

---

# Droom Manifestatie

---

In dit E-book vind je inzichten, sleutels en oefeningen die je dichterbij je droomleven brengen. **SUCCES!**



Hi,

Geweldig dat jij werk wil maken van je dromen. Dat getuigt al van zin en inspiratie. Daar begint het ook mee.

**SUPER!!!**



Graag neem ik je mee in dit E-book naar je droomleven. Een korte samenvatting

geef ik hier al graag mee: **Hou van jezelf! Hélemaal.**

**Sprankel. Schitter. Straal! En blijf je hart openen voor jezelf, het leven, de liefde.** Je bent immers zelf schitterende potentie van even kwalitatief niveau dan de bron waaruit alles ontstaan is. Dit beseffen, voelen, weten, vertrouwen is het pad dat je mag gaan.

Ik begeleid je graag op dit pad en geef je in dit E-book sleutels mee tot transformatie van je leven naar een 'vervullend' leven welk begint met de vervulling in jezelf te vinden.

In mijn bedrijf Aykohuis begeleid ik mensen bij het realiseren van hun droomleven. Ik bied mensen een plek waar ze echt kunnen dromen en de kracht en het vertrouwen vinden om die dromen waar te maken.

### Waarom doe ik dit?

Als kind heb ik nooit echt veel vrijheid gekend en voelde ik me gevangen in opgelegde zaken en ik dacht ook dat het zo moest al voelde het steeds in mijn lichaam dat het niet klopte. Daarom werk ik ook met stevig intuïtief en energetisch werk en kom je bij mij snel in contact met je ziel, je diepste wezen, en je zielsverlangen. Zo diep dat je zal voelen dat het klopt en dat er geen weg meer terug is, maar dat is ook niet erg want je wil het oude toch niet meer, toch?

Ik wens je veel inspiratie in dit E-book en de moed om jouw weg te gaan.

Peter

# JOUW DROOMLEVEN

Liefst verlangen we naar vervulling en balans op alle belangrijkste levensgebieden zoals daar zijn: gezondheid en welzijn, persoonlijke groei en spiritualiteit, liefde en relaties, werk en vrije tijd, eigenliefde, geld ..

Om je droomleven te starten ken je al eens zien wat er nu in je leven is, in je leerwereld op vlak van deze levensthema's. Wat wil je behouden? Wat wil je kwijt? Wat verlang je erbij? En waarom? Wat zou het je brengen?

Alles start natuurlijk met de liefde voor jezelf helemaal te voelen, dat je mag voelen en vertrouwen dat jij er mag zijn, dat je niet zomaar hier bent, dat je iets te bieden hebt voor je eigen innerlijke groei en de aarde.

Een beetje verderop in dit E-book kan je noteren wat je verlangt, waarom, wat je drijft om een meer vervullend leven te leiden op alle levensgebieden. Neem hier rustig de tijd voor om dit verder uit te werken.

Ik geef je alvast een hele lijst tips mee die je bij je droomleven kunnen brengen. Doe er alles aan om volop te schijnen. En lukt je dit niet of voel je je geblokkeerd dan help ik je graag in een van de workshops of tijdens een individuele sessie.

Ik start met het delen van enkele belangrijke inzichten. Wat theorie zeg maar. Maar voel je vrij en ga als je wil meteen aan de slag met de opdrachten verderop in het e-book. Ook later kan je de theorie lezen al helpt deze je wel jou in de juiste modus te brengen om de opdrachten te maken vanuit een positieve vibe. Deze modus is: droom groot en doe de opdrachten vanuit het gegeven alsof je het allemaal al ontvangen hebt, vanuit vertrouwen dat het kan en ja het kan want al veel mensen hebben dit ervaren, dus waarom jij niet?

**Overvloed is er voor iedereen, ook voor jou.**

# CREATIEKRACHT

Om je droomleven dichterbij te brengen is het nodig iets te weten over creatiekracht. Ik geef je hier enkele diepe inzichten mee over deze kracht.

## Manifesteren vanuit overvloedsbewustzijn

Manifesteren lukt moeilijk als je manifesteert vanuit gebrek, tekort,... wel als je het kan doen vanuit een overvloedsbewustzijn! Je dient verbinding te maken met je ware kracht, je gouden potentieel, je bronenergie en dus jezelf met niets buiten jou geliefd voelen ... geliefd in de eerste plaats door jezelf. HOUDEN VAN JEZELF!

Vanuit deze energie kan je veel gaan aantrekken wat jou zal ondersteunen op je pad. Dat wat bij je hoort zal dan naar je toekomen.

Vanuit ons verstand lijkt het logisch dat je denkt dat je eerst wat moet krijgen om dan daarmee je ding te kunnen doen. Bvb. je hebt de droom als zelfstandig coach te willen gaan werken of een eigen centrum uit te bouwen voor persoonlijke groei maar je hebt het geld niet en wenst of bestelt het geld aan het Universum om dan je ding te kunnen doen. Dan vraag je dus vanuit tekort. Je zit in een afwachtende houding dan.

