

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

Welkom bij de eerste les van deze maand. In deze les gaan we eerst naar de basis en daarna ook naar de verdieping. Dat klinkt een beetje dubbel haha, maar zo kunnen we er samen wel iets heel moois van maken.

De blokkade op je creatiekracht

Bij bijna iedereen is de creatiekracht (een beetje) geblokkeerd.

Dit heeft ook bijna altijd te maken met een belemmerende overtuiging die zegt dat je niet kunt bereiken wat je wilt of dat het niet mag. Dat het misschien egoïstisch zou zijn.

Deze blokkade is ook bijna altijd verbonden met wat anderen je hebben meegegeven.

Iemand zei bijvoorbeeld iets over wat je wilde, over je droom. Dit was misschien een opmerking van een ouder, een leraar, een vriendin. Deze was waarschijnlijk niet gemeen bedoeld. Maar het raakte je. En ergens begon je te twifelen.

Of je maakte een keuze die eigenlijk niet bij jou paste, omdat je een ander niet wilde teleurstellen. En daarna nog een. En nog een. Je paste je aan tot je op een punt stond waarop je niet meer zo goed wist wat nu eigenlijk jouw keuzes waren.

Of er is nu gewoon een stem in je hoofd die zegt dat het toch niet lukt. Het kan nu ook een zware vermoeidheid geworden zijn die op je kracht drukt.

Daar gaan we samen iets aan doen met behulp van een nieuwe methode. Hierbij gaan we kijken vanuit je toekomstige zelf naar het nu. Vanuit de zelf die alles al heeft wat je zou willen hebben.

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

De Toekomstige Zelf methode

In plaats van te manifesteren vanuit het nu met een focus op wat je wilt, gaan we manifesteren vanuit onze toekomstige zelf. De versie van jou die dat fijne leven al leeft.

Jouw toekomstige zelf, de versie van jou die al dat mooie leven leeft, denkt anders dan jij nu denkt. Hij/zij staat anders op in de ochtend. Ze neemt andere kleine beslissingen door de dag heen. Ze zegt op een andere manier ja of nee. Hij/zij beweegt door haar dag met een andere energie.

Als jij je gaat gedragen en voelen als die versie van jezelf, gebeurt er iets bijzonders in je brein.

Je brein maakt namelijk geen scherp onderscheid tussen wat je je met alle aandacht voorstelt en wat er echt is.

Als jij je dus consistent gedraagt alsof je al de persoon bent die jij wilt zijn, gaat je onderbewustzijn dat als realiteit registreren.

En dan beginnen je keuzes, je energie en de mensen en kansen om je heen zich daar automatisch op aan te passen.

Hiermee werken

Om hiermee te werken willen we dus helder krijgen hoe deze versie van jezelf, waarbij de creatiekracht al stroomt en geactiveerd is, leeft.

Wat doet deze versie anders dan jij en dat vooral in de kleine dingen, want daar is het makkelijkste mee te werken in het hier en nu.

En we willen ons tegelijkertijd focussen op wat in het hier en nu haalbaar is om te doen.

Als je bijvoorbeeld nu om 9 uur op je werk moet zijn, dan is het niet fijn/helpend om je te focussen op wat je toekomstige zelf zou doen die pas om 11 uur met iets zou moeten beginnen.

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

Ochtend, avond, voeding en slaap

Er zijn daardoor 4 elementen waar we als eerste naar willen kijken.

Het eerste is je ochtend.

Als je toekomstige zelf dezelfde ruimte zou hebben in de ochtend als jij, wat zou ze dan in ieder geval in die ochtend doen?

Welke elementen/dingen zouden niet ter discussie staan, omdat die gewoon belangrijk zijn?

Het tweede element is de avond.

Wat zou jouw toekomstige zelf in de avond sowieso doen? Welke dingen staan daarin niet ter discussie?

Het derde element is slaap? Wanneer en hoeveel zou je toekomstige zelf slapen?

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

Het laatste element is voeding.

Wat zou je toekomstige zelf sowieso eten en drinken? Hoe laat?

En wat zou deze laten staan?

Hoe zorgt je toekomstige zelf nog meer voor zichzelf?

En dan is het natuurlijk de bedoeling dat je steeds iets hiervan intergreert in je dagelijkse leven. Niet alles in een keer, maar stapje voor stapje iedere keer iets. Het is daarbij fijn om iedere keer het meest haalbare te kiezen.

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

Het laatste element is voeding.

Wat zou je toekomstige zelf sowieso eten en drinken? Hoe laat?

En wat zou deze laten staan?

Hoe zorgt je toekomstige zelf nog meer voor zichzelf?

En dan is het natuurlijk de bedoeling dat je steeds iets hiervan intergreert in je dagelijkse leven. Niet alles in een keer, maar stapje voor stapje iedere keer iets. Het is daarbij fijn om iedere keer het meest haalbare te kiezen.

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

Een aanmoedende brief van je toekomstige zelf

Daarnaast is het tof om een brief van je toekomstige zelf aan jezelf te schrijven.

