ZiensWijs
COACHING EN THERAPIE

Les 9

Alignment

Moeiteloos manifesteren

LICHTERLEVEN-ACADEMIE.NL

LES 9 ALIGNMENT

Moeiteloos manifesteren

Make peace with yourself and what is.

It is the only way to manifest what you want

9 weken geleden begon je aan deze reis met als doel verbonden te zijn met je innerlijke zelf. Te voelen en te vertalen wie je echt bent en wat jouw pad van de minste weerstand is. Om te denken en te handelen in lijn met jouw pure zelf.

Je hebt veel aandacht besteed aan voelen in plaats van aan denken. Je hebt je verbonden met je inner being, je lichaam verkend en ontdekt hoeveel het je vertelt. Je bent met het ombuigen van belemmerende gedachten aan de gang te gaan.

voelen-volgen-vertrouwen

Maar vooral was er aandacht voor liefde en vertrouwen in jezelf. Mildheid en acceptatie. Alles mag er zijn. Voelen, volgen en vertrouwen! Dat is de enige manier om te bereiken wat je wilt. Om licht te leven, moeiteloos te manifesteren en te leven vanuit liefde en flow. En nu ben je aangekomen bij de laatste les. Deze les gaat over moeiteloos manifesteren. En daar heb je de 6 V's voor nodig. In deze les komen ze steeds voorbij. In deze les komt alles samen.

Herinner je nog de V's uit de eerste les? Verbinden, verlangen, vertrouwen, verwachten en vertalen. Met overkoepelend VOELEN. In die eerste les ging je met je verlangen aan de slag. Toch staat verlangen niet als eerste in het rijtje van mijn 5 V's maar Verbinden. Dit is waarom verbinden bovenaan staat, waarom dit de eerste stap is naar moeiteloos manifesteren:

De wet van aantrekkingskracht werkt namelijk ALTIJD in de richting waarop jij focust en waar bij jou de meeste aandacht naartoe gaat.

HET WERKT ALTIJD

Wanneer jij dus niet aligned bent en je aandacht ligt bij angst, onzekerheid, tekort, negativiteit dan krijg je daar meer van. Want dat is immers de frequentie waarop jij uitzendt, afstemt en blijkbaar wilt ontvangen.

Dus hoe meer jij verbonden bent met je inner being (die weet immers wat goed voor je is want zij is je ware zelf, je ziel) des te meer liefde je voelt, des te positiever je gedachten zijn, des te hoger je energiefrequentie is en…..
des te moeitelozer je manifesteert.

ONE WAY OR THE OTHER

Met je gedachten kun je manipuleren maar je weet nu dat er met je gevoel niet te sollen valt. Je lichaam kan zich niet met een leugen verbinden en je inner being volgt nooit gedachten die een lagere frequentie hebben. Dus zodra jouw gedachten niet kloppen, je uit Alignment bent ontvang je niet wat je wilt en nodig hebt. Verlang je iets maar onderliggend is er iets in strijd dan kost je doel behalen moeite.

Stel: Je bent heel creatief met bakken en je zou graag een eigen bedrijf ermee starten. Het kwam ineens op een avond in je op en je zag het even al helemaal voor je. Een geluksgevoel overstroomde je en je kreeg er kriebels in je buik van. Je bent op dat moment verbonden met je inner being en je voelt je verlangen. Je krijgt zin om te gaan bakken, je wilt gelijk iets op facebook zetten of het aan iemand vertellen. Je voelt je blij en geïnspireerd. De ideeën stromen door je heen.

Maar dan gaan je gedachten zich ermee bemoeien:
- dat levert toch nooit wat op
- zo lekker zijn mijn baksels nu ook weer niet
- ik weet niets van ondernemen
- waar haal ik de tijd vandaan
- ik krijg mijn taarten nooit mooi op de foto
- er zijn al zoveel anderen die het doen en
- er zijn anderen die het veel beter kunnen

En weg is de flow, weg is de Alignment. Stel dat je vanuit dit laatste gevoel een facebookpost zou maken over jouw bakken... met die onderliggende onzekere gedachten. Of je gaat iets bakken vanuit die negatieve gedachten. Hoe denk je dat het resultaat is? Hoe denk je dat je stemming is?
Stel dat je met deze gedachten je idee aan je partner of vriendin vertelt? Hoe denk je dat ze reageren? Komt je idee überhaupt leuk en goed over?