*Opdracht en uitdagingen .... de verbinding met je ware zelf voelen en al actie ondernemen en vertrouwen dat dan de wonderen gebeuren.*

Het vraagt moed en vertrouwen om nu al te starten met je droom en als je dat kan doen vanuit liefde voor jezelf, in verbinding met je ware kracht en potentieel dan kan je vanuit deze energie datgene vragen wat je bij het neerzetten van je droom kan ondersteunen. Kort gezegd, voel de liefde en het geluk in jezelf, dingen buiten jou kunnen je nooit écht gelukkig maken als je het geluk en de liefde niet in jezelf voelt.

IK BEN "Je bent al wat je wenst te worden."

*"Wat ik wens te worden in de zintuiglijke wereld (de expressie van een potentieel) ben ik al (als potentieel) in de innerlijke wereld van de mogelijkheden."*

De woorden 'IK BEN' zijn van wezenlijk belang bij het creatieproces.

'IK BEN ... goddelijke potentie'

'IK BEN ... creatiekracht'

'IK BEN ... een scheppend wezen'.

'IK BEN ... Liefde'.

Met de woorden 'IK BEN' verbind je jezelf met je ware essentie. Je kan niet genoeg deze woorden uitspreken tot je ze helemaal doorvoelt.

### Scheppen in een staat van overgave en vertrouwen

Medescheppen met de Intelligentie van het Leven kan alleen in een staat van overgave en vertrouwen, een staat van DIEPE ontspanning. Het is een kwestie van ontvankelijkheid, niet van doen. Ontvankelijkheid is een staat voorbij het stresserende denken.

Zolang je blijft wensen wat je niet hebt en zolang je blijft bedenken hoe je het zult moeten doen geloof je per definitie niet dat het voor jou bedoeld is en dus zal wat je wenst niet spontaan gemanifesteerd kunnen worden en zul je nog meer twijfelen. Wat dan overblijft is vallen en opstaan, hard werken en zwoegen, niet scheppend in het leven staan...

Wonderen (die eigenlijk normale dingen zijn voor de Bron in ons) hangen samen met geloof en vertrouwen.

Wat je wenst zal verschijnen – d.w.z. geschapen worden door het Bewustzijn - als je vanuit die innerlijke zekerheid in het nu kan staan.

## Wens niet maar bestel

Als je een wens of verlangen plaats, stuur het dan door als een order, een bestelling met veel inspiratie en fantasie (wat krachtiger is dan intentie) aan het Universum, de Bron, ... (hoe je het noemen wil). Een order is duidelijker dan een wens en doe dit krachtig, liefdevol en vanuit bewustzijn én in verbinding met de aarde, je hart en de kosmos.

## Focus en fantasie

Denk eraan dat je hersenen het verschil niet kennen tussen realiteit en fantasie. Als je maar genoeg je leven fantaseert alsof het al bij je is en voelt welk gevoel dat geeft dan geloven je hersenen dat als je dit gefocust blijft doen en kan je order sneller verschijnen. Verschijnt het nog niet, wees niet krampachtig, leef zoveel mogelijk in het hier en nu vanuit gezonde inspiratie en met toewijding aan je leven. Alles wat bij jou als mens en ziel past is je gegund.

Het proces van creatie vraagt veel focus, focus vanuit je zielsverlangen. Het is nodig om je te oefenen in het focussen met VASTBERADENHEID en te vertrouwen dat je het verdient.

## Wat als het niet verschijnt

Als het niet meteen verschijnt wordt het tegengehouden door beperkende overtuigingen of blokkades in jou die je kan helen en transformeren tot in de diepste laag. Soms kan dat heel diep zitten en bedje er zelf niet van bewust. Ook hiervoor kan je terecht bij Aykohuis. Maar denk eraan, het is onderweg tenzij je iets bestelt hebt dat niet bij je zielsverlangen past. Daarom is het goed voldoende stilte te nemen en echt contact te maken met je hart- en zielsverlangens en de heelheid al in jezelf te voelen.

Als je blijft wachten tot iets in je leven verschijnt tot je gelukkig bent, betekent dit dat je nu niet gelukkig bent. Vanuit dat gemis trek je enkel gemis aan.

Tevens vibreert "Wachten" op een heel lage frequentie. Overgave is helend. Je staakt de strijd met 'wat zou moeten zijn'. Je verzet je er niet meer tegen. Angst en vechten maken plaats voor je totaal laten gedragen worden, overgave dus.

# GEDACHTENKRACHT

"Wees  
aantrekkelijk  
en je trekt  
aantrekkelijke  
dingen aan"

In dit hoofdstuk  
vertel ik je nog  
meer over de  
creatiekracht en  
meer specifiek de kracht van gedachten en de wet van aantrekking.