Eentje vol met aanmoedelingen en met adviezen.

Het is belangrijk/waardevol om dingen te benoemen die je nu al goed doet en dingen die je wel anders mag gaan doen om je droomleven te creëren.

De essentie wil je hiervan samenvatten in een paar zinnen.

En die zinnen wil je opnemen in je eigen stem, zodat je die 's avonds voor je in slaap valt kunt beluisteren.

Dit is een zachte en veilige vorm van zelfhypnose.

Ik ben

Daarnaast is het fijn om er een 'ik ben' variant van te maken, iets wat past bij de brief en de samengevatte essentie. Iets specifiek en concreets waarmee je omschrijft wie je bent als je hebt gemanifesteerd wat je wilt creëren.

Het is waardevol om die 's morgens of op een ander moment overdag hardop tegen jezelf te zeggen.

Het liefste terwijl je jezelf in de spiegel aankijkt.

Doordat je hierbij zoveel zintuigen gebruikt en jezelf aankijkt, werkt het behoorlijk sterk door in je hersenen/onderbewustzijn.

Een incheck aan het einde van de dag

Als je er de tijd en de energie voor hebt, dan is er nog een waardevolle toevoeging om te doen en dat is te checken of je die dag nog keuzes hebt gemaakt vanuit angst, stress of twijfel in plaats van je intuïtie.

Het is natuurlijk fijn om het schrijvend te doen, maar dat hoeft niet.

Het is ook niet als oordelend bedoeld, maar meer om inzicht en grip te houden als het gaat over waar je energie wegstroomt.

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

Het loslaat ei

Er is ook nog een andere oefening die hierbij hoort. Hiervoor heb je een ei nodig. (Een glas water kan ook, maar een ei is beter.)

Wat je gaat doen is gedurende de week (of langer, als het ei nog maar goed is) iedere keer als je spanning, twijfels of angsten voelt, het ei erbij pakken (of later wanneer je er de tijd voor hebt) en er alle spanning induwen. Het ei wordt als het ware je energie-dump-plek.

Hierin stop je dus ook alles wat je creatiekracht blokkeerde/blokkeert.

Aan het einde van de week of langer begraaf je het ei, zodat de aarde zowel de energie als het ei kan verteren.

Je brein en de wetenschap

In dit alles (behalve het loslaat ei) heb ik het werken met je hersenen en de wetenschap verwerkt.

Vooraf met drie specifieke pilaren:

- Je brein filtert de werkelijkheid op basis van wat jij belangrijk vindt en gelooft. De RAS filter doet dat.

De RAS is een bundel zenuwcellen onderin je hersenstam. Het is de poortwachter tussen de wereld om je heen en jouw bewustzijn.

En het meest bijzondere eraan is dat RAS filtert op basis van wat jij belangrijk vindt, wat je gelooft en waar je je aandacht op richt.

Je kent het effect waarschijnlijk al een beetje.

Je hebt bijvoorbeeld besloten dat je een rode fiets wilt kopen. Ineens zie je overal rode fietsen. Op straat, in de supermarktparkeerplaats, op foto's op Instagram. Die rode fietsen waren er altijd al, maar je RAS vond ze niet relevant. Dus je zag ze niet. Dit tot jij ze belangrijk maakte.

Als jij gelooft dat kansen altijd aan je voorbij gaan, stelt je RAS zijn filter in op: bevestig dit en dan zie je inderdaad overal bewijs dat het klopt.

Maar, als jij je brein traint om te kijken naar mogelijkheden, naar wat goed gaat, naar wie je wilt zijn, dan gaat je RAS diezelfde wereld afzoeken naar bewijzen daarvan.

Les:

Manifesteren 3.0: je innerlijke creatiekracht activeren

- Je brein vormt zich voortdurend opnieuw op basis van wat jij herhaalt. Dat is neuroplasticiteit.

Je brein is plastisch. Het vormt zich voortdurend opnieuw, op basis van wat je denkt, doet en voelt.

Elke gedachte die je denkt, elke actie die je herhaalt, legt een verbinding tussen zenuwcellen. En hoe vaker je die verbinding gebruikt, hoe sterker hij wordt.

Er is een bekende uitdrukking in de neurowetenschappen:

Neurons that fire together, wire together.

Zenuwcellen die samen vuren, verbinden zich met elkaar.

Elke keer dat je een gedachte denkt, versterk je dus de verbinding die daarbij hoort. Of het nu een helpende gedachte is of een belemmerende is.

- Je brein ervaart een levendige beleving bijna hetzelfde als de echte ervaring.

Als jij je in detail en met gevoel voorstelt hoe je je voelt in jouw mooiste leven, activeren dezelfde hersengebieden als wanneer je het echt zou ervaren.

Je sensorcortex reageert, je motorische systeem maakt zich klaar en ook je zenuwstelsel registreert het als echt.

Dat is ook waarom topsporters mentale training gebruiken. Een sporter die zijn wedstrijd volledig doorleeft in zijn hoofd, ook voor beweging en gevoel, presteert daadwerkelijk beter.