WIENS LEVEN LEID JIJ?

Dat is het grote verschil of je Aligned bent of niet. En dat VOEL je, merk je, weet je nu! Daarom is het zooooo essentieel dat je ALTIJD in lijn bent als je iets graag wilt manifesteren of realiseren. Ben je niet Aligned? Dan krijg je een ander resultaat of kost iets heel veel moeite. Er zit dan veel weerstand op of er zit van alles tegen.

Hoe jouw leven op dit moment is, is een weergave van of je wel of niet je inner being hebt gevolgd. Hoe jij je voelt is een weergave van of jij wel of niet aan je behoefte tegemoet komt. Of je je hart hebt laten spreken of geleefd hebt volgens verwachtingen van anderen.
Dus: Eerst aligned zijn en dan pas verlangen uitzenden vanwege de juiste frequentie.

OPDRACHT1:VERLANGEN VERSUS REALITEIT

Met deze opdracht ga je checken in hoeverre je tot nu toe Aligned bent geweest, Heb je het leven wat voor jou is bedoeld geleid of dat wat een ander van jou wilde?

STEL DAT JE DE KANS KRIJGT OM JE LEVEN OPNIEUW TE LEVEN.JE KUNT OP ALLE VLAKKEN JE LEVEN HERINRICHTEN.HOE ZOU HET ER DAN NU UITZIEN?

1. **Wat zou je hetzelfde doen? Wat laat je zo?**

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

2. **Wat zou je anders doen? Wat verander je?**

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

3. **Wat kun je hieruit concluderen? Welke eerste stap besluit jij nu te gaan zetten om de regie te pakken?**

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

Deze oefening kan confronterend zijn maar geeft je veel inzicht. En besef dat je met alles wat je nu weet en hebt ervaren het vanaf nu anders kan en mag.

Aligned zijn betekent ook niet altijd gelijk de makkelijkste weg. Dus mogelijk merk je dat je bepaalde pijnlijke ervaringen toch over zou doen omdat ze wel vanuit het volgen van je hart ontstonden. Een keuze die je maakte kan vanuit Alignement zijn geweest op dat moment maar later niet meer passen in je leven.

Make peace
with yourself
and what is.

It is the only way to
manifeste what you
want

ACCEPTATIE EN DANKBAARHEID

Wanneer je een tekort mindset hebt zal er nooit genoeg zijn. Daarmee bedoel ik dat ontevredenheid een coping, een houding kan zijn. Je overheersende gedachte is dat er niet genoeg is. Je bent niet tevreden met wat er is, maar steeds gericht op wat je niet hebt en wilt hebben. Ontevredenheid is een lage energie. Er kan dus niet meer naar je toe komen. Een focus op een tekort betekent dus alleen maar meer gedachten van tekort. Als je continue denkt dat je niet genoeg hebt, zul je nooit genoeg hebben, zelfs al zou er veel meer zijn.

Er is een verschil tussen iets graag willen vanuit een tevredenheid en gevoel van geluk of iets nodig hebben om gelukkig te kunnen zijn. Iets willen is niet hetzelfde als iets nodig hebben. Het laatste getuigt van een gevoel van tekort.. Als ik...dan heb ik genoeg, dan ben ik gelukkig.

Zo werkt het niet. Je zult eerst oké moeten zijn met waar je bent en nu staat. Want je gedachte en gevoel zijn bepalend en niet je situatie. Als je niet tevreden kunt zijn met wat er is, dan is dat je staat van zijn. En die neem je mee. Stel dat jouw gewoonte is om te focussen op een tekort en ontevredenheid. Dan ligt daar jouw punt van aantrekking en je brein selecteert daarop. Als je dan bijvoorbeeld een nieuwe auto koopt omdat je denkt dat die gelukkig maakt zal dat gevoel maar voor even zijn. Want al snel zullen dingen opvallen die er niet goed aan zijn. Of je ziet een auto die je eigenlijk nog liever had gewild maar niet kunt betalen. Je blijft in de tekort modus hangen. Het is daarom belangrijk om dankbaar te zijn voor wat je hebt en accepteren dat je situatie niet perfect is. Ook dat jij niet perfect bent!