## OVER ENERGIE EN FREQUENTIE

We zijn energie. Je hebt een frequentie. Alles is energie en alles heeft een frequentie. Alles beweegt. Je hebt door je energie en je frequentie het vermogen om datgene in je leven aan te trekken waarop je je aandacht richt. Let op: vooral waar je onbewust je aandacht op richt! Datgene wat jij in je leven aantrekt, heeft dezelfde frequentie als jouw essentie.

Daardoor zal je vervolgens regelmatig zaken aantrekken die je juist niet wilt in je leven. De zaken waarvoor je wegloopt, vlucht, of niet wil voelen omdat je er bewust of onbewust toch te veel op focust of aan denkt wat je niet wil. Maak dan niet de fout te denken dat je dit zomaar overkomt want dan kan je er niets aan doen.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je iets aantrekt dat in eerste instantie of na een tijd niet zo fijn aanvoelt en dat je het niet meer wenst maar dat het toch voor jou bedoeld is alleen loop je weg van dit geschenk omdat je zelf nog met een blokkade zit om het helemaal te ontvangen.

Om het onderscheid te leren kennen tussen deze dingen is er stilte nodig, contact maken met je ziel, je ego of stemmetjes in je hoofd loslaten. Soms krijg je iets op je pad dat niet helemaal de vorm is zoals je die wenst en het toch het mooiste is dat bij je past. Laat de vorm los en ga voor de inhoud.

Onbewuste aantrekking is wat er gebeurt wanneer je ongecontroleerde gedachten de vrije loop laat.



### Voorbeelden

Zorgen / piekeren over schulden maakt dat je dat aantrekt: meer schulden. Zorgen over of je partner al dan niet van je houdt; zo trek je onzekerheid aan in je relatie.

Alle zorgen dragen ertoe bij je eigen werkelijkheid te creëren. Want, dat is waar je aan denkt. Gelukkig is het makkelijker om het goede aan te trekken dan het slechte, omdat het goede een hogere frequentie heeft. Elke gelukkige blij gedachte trekt het positieve aan waaraan je denkt.

Denk eraan, je trekt niet aan wat je wil maar wat je bent (je energetische staat van zijn). Wees dus Liefde en Blijheid. Je kan dus beter voor een happy status zorgen. Krik je energetisch peil op, zowel op emotioneel, mentaal, fysiek als spiritueel vlak. Hoe kan je dat doen? Bvb. Gezonde voeding, positieve gedachten, meditatie, breng tijd door in de natuur, beweging, dans, sport, glimlach naar jezelf, in dankbaarheid en waardering leven...

Wanneer je trilling verandert, volgen je resultaten deze opwaartse spiraal. Maar verwacht geen bliksemschichten en wonderen al zou het kunnen. Het heeft meestal even tijd nodig. Het zaadje moet ontkiemen, groeien, wortels maken. Jij kan het zaadje zorgvuldig aandacht geven waardoor het groeien kan.



## DE FORMULE

De formule is  
Gedachte + Emotie =  
Aantrekkling.

Je  
gedachten  
zijn een  
voertuig  
om je  
naar je  
doel te  
brengen.

Je emoties zijn de  
brandstof die het  
voertuig in werking  
zet.

De Kracht van  
je emoties  
voelen bij je gedachten is dus  
de sleutel!

Wat deze formule betekent, is dat gedachten, aangevuld met de emoties achter die gedachten, resulteren in de dingen die je in je leven aantrekt.

*Elke dag denk je duizenden gedachten. Hoe kan je die nou allemaal de baas zijn?*

Het gaat uiteindelijk niet zo zeer om de gedachten die je hebt, maar om de emoties die je erbij voelt...

Alle emoties die wij voelen hebben een energiefrequentie, een lage of een hoge. Je dient bewuster te worden van je werkelijke gevoelens omdat ze het begeleidingssysteem van je ziel zijn. De emoties / gevoelens helpen te bepalen wat de echte juiste dingen voor je zijn.

Emoties geven je een gevoel. Positieve gevoelens betekenen dat je op weg bent naar iets dat goed voor je is. Negatieve gevoelens betekenen dat je de verkeerde richting op loopt. Maar ook daar zit een addertje onder het gras...

Het kan zijn dat je je op een gegeven moment erg negatief voelt over je relatie. Wat de reden ook is. De negatieve gevoelens zijn een teken dat je van richting moet veranderen. Van richting veranderen betekent niet dat je je relatie noodzakelijk moet beëindigen. Maar het betekent wél dat je iets zal moeten ondernemen om je huidige situatie ten goede te keren.

