

5

STAPPEN

naar het manifesteren  
van jouw hartsverlangens



MANIFESTATIE

~~werk~~ plezierboek

Rita Vanhumskercken  
manifestatiecoach

*Je hebt de grootste vrijheid  
die je je kan voorstellen!*



de vrije wil om te kiezen wat je  
wilt ervaren



èn het creatievermogen om het  
te realiseren!

We hebben allemaal de **VRIJHEID** en het **VERMOGEN**  
om een **PRACHTIG LEVEN** te creëren. Het is mijn  
missie om te tonen  
hoe dat kan..



Rita Vanhumskercken  
manifestatiecoach

[www.freedomlab.be](http://www.freedomlab.be)

# 5 STAPPEN NAAR

## *het manifesteren van jouw hartsverlangens*



---

### stap 1

*even bezinnen*

Gun jezelf de nodige 'me-time' om eens te stil te staan bij wat je in je leven wenst te veranderen. Wat wil je achterlaten? Waar word jij blij van? Kies voor jezelf!

### stap 2

*wat wil je?*

Maak heel helder voor jezelf wat je nu precies wilt zijn, doen en hebben. En denk eraan: alles kan, en jij verdient het beste van alles!

### stap 3

*plaats je bestelling*

Geef je bestelling door aan de 'Universal Manager'. Schrijf er ook bij waarom je al dat moois verlangt, zo weet je dat het echt klopt voor jou.

### stap 4

*gebruik de wet van aantrekking*

Volg de basisformule van de wet van aantrekking. Je bestelling plaatsen doe je maar één keer. Het visualiseren en vooral voelen alsof het al zo is, doe je zo vaak mogelijk.

### stap 5

*schrijf het nieuwe script van je leven*

Jij bent de regisseur van jouw leven. Beschrijf het scenario van jouw nieuwe droomleven, alsof het al zo is, met alle 'juicy details'.

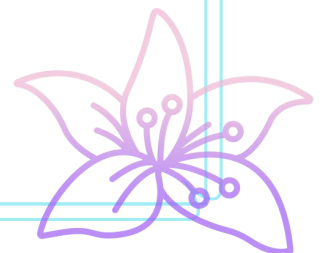


## Eerst even bezinnen

Gun jezelf de tijd om deze vragen te doorvoelen en geef ze de nodige aandacht. Dit gaat over jouw leven, en dat verdient jouw volle aandacht.

En ja, het kan best zijn dat het je uit je comfortzone brengt. Dat is de bedoeling! 😊

**1** *Ga één jaar vooruit in de tijd. Welke 3 veranderingen wil je tijdens dat jaar in je leven gemaakt hebben, waarop je super trots zal zijn?*

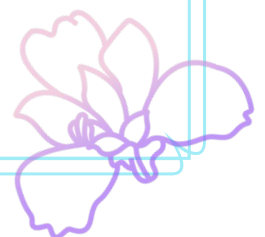




**2** *Wat is die ene grote droom van jou, waarvan de realisatie jouw hart zou laten zingen? » Alles, maar dan ook alles is mogelijk!*



**3** *Welke 3 gewoontes zou je beter afteren?  
» Niet om iemand anders te plezieren of omdat je gelooft dat je aan bepaalde normen moet voldoen, maar enkel omdat jij dat zelf wilt.*





**4** *Welke 5 nieuwe constructieve gewoontes wil jij je eigen maken?  
» Niet om iemand anders te plezieren of omdat je gelooft dat je aan bepaalde normen moet voldoen, maar enkel omdat jij dat zelf wilt.*

A large rectangular box with a light blue border and rounded corners, containing five purple heart icons on the left side, intended for writing answers to question 4.

**5** *Welke 5 woorden omschrijven wie jij in essentie bent?  
» Geen woorden van kritiek, maar woorden die de hoogste versie van jezelf omschrijven.*

A large rectangular box with a light blue border and rounded corners, containing five purple heart icons on the left side, intended for writing answers to question 5. A purple lotus flower illustration is located in the bottom right corner of the box.



## 6 Vervolledig volgende zin:

*Als ik heel eerlijk ben met mezelf, geloof ik dat het mijn missie / mijn roeping / mijn bedoeling is om ...*

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing. On the right side of the box, there is a silhouette of a woman in a dress, pointing towards the box. A yellow arrow points from the bottom left of the box towards the text below.

Dat hoeft geen superwoman / superman-achtige wereldverbeterende prestatie te zijn!

Het kan even goed iets heel 'gewoons' zijn zoals

- gezonde en lekkere gerechten koken
- echt luisteren naar mensen
- liefde en mededogen uitstralen
- een gezellige sfeer creëren
- een goede verpleegster zijn
- kinderen blij maken
- kunstwerken creëren ...

Ga nu verder naar het "zijn - doen - hebben" droomblad.