Dankbaarheid kun je trainen door je er bewust op te richten. Zo bedenk ik voor het slapen gaan de dingen waarvoor ik dankbaar ben. Als ik in de ochtend net wakker ben, bedenk ik wat voor leuke mooie fijne dingen er die dan allemaal gaan komen. Ik zorg ook echt dat ik iedere dag dingen heb om blij van te worden. Dat kan heel simpel zijn zoals een boterham met speculaas, een podcast, een fijne cliënt, tijd om te schrijven, een tv serie kijken, ontbijten met Marco……enz enz enz.

Op die manier breng ik mezelf in een hoge energiefrequentie en wordt dankbaar zijn en denken vanuit liefde een way of living. En…ik ben Aligned. Net als mijn inner being ben ik blij, geïnspireerd, positief en voel ik flow.

OPDRACHT 2: DANKBAAR ZIJN

Koop een mooi schriftje of dagboekje waarin je dagelijks de dingen noteert waarvoor je dankbaar bent. Bijvoorbeeld voor je gaat slapen. Het voordeel van dat tijdstip is dat het ook 's nachts doorwerkt en maakt dat je fijner wakker wordt. Zo wordt het een gewoonte om daarop te focussen. Na enkele weken ga je echt merken dat je gemoedstoestand verandert.

LEVEN OP JOUW VOORWAARDEN

Op het moment dat je meer in Alignment bent zul je merken dat het ook veel makkelijker is om dankbaar te zijn. Je maakt namelijk keuzes die goed voor je zijn en je gaat je leven meer en meer inrichten op de manier die goed voelt, die aansluit bij jouw innerlijke zelf. Als iets je niet bevalt dan heb je de neiging om aan de buitenkant gelijk te gaan sleutelen. Maar je weet nu dat dat niet werkt als je binnenin niet positief en Aligned bent. Vraag je daarom steeds af:" Handel ik nu vanuit liefde of vanuit tekort, onvrede, pijn? Is wat ik nu doe in lijn met mijn inner Being of is mijn hoofd dwars?

Je kunt je gedachten namelijk altijd kiezen. Daar heb je altijd invloed op. Als je je dat realiseert en jezelf steeds traint om Aligned te zijn dan ga je automatisch leven op jouw voorwaarden.

Stel: Jouw collega loopt de kantjes ervan af en ze legt het werk en de verantwoordelijkheid bij jou.
Je irriteert je, je baalt ervan, je bent boos op haar en vooral ook op jezelf omdat je het laat gebeuren en je grens niet aangeeft. Wat een nare situatie. Je loopt er al tijden mee, ligt er wakker van. Alle aandacht en focus is op deze situatie. Bah!

Wat gebeurt er als je je aandacht verplaatst? Naar binnen? Naar jezelf? Hoe gaat het met je? Wat voel je? Wat heb je nodig? Wat kun jij jezelf gelijk al geven? Jij wilt graag waardering, gelijkheid, je wilt je goed voelen. Jij wilt blij zijn. Je wilt ook een goede relatie met je collega en fijn samenwerken. Voel je hoe het al zachter wordt?

OPDRACHT3: ONTDEK JOUW PURE MANIER

Kies een situatie waar je momenteel mee zit. Keer dan naar binnen om je behoefte te voelen en in lijn te komen. Laat je hoofd echt daarna vertalen wat je lichaam en je emoties aangeven. Gebruik hiervoor de vragen die in het stukje hierboven staan. Waar kun jij regie pakken op jouw manier? Blijf bij jezelf en blijf in die zachte stand.