*Je hoeft alleen maar anders te gaan denken over de situatie.*

Je gedachten zijn nu waarschijnlijk dagelijks: ik heb een rotrelatie? Wat denk je dat je dan krijgt? Wat creëer je hiermee nu je weet hoe je gedachten en de creatie energie werken? Welke gedachten kunnen de zaak omkeren. Bvb. Je kan zeggen : Ik wil een fijne relatie waarin ik word gewaardeerd. Zo is de lading eraf. Er is daarmee nog niets 'opgelost', maar er is wel ruimte om een energiestroming op gang te brengen.

## GEBRUIK JE KRACHT, OOK JE GEDACHTENKRACHT

*“Alle krachten van het universum zijn al in ons. Wij zijn het zelf, die de handen voor onze ogen houden en vervolgens schreeuwen dat het donker is.”*

*“We zijn wat onze eigen gedachten van ons hebben gemaakt. Dus let op wat je denkt. Woorden zijn een volgende stap na je gedachten.”*

**“Gedachten leven: ze reizen heel ver door in je mind...”**

Wanneer een idee volledig je mind bezet, wordt deze vervolgens omgezet in een fysieke of mentale toestand. We oogsten wat we zaaien.

**Wil je liefde, wees liefde en geef liefde.**

Er is geen hulp buiten jezelf.  
Jij bent de schepper van het universum.

Alles wat in ons leven komt, is ‘aangetrokken’. Het werd aangetrokken door de beelden welke je voor ogen hield in je hoofd. Het is wat je denkt. Wat er ook in je hersenen gebeurt, je trekt het naar je toe. Dat is Gedachten-Kracht.

De beelden die je projecteert in je uitmuntende bijzondere hersenen en je hart, brengen direct een aantrekkingskracht teweeg. Gedachten sturen vanuit je hart zijn heel sterk.

Denk altijd aan wat je wel wilt, richt je aandacht op wat wèl goed is. Nooit op wat je niet wilt of wat er niet goed is. Waar je je aandacht op richt dat groeit! Zodra je aanvaardt dat je de schepper bent van je eigen werkelijkheid, zal je zien dat je de kracht hebt om die waarheid werkelijk te veranderen in wat je wenst. Als je bewustzijn, je onderbewustzijn en je fysieke leven op één lijn zitten zullen je bestellingen snel verschijnen. Uiteraard is het menselijk dat we niet altijd in deze status zijn, het is een groeiweg, een proces. Hoe meer je hiernaar toe kan groeien hoe meer schepper je van je eigen leven zal worden.

## VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN OVER JE BINNEN- EN BUITENWERELD

Hoe ziet je buitenwereld eruit en hoe je binnenwereld? De oorzaak van je buitenwereld zit in je binnenwereld dus hiervoor heb je de verantwoordelijkheid op te nemen. Het is het realiseren dat je voor alles in je eigen leven verantwoordelijk bent. Er zitten steeds levenslessen verscholen in de dingen die je meemaakt.

*Blijf je doen wat je altijd deed dan zal je altijd terug  
ervaren wat je reeds kende.*

Wanneer jij wilt dat iets anders gaat in je leven, dien jij te veranderen.

Zolang je er nog onbewust van bent laat je over het algemeen de buitenwereld je binnenwereld beheersen. Je kracht ga je vinden zodra je dit gaat omkeren. Je gedachten bepalen wat je zal aantrekken! Wees je bewust van je binnenwereld (wat en hoe jij zelf denkt) zodat je de baas kan zijn over je buitenwereld.

Je hebt een keuze. Wat kies jij? Voor groei of alles laten blijven zoals het is. Dat jij je blijft voelen zoals je nu voelt. Het is jouw keuze!

Wij denken aan dingen op de manier zoals ze zijn, in plaats van de manier zoals wij willen dat ze zijn.

Deze passieve gedachten doen niets voor je! Al deze gedachten zorgen er eenvoudigweg voor dat je leven blijft bestaan uit je dagelijkse zorgen, huidige financiële situatie en huidige relaties. Dat is waarom VERANDERINGEN voor de meeste van ons LANGZAAM komen. Wij houden teveel vast aan hoe de dingen ZIJN in plaats van hoe de dingen KUNNEN ZIJN.

*Er is een eenvoudige manier om los te komen uit de  
energie van de huidige situatie: dagelijks focussen op wat je  
wel wil.*

Vb. Stel je hebt schulden. Draai het om. Wat zou je dan zeggen. Best niet 'Ik heb geen schulden' want dan ben je nog gefocust op schulden, maar bvb. 'Ik heb voldoende geld om alles te betalen wat ik nodig heb.' of 'Ik heb financiële vrijheid.'

Dit ombuigen naar wat je wel wilt zal je andere dingen brengen. Er zullen zich kleine toevalligheden voor doen. Wees je daarvan bewust! Deze heel kleine signalen uit het universum zullen je helpen met je motivatie en het geloof om de weg vrij te maken voor steeds grotere dingen.