# ZIJN - DOEN - HEBBEN

## *droomblad*



*Open je geest voor jouw hartsverlangens. ♥  
Er zijn echt grotere mogelijkheden voor jouw leven!  
Jij bent de enige die jouw wereld de vorm kan geven die jij wenst.*

### » Wie of wat wil jij ZIJN?

Hoe wil jij je elke dag voelen? Hoe wil jij in het leven staan? Welke sterke eigenschappen wil je ontwikkelen? Welke partner, ondernemer of ouder wil jij zijn, enz. Bv "Ik ben geduldig, vriendelijk, liefdevol, zelfverzekerd, succesvol, gecenterd, creatief, energiek, fit, ..." Zet er zeker ook die eigenschappen bij die jij nu al hebt en die je fantastisch vindt (niet te bescheiden zijn ☺). Schrijf dit allemaal in de "Ik ben" vorm.

### » Wat wil jij DOEN?

Dit is bv. reizen, een eigen zaak starten, jouw huidige business uitbreiden, een andere job vinden, een nieuwe taal leren, trouwen, scheiden, piano spelen, mediteren, schilderen, een berg beklimmen, een boek schrijven, enz. Lijst het allemaal op en beperk jezelf op geen enkele manier!

### » Wat wil jij HEBBEN?

Ook dit kan zowat alles zijn – een woning in het Zuiden van Frankrijk, meer vrije tijd, een eigen yoga studio, een kast vol mooie kleren, een zwembad in de tuin, 5 kinderen, een liefdevolle partner, een luxeauto, een mobilhome, een goede vriend(in), leuke collega's ...

Sta jezelf toe om GROOT te dromen. Veel mensen beginnen hier een beetje te flippen of voelen zich hebberig of schuldig als ze toegeven dat ze verlangen naar meer. Sta jezelf toe om dingen te willen hebben, en weet dat je daar niemand mee tekort doet.









# Kosmisch Bestelformulier



Universal Manager, gelieve deze bestelling voor mij klaar te maken en ze op de perfecte tijd, plaats en manier in mijn realiteit te laten manifesteren.

Dank je wel! ♥



1

en hier is waarom ik dat zo graag wil

.....  
.....

2

en hier is waarom ik dat zo graag wil

.....  
.....

3

en hier is waarom ik dat zo graag wil

.....  
.....

naam

handtekening

# Manifesteren met de Wet van Aantrekking



## basisformule



Als je geld in overvloed had en met niets of niemand moest rekening houden, **WAT** zou je dan willen? Vraag je ook af **WAAROM** je dat zou willen, en voel of het antwoord uit je hoofd of uit je hart komt.



**VISUALISEER** de gewenste situatie. Laat je verbeelding de vrije loop en maak het zo echt mogelijk. Denk er zeker ook aan om jezelf in het beeld te zetten!



Speel het innerlijke spel "Hoe zou het zijn als ...?" en leef je helemaal in jouw ideale scenario in! **VOEL** het alsof het **NU** al zo is, elke dag opnieuw.



Laat elke **ACTIE** ontstaan vanuit **INSPIRATIE** of een aha-moment. Blijf niet in je luie zetel hangen en kijk eens wat kan helpen om jou dichterbij je doel te brengen.



**VERTROUW** op de grenzeloze mogelijkheden van het Universum, dat altijd het beste met jou voorheeft. En **ONTHECHT** je van het resultaat om je goed te voelen.



Ga in **ONTVANGSTMODUS**: zorg ervoor dat jouw huidige frequentie overeenstemt met de frequentie van wat je wilt creëren. En **VIER** elk klein of groot succes!

# Manifesteren met de Wet van Aantrekking



## basisformule in het kort



WAT WIL JE? WAAROM?



VISUALISEER LEVENDIG



VOEL HET NU AL



GEÏNSPIREERDE ACTIE



VERTROUW & ONTHECHT



ONTVANG & VIER



Heb jij mijn  
*gratis manifestatietips*  
al ontvangen?



**5** *gratis mini mega*  
**MANIFESTATIE TIPS**

**Deze bijzondere tips vind je niet overal!**

Ze zullen je helpen

- veel sneller je dromen te realiseren
- te begrijpen waarom het tot nu niet lukte
- meer vreugde en vrijheid te ervaren

*Freedom Lab*



Ze zullen jouw creatieproces  
alleen maar vergemakkelijken!



klik op de afbeelding of ga naar

[www.freedomlab.be](http://www.freedomlab.be)





*Ik ben er voor jou!*



Wil het maar niet lukken?  
Heb je hulp nodig?

Dan kan je kiezen voor

[manifestatie](#)  
[coaching](#)

[cursus "meester](#)  
[van je leven"](#)

Geef je dromen **nooit**, maar dan ook **nooit** op!  
Ik wens je alle succes!!

*Rita* X♥X♥

[www.freedomlab.be](http://www.freedomlab.be)