Misschien keer je alleen naar binnen en doe je verder niets omdat dat al genoeg is. Of geef je ineens vanuit je kracht je grens aan. Misschien vertel je vanuit liefde dat het teveel voor je is. Dat je merkt dat het niet goed voelt op deze manier. Of krijg je in de gaten dat je veel beter bent in je werk dan een collega en voelt de situatie daarmee niet meer zwaar.

Zodra je bij jezelf komt en je eigen gedachten kiest verandert er iets, zowel in je lichaam, je emoties en daardoor ook vaak om je heen.

Leven op jouw voorwaarden betekent niet met de botte bijl erdoor maar liefdevol jouw inner being en je behoefte volgen.

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Wat jij keer op keer te doen hebt is:

Jezelf op een hoge energiefrequentie brengen

ONDERNEEM INSPIRED ACTION VANUIT ALLIGNMENT

DE WEG VAN DE MINSTE WEERSTAND

Dit voelt misschien als de makkelijkste weg en dat is het ook. De weg van je inner being is meestal de weg van de minste weerstand en dat zal vooral in het begin soms raar of mogelijk zelfs zwak overkomen. Maar dat is het niet.

VOLG JE TALENTEN

Zie het zo: Iets waar jij heel goed in bent en een natuurlijk talent is gaat je heel makkelijk af. Zelf vind je het vaak zo gewoon dat je denkt dat iedereen die kwaliteit wel zal hebben. Dat is echter niet zo. Lang niet iedereen kan luisteren, is goed in organiseren, heeft groene vingers, is meelevend. Je talenten zijn aangeboren en hoe meer je die gebruikt, des te moeitelozer het gaat. Je inner being is je bron dus ook daar komen je talenten vandaan. Als je dus je inner being volgt dan volg je automatisch jouw flow en pad en voelt dat alsof het vanzelf gaat.

Waar de moeite en zwaarte in het begin zit is bij de keuzes die je te maken hebt. Noem het herstelwerk. Omdat je heel lang vanuit aanpassing of vanuit je overlevingsmechanisme hebt geleefd is er nu mogelijk op een aantal vlakken werk aan de winkel. Het kan zijn dat bepaalde mensen en/of werkzaamheden niet langer resoneren. Je huis kan niet meer goed voelen. Hobby's sluiten mogelijk toch niet aan. Als je daarin keuzes te maken hebt, dan is dat uit je comfortzone. Kiezen voor jezelf voelt als uit je comfortzone. De beloning volgt echter als je merkt hoe mooi en hoe fijn het is als je de flow gaat ervaren en je de verbinding met je zelf herstelt. Een mooier cadeau dan dat is er niet. En dingen die eerder moeite kosten zullen dan vanzelf gaan. Bijvoorbeeld een vriendschap of relatie waarin je elkaar naadloos aanvoelt en is afgestemd.

Inspired Action:
Onderneem zo vaak en zoveel mogelijk actie vanuit 'inspired action', dus een actie vanuit een ingeving die goed voelt. Als je ergens heel blij van wordt, ineens een gaaf idee hebt wat je kriebels in je buik geeft, doe het dan. Dat is het actie ondernemen vanuit de inspiratie van je inner being. Het resultaat is dan beter, mooier.

LOSLATEN VAN TIJD EN HOE

Wat bij het manifesteren heel belangrijk is, is dat je de TIJD en de HOE loslaat. Hier heb je vertrouwen voor nodig. Als een verlangen hebt wat je wilt realiseren, je hebt een intentie uitgezet dan is de manier waarop het mogelijk moet worden gemaakt nog niet altijd duidelijk. Je hebt bijvoorbeeld geen idee waar je je ideale partner tegen moet komen, je wilt buitenaf wonen maar je weet nog niet hoe het mogelijk is. Je wilt ander werk maar je weet niet wat. Je wilt meer inkomsten maar je weet nog niet hoe.
Dat geeft niet. Er zijn sowieso namelijk veel meer mogelijkheden dan jij kunt bedenken. Er is mogelijk veel wat jij al weet maar er is veeeeel meer wat jij niet weet. Als je verlangen gepaard gaat met een krachtige emotie en vertrouwen dan krijgt het pad vanzelf vorm. Dan ben je bezig met moeiteloos manifesteren.