De huidige resultaten die je in je leven hebt, zijn gebaseerd op je huidige geloof, je huidige denkpatroon. Dat kan je transformeren. Je gedachten zijn je meest krachtige bezit!

Alles wat je in het leven ervaart, is het directe resultaat van je gedachten. Je gedachten komen voort uit herinneringen, emoties en ervaring. Wanneer je dat beseft en leert om te buigen heb je goud in handen.

Geef jezelf in ieder geval de tijd hiervoor. Het is menselijk dat je soms de oorzaak van bepaalde dingen die je aantrekt niet weet. Het kan uit diepe oude lagen komen.

# SLEUTELS TOT MANIFESTATIE

Hieronder vind je verschillende sleutels en tips om dichter bij je droomleven te komen en kan je ook de nodige acties uitvoeren om het ook daadwerkelijk te realiseren.

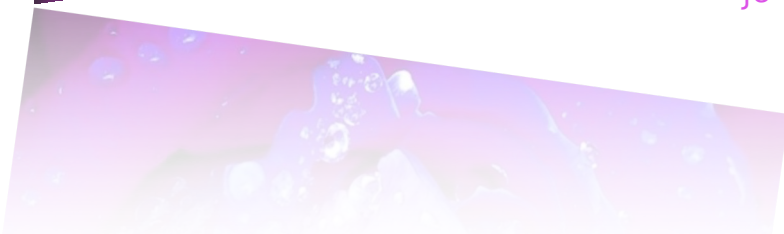
## Wat verlang je ....

Wat we niet meer willen weten we vaak wel, maar wat willen we dan wel. Ga in de verschillende levensgebieden na wat je niet meer wil en wel wil en maak hier per

levensgebied een lijstje van in twee kolommen. Links noteer je wat je niet meer wil en rechts wat je wel wil.

Bvb: ik wil geen schulden meer, ik wil geen ruzie meer met de burens, ik wil niet meer te dik zijn, ik wil niet meer ongezond eten, ik wil niet meer telkens een nieuwe baan moeten zoeken, enz.

Daarnaast noteer je wat je in de plaats wil.



vb. FINANCIEN  
'Ik wil geen schulden meer' wordt 'Ik wil voldoende inkomen om alles te kunnen betalen wat ik nodig heb.'

vb. RELATIES  
'Ik wil geen ruzie met de burens.' wordt 'Ik wil gezellig met alle burens om kunnen gaan.'

vb. WERK  
'Ik wil niet meer telkens een nieuwe baan hoeven zoeken.' wordt 'Ik wil een vaste aanstelling bij een goed bedrijf' of 'Ik wil een eigen bedrijf opzetten.'

vb.  
GEZONDHEID  
'Ik wil niet meer dik zijn' wordt 'Ik wil mij slank voelen.'  
'Ik wil niet meer ongezond eten' wordt 'Ik wil gezond eten.'

Je schrijft zo veel mogelijk zinnen, zodat je een zo compleet mogelijk overzicht maakt. Neem je tijd hiervoor. Overzicht creëren heeft nu eenmaal tijd nodig! En sterker nog dan 'Ik wil...' is 'Ik heb...' . Eens je weet wat je wil, spreek het dan uit als bestelling en affirmeer het als 'Ik heb...' of 'Ik ben...'

1. Levensmissie, Werk en Carrière
2. Geld en materiële bezittingen
3. Relaties (familie, vrienden, partner, kinderen, collega's,...)
4. Gezondheid (mentaal, emotioneel, fysiek, spiritueel)
5. Persoonlijke Groei en Eigenliefde
6. Vrije Tijd & Huishouden
7. Woning en omgeving

## 7 LEVENSGEBIEDEN WAAR JE MEE AAN DE SLAG KAN

Zodra je het hele lijstje compleet hebt, met wat je niet meer wil en wat je wel wilt, scheur je de bladzijde met wat je niet meer wilt in je leven eruit en gooi je deze weg, verbrand ze of zet een groot kruis door.

De bladzijde met wat je wel wilt in je leven lees je dagelijks.

Lees er niet overheen, maar lees het bewust en laat het bij je binnen komen. Je hebt dit alles niet voor niets opgeschreven.

*Wat dit uiteindelijk met je zal doen, is dat je je gaat richten op positieve dingen i.p.v. negatieve dingen. Laat de gedachten los of iets wel of niet kan, of dat het waarschijnlijk onmogelijk is.*

En ook heb je te vaak de neiging te denken: hoe dan?

Dit is je oude denkpatroon die zich ermee wil bemoeien. Stop daarmee! Lees gewoon alleen maar wat je wel wilt. En voel het binnen komen. Niks meer en niks minder.

In onderstaande werkbladen vul je in de kolom 'wat wil ik wel' de dingen zo concreet mogelijk in. Je mag het ook in één verhaal uitschrijven of losse stukjes per item.

