schrijven hoe jouw droomleven eruit ziet. Neem alles mee. Je werk, je relatie, je gezin, je passies, je reizen, je woonsituatie, de dingen die je wilt doen, met wie je bent, alles. Blijf schrijven. Ook als je het even niet weet, dan schrijf je op 'ik weet het even niet' totdat er weer iets in je opkomt. Door op deze manier ononderbroken te blijven schrijven, krijg je toegang tot je onderbewuste. Je ratio wordt even uitgeschakeld waardoor er inspiratie en ideeën ontstaan waar je je niet eens bewust van was. Blijf schrijven tot het wekkertje gaat.

Alles is mogelijk en daarom ziet mijn leven er zo uit:

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

Wil je een handje geholpen worden? Scan de eerste pagina van dit artikel met de Appaview app en je ontvangt een fijne meditatie visualisatie voor jouw droomleven.

STAP 2 - MAAK JOUW NIEUWE VERHAAL

Filter uit het verhaal dat je zojuist schreef over jouw droomleven de informatie en punten waar je echt mee aan de slag wilt. Wat wil je in het nieuwe jaar gaan realiseren? Schrijf dat hieronder op:

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

STAP 3 - FORMULEER JOUW INTENTIES BIJ JE NIEUWE VERHAAL

Formuleer vervolgens de intenties die passen bij jouw verhaal voor het nieuwe jaar. Om je een beetje te helpen delen we onze favoriete intenties.

- **Mijn intentie voor 2022 is om gelukkig te zijn**
- **Mijn intentie voor 2022 is om precies te doen waar ik blij van word**
- **Mijn intentie voor 2022 is om gezond te zijn**
- **Mijn intentie voor 2022 is om in liefde te leven en die liefde te delen met de dierbaren om mij heen**

Schrijf jouw intenties voor 2022 op:

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

Plak je intenties op je visionboard of hang ze op in de wc, op de spiegel in de badkamer of op een andere plek waar je dagelijks bent. Wanneer jij volgens jouw Human Design niet perse actief bezig hoeft te zijn met jouw intenties, kun je je intenties ook wegleggen in een speciaal doosje of laatje. Benieuwd naar Human Design? Check de rubriek van Lou Niestadt (pagina 62).

Lees aan het einde van het jaar je intenties voor 2022 terug en kijk naar waar je op dat moment in je leven staat. Zijn jouw intenties uitgekomen?

MANIFESTATIE

magazine
MEER LEZEN?

Ben je enthousiast geworden na
het lezen van het begin van deze editie
van Manifestatie Magazine?

En wil jij het hele jaar geïnspireerd worden
om jouw dromen te manifesteren?

Bestel dan een losse editie of het jaarabonnement:

[HTTPS://MANIFESTATIEMAGAZINE.NL/ABONNEMENT](https://manifestatiemagazine.nl/abonnement)

MANIFESTATIE MAGAZINE 03 IS VANAF HALF MAART VERKRIJGBAAR