MOEITELOOS MANIFESTEREN

ZO WERKT HET

Als je erop kunt vertrouwen dat het voor jou mogelijk is. Als je genoeg van jezelf houdt om jezelf dat te gunnen dan is dit wat je te doen hebt:

1. Maak je verlangen zo specifiek zoals het voor jou goed, fijn en geloofwaardig voelt. Ik kan bijvoorbeeld helemaal voor me zien dat mijn boek in de winkels ligt maar ik kan niet voor me zien hoeveel er verkocht worden. Dus zoom ik in op een stapel van mijn boek in de winkels en bij bol.com.
2. Laat los en zorg dat je in een positieve vibratie bent. Heb vertrouwen. Doe dingen waarje blij van wordt, formulier positieve gedachten, zorg goed voor jezelf, wees aligned. Zorg dat je bij je verlangen kunt komen. Als je niet Alignend bent, de verkeerde dingen denkt, je minderwaardig voelt, geen vertrouwen hebt, dan is je energiefrequentie laag en kun je niet bij je verlangen komen. Dan kun je het niet realiseren.
3. Sta open voor alles en geniet van het proces. Er zullen aanwijzingen kansen, mogelijkheden voorbij komen. Voel of ze juist en ondersteunend zijn om je droom tot waarheid te maken.
4. Zorg dat je gedachten helpend zijn. Pas steeds de denk opnieuw methode toe uit les 5. Stel dat je ergens negatief over bent, of je zit in de angst en het lukt je niet om een positieve gedachte te formuleren. Blijf dan bij stap 2 en accepteer dat de gedachte er is en bedank deze. Accepteren dat je bange gedachten hebt en er iets afstand van nemen is al een hogere frequentie dan de focus op de angst zelf. Gebruik hierbij in het geval van angst ook de manier om ermee te dealen uit les 8.

5. Laat de tijd en de hoe los. Een manifestatie kan onwijs snel gaan maar kan ook een tijd duren. Dit heeft een reden alleen besef je die vaak achteraf pas. Maar niets is voor niets. Soms is er eerst nog iets anders nodig of is iets niet jouw pad. Soms lijkt iets helemaal het einde maar is het niet de bedoeling. Vaak merk je dan dat dingen moeizaam gaan. Dit is vaak een signaal dat je op het verkeerde spoor bent of het nog niet het juiste moment is.

Wij wilden 8 jaar geleden graag een huis kopen en alles zat tegen. De makelaar werkte tegen, we hadden 2 huizen, ik brak mijn enkel... Op de dag dat ik mijn huis verkocht was ons droomhuis ook verkocht. Wat baalden we! Uiteindelijk kochten we het huis waar we nu wonen. Achteraf zijn we zo blij dat dat andere niet doorging om heel veel redenen die we toen niet konden zien.

Dus blijf vertrouwen. Geloof dat het mogelijk is. Want wat je ook denkt, je krijgt gelijk! De wereld ligt aan je voeten!

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

NAWOORD

Je bent aan het eind gekomen van deze training. Wat goed dat je alle lessen hebt doorlopen en dit proces bent ingegaan.

Je reis is hiermee niet teneinde. Je bent hier op aarde om lessen te leren, om wijzer te worden, om een waardevolle bijdrage te leveren vanuit je intrinsieke motivatie en pure zijn.

Het leven brengt uitdagingen met zich mee en Alignement vraagt om bijsturen, afstemmen, groeien, keuzes maken. Keer op keer, dag in dag uit.