*Schrijf zo creatief en zintuigelijk mogelijk alsof je bijna tijdens het schrijven ervaart wat je wil voelen.*

Schrijf het zo mooi en magisch mogelijk maar zorg er wel voor dat je gelooft wat je schrijft. Het heeft geen zin te noteren 'Ik verdien maandelijks € 10.000 als je niet gelooft dat dat kan.

### Vorbereiding voor de opdrachten

Richt je gedurende 10 minuten op je ademhaling en hart en laat jezelf volledig ontspannen. Laat gedachten die opkomen voorbij gaan.

Rustgevende muziek kan je hierbij helpen.

Vraag nu het volgende: "Mag ik antwoord krijgen op de ware verlangens van mijn hart. Mag ik nu afstemmen op mijn hogere zelf en mogen zo dadelijk al mijn werkelijke dromen, wensen en doelen als inspiratie bij me binnenkomen, zodat ik ze kan neerschrijven op papier."



# 1. Levensmissie, Werk en Carrière

## Wat wil ik NIET meer

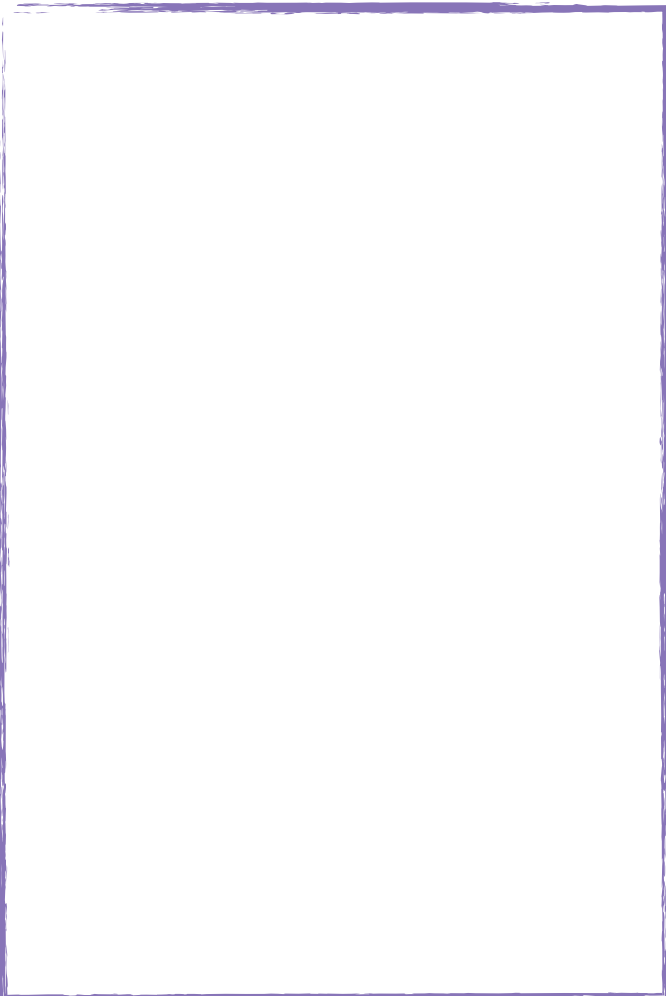
- Ik wil geen werk meer doen dat me heel veel stress geeft
- Ik wil geen werk meer doen waar ik me niet vrij in voel
- Ik wil geen vervelende baas of collega's
- Ik wil geen 60 uur per week werken

## Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

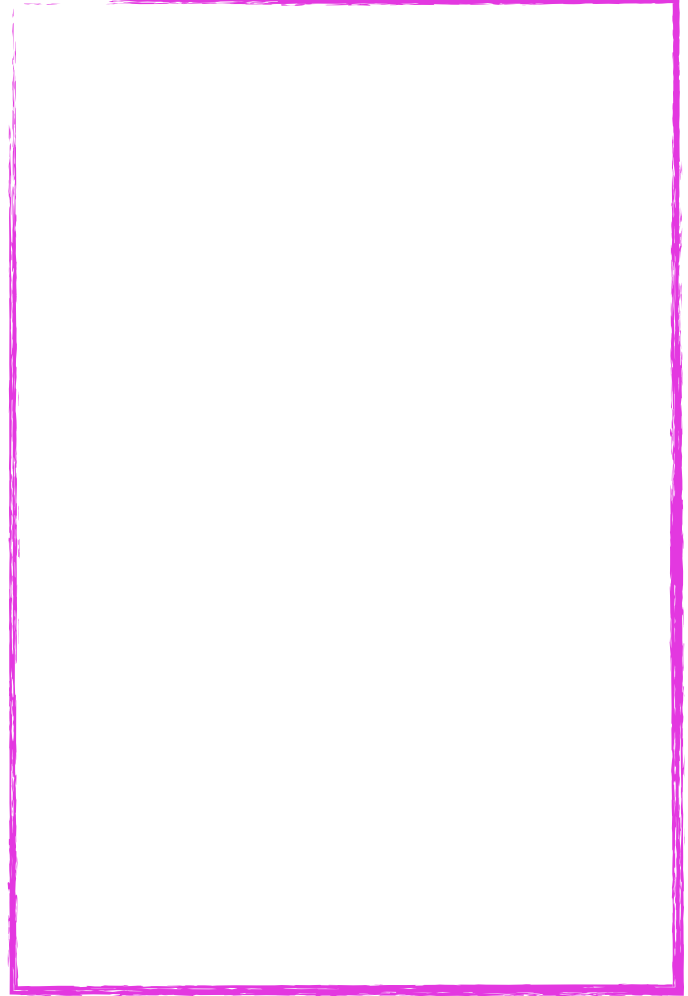
- Ik wil graag werk doen waar ik echt mezelf bij kan zijn, mijn passie in kan steken
- Ik wil veel vrijheid ervaren in mijn werk
- Ik wil max. 30 uur per week werken
- Ik wil mijn eigen baas zijn
- Ik wil graag ... gaan doen als werk (als je nog niet echt je levensmissie kent is De Gouden Reis een absolute aanrader)

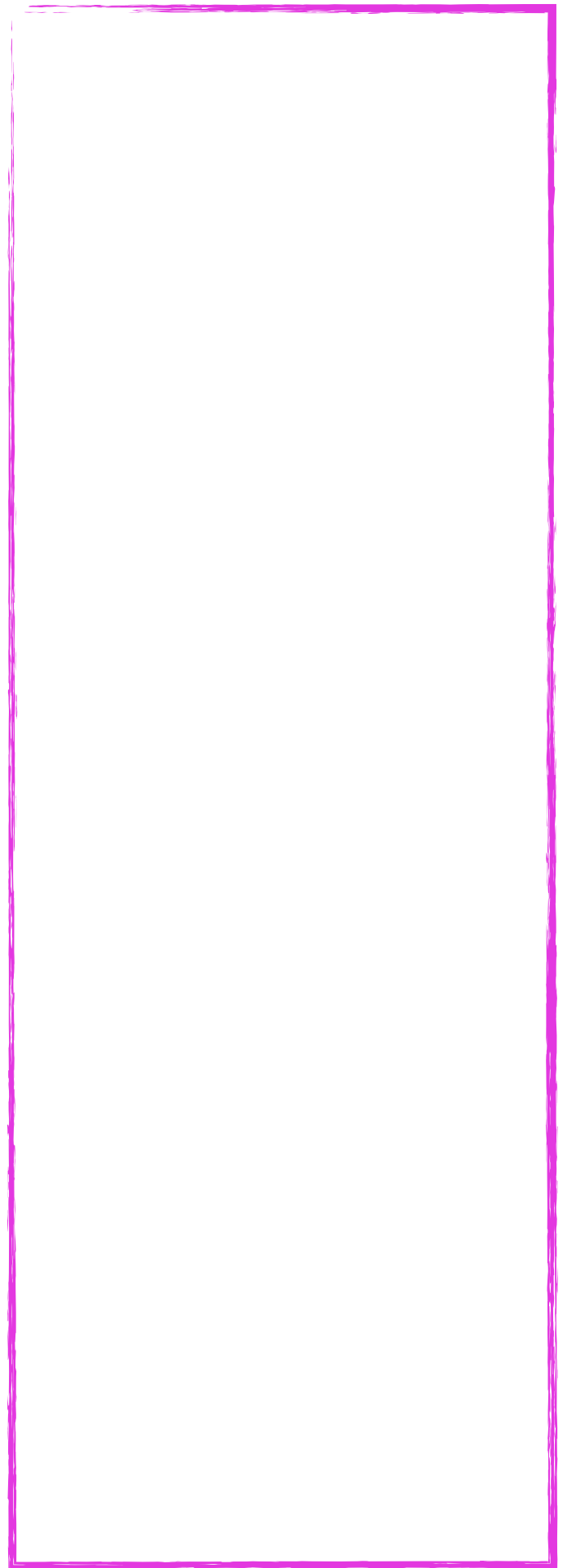
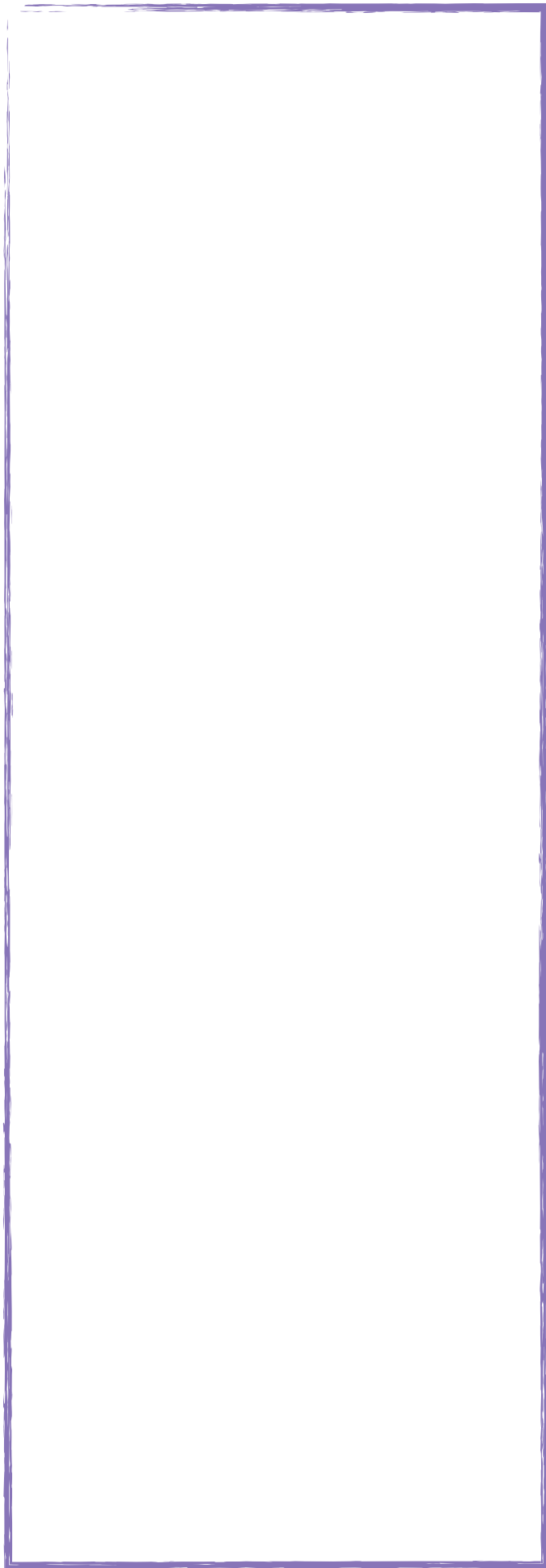
Ga nu zelf aan de slag

## Wat wil ik NIET meer



## Wat wil ik WEL





## 2. Geld en materiële bezittingen

### Wat wil ik NIET meer

- Ik wil geen vervangingsinkomen meer
- Ik wil niet elke maand juist toekomen met mijn inkomen
- Ik wil niet spaarzaam moeten leven
- Ik wil ....

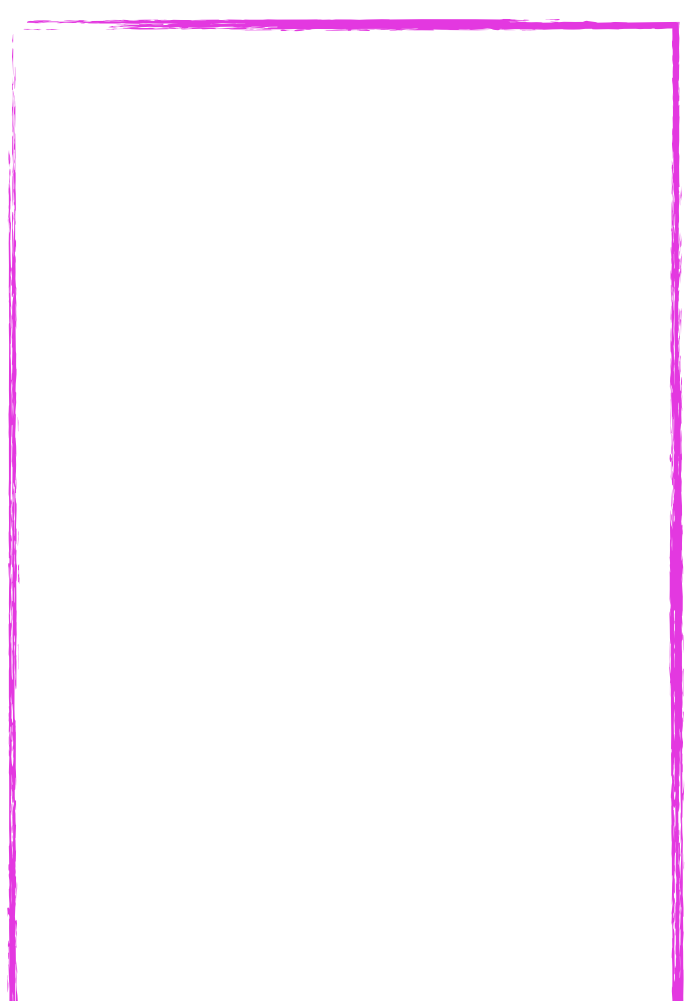
