



# Werkboek manifesteren

Wie ben jij dan?



# Introductie

Je wilt een fantastisch liefdesleven, bakken met geld, succes met je zaak of carrière of een andere droomwens manifesteren.

Goed nieuws: dat kan allemaal. En het is eigenlijk niet eens erg ingewikkeld.

Maar het vraagt wel van je, dat je je heel bewust wordt van jezelf en de ideeën die je meedraagt over jezelf, ook in relatie tot wat je wilt manifesteren. Welke verhalen heb jij over jezelf waar het gaat om je droomwensen?

Want zoals je misschien al weet: je krijgt niet wat je wilt, je krijgt wat je denkt.

Ons brein is gevuld met de ideeën die we hebben over onszelf, anderen en de wereld.

Waar het gaat om geld hebben we misschien wel geleerd dat je heel erg hard moet werken voor geld en waar het gaat om carrière heb je misschien geleerd dat jouw ambities heel lastig zijn om te bereiken.

## Tijd voor verandering

Wil je toch geld of die specifieke carrière? Dan moet je vandaag nog starten met het veranderen van DIE ideeën.

Met deze opdrachten ben je een klein stapje op weg naar een nieuwe concept/idee over jezelf en de realiteit.

Print het uit zo vaak je wilt voor elk onderwerp waarop je een nieuwe ervaring wilt manifesteren. Gebruik je antwoorden als bron voor je affirmaties en visualisaties.

Wil je altijd op de hoogte zijn van nieuwe manifestatie werkboeken? Meld je dan hier aan voor de nieuwsbrief en zet je manifestatie-powers op turbo.

Xaviera Ringeling  
Loyalheart.nl



## Wat wil je eigenlijk?

Wat is het dat jij wilt manifesteren?

Schrijf het kort (1 of 2 zinnen) op. Dit is de basis van alles: je wens duidelijk voor ogen hebben.

Bijvoorbeeld:

*Ik wil manager worden en een team aansturen*

*Ik wil*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Wie ben je dan?

Stel dat je je manifestatie al hebt? Hoe ziet jouw leven er dan uit? Wie ben jij dan? Wat voel je dan? Wat is je ervaring?

## Voorbeeld:

*Ik ben....Succesvol en een zeer gewaardeerde collega. Ik ben slim en weet precies hoe ik de carrière ladder moet beklimmen. Ik hoef nooit hard te werken voor mijn succes. Het komt me gewoon aanwaaien. Ik ben de eerste waar men aan denkt als het gaat om gave nieuwe projecten en dat helpt mij om te groeien in mijn werk. Ik ben altijd rustig, ook wanneer er chaos is en mijn collega's komen vaak bij mij aankloppen voor advies, inclusief mijn leidinggevenden.*

## Nu jij

Schrijf op wie je bent. Er is geen verkeerd antwoord. Wees zo uitgebreid mogelijk en ga voor jezelf goed na welke ideeën je hebt over iemand (jij) die heeft wat jij wilt manifesteren.

Denk niet in beperkingen en staar je niet blind op wat je huidige situatie ook is. Wie ben jij als je het hébt?

*Ik ben*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Hoe word ik gezien?

Nu je weet wie je bent als je manifestatie er is, gaan we uitpluizen wie de mensen om je heen zijn en hoe je ervaring met hen is.

### Voorbeeld:

*Mijn werk is een inspiratie voor anderen. Ik krijg supervaak complimenten van mijn collega's en mijn leidinggevende. Mijn werkgever doet er alles aan om mij in het bedrijf te houden. Ik ben belangrijk en onmisbaar. Er wordt altijd in mij geïnvesteerd om ervoor te zorgen dat ik happy blijf in mijn werk. En er wordt ruimte gemaakt voor mijn groei. Ik geniet enorm respect van iedereen om mij heen en dat laat men mij ook altijd weten.*

Jij bent weer aan de beurt.

*Dit is wat ik meemaak*

---

---

---

---

---

---

---

---



## Wat gebeurt er?

Het is tijd om dat creatieve brein echt aan het werk te zetten. Ik wil dat je een scene bedenkt, die klopt met alles wat je hierboven op hebt geschreven.

Het hoeft geen mega-lang verhaal te zijn. Het is een scene waaruit blijkt dat je je manifestatie hebt.

### Bijvoorbeeld:

*Mijn manager vraagt me of ik in de middag tijd heb voor een gesprek. In outlook check ik mijn agenda en zie dat ik om 3 uur wel kan. Na een akkoord van zijn kant, ga ik weer aan de slag.*

*Om 3 uur loop ik zijn kamer binnen. Ik ben inmiddels wel benieuwd waar hij het over wil hebben. Ga maar zitten, nodigd hij me uit. Ik ga zitten op de stoel tegenover hem en wacht even af.*

*We zijn echt heel erg blij met je. Door jouw bijdrage zijn tal van projecten goed verlopen en je werk is altijd netjes. Ik wil je graag een aanbod doen:*

*wat vind je ervan om een leidinggevende functie te krijgen, over een team van 5 man en uiteraard hoort daar ook een stevige loonsverhoging bij.*

*Ik kijk mijn manager verrast aan. Ja! Zeg ik bijna te enthousiast. Dat lijkt me echt heel leuk om te doen. Dus Ja! Ik probeer mijn enthousiasme - met weinig succes - te verbergen. Dit is exact wat ik wilde en nu is het zo ver. Ik voel me zo gezien en gewaardeerd en kan bijna niet geloven dat alles wat ik gewenst heb, nu uitkomt. Ik kan niet wachten om de details te bespreken, maar eerst even genieten van dit gevoel.*

### Nu jij:

het kan een scène zijn zoals hierboven, maar ook bijvoorbeeld dat je een telefoongesprek hebt met een vriendin waarin je vertelt dat je promotie hebt gehad. Of de eerste meeting met je nieuwe team. Jij bepaalt welke scène het voor jou is.



Wat gebeurt er?

A large rectangular area with a dashed border, containing ten horizontal lines for writing.

A large rectangular area with a dashed border, containing ten horizontal lines for writing.



# Aan de slag

Je hebt nu uitgebreid beschreven wie je bent, hoe je ervaring is en zelfs een specifieke scene uitgewerkt. Deze scene ga je gebruiken voor visualisaties.

Dit doe je twee keer per dag - als dat lukt. Net wanneer je wakker bent en vlak voordat je gaat slapen.

## Challenge:

Doe deze visualisatie in elk geval 14 dagen lang. Noteer voor jezelf wat er in twee weken verandert. Voel je je anders bij het idee dat je je manifestatie hebt? Zie je al de eerste tekenen dat je manifestatie onderweg is? Noteer wat opvalt.

## Tips

- ✓ Probeer zoveel mogelijk zintuigen mee te nemen in je visualisatie: wat voel je fysiek (het gevoel van de stoel waar je op zit), wat hoor je (de specifieke stem van de leidinggevende), wat ruik je (de geur van koffie), wat proef je (de smaak van kantoor koffie), wat zie je (het bureau, kantoor, je leidinggevende enz.)
- ✓ Herhaal de scene een aantal keer in je hoofd
- ✓ Als twee keer lastig is, doe dit dan in elk geval 1 keer per dag
- ✓ Dit duurt niet meer dan een minuut of 5





## Jij kan alles hebben wat je wilt

En je hebt nu een goede stap gezet door duidelijkheid te creëren over wat je precies wilt. Geen vage kreten, maar heel specifiek beschreven hoe en wat.

Goed zo! Ik ben er trots op dat je deze stap hebt gezet.

Jij creëert je realiteit, maar dat vraagt een investering in jezelf. Dus neem even de tijd hiervoor en laat je niet uit het veld slaan als je in het begin nog een beetje moet wennen aan visualiseren. Dat hoort erbij wanneer je iets nieuws leert.

Succes. Wees ook trots op jezelf.

Xaviera  
[Loyalheart.nl](https://Loyalheart.nl)  
[Facebook groep](#)  
[YouTube kanaal](#)