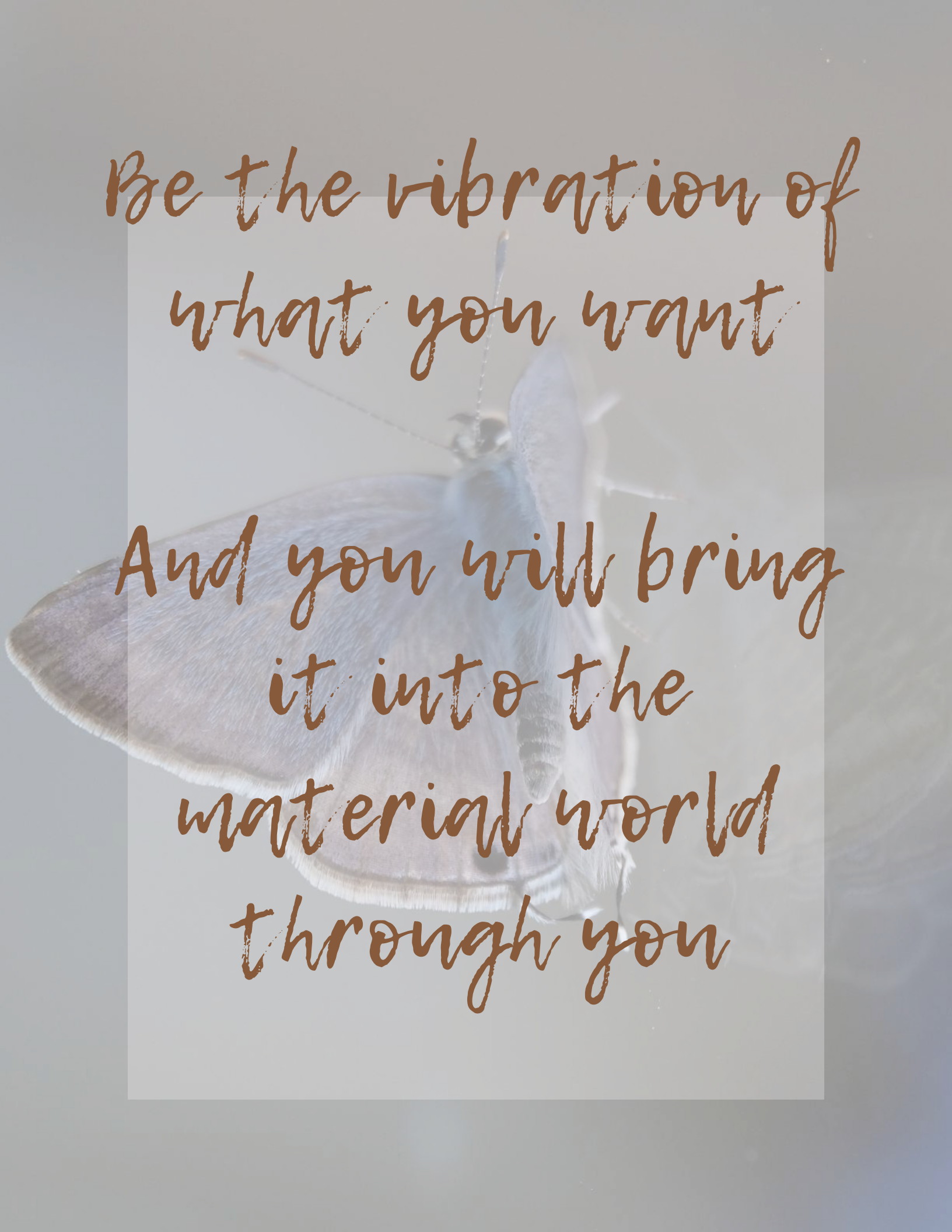
Je zult echter merken dat vanuit liefde en dankbaarheid alles steeds makkelijker en lichter zal gaan. Hoe meer je verbonden bent met je innerlijke zelf en de bron, des te minder last je hebt van externe afleidingen.

Neem daarom zo vaak mogelijk even tijd om naar binnen te keren. Wandel, mediteer, stel jezelf een vraag om te overdenken, check hoe jij je voelt en wat je nodig hebt. Bedenk dat iedere dag een nieuw begin is.

All good is coming to me today
All my desires will be met today
Magic and miracles will follow me everywhere today

Heb iedere dag de mooiste dag van je leven!!!

Liefs, Marian


Be the vibration of
what you want
And you will bring
it into the
material world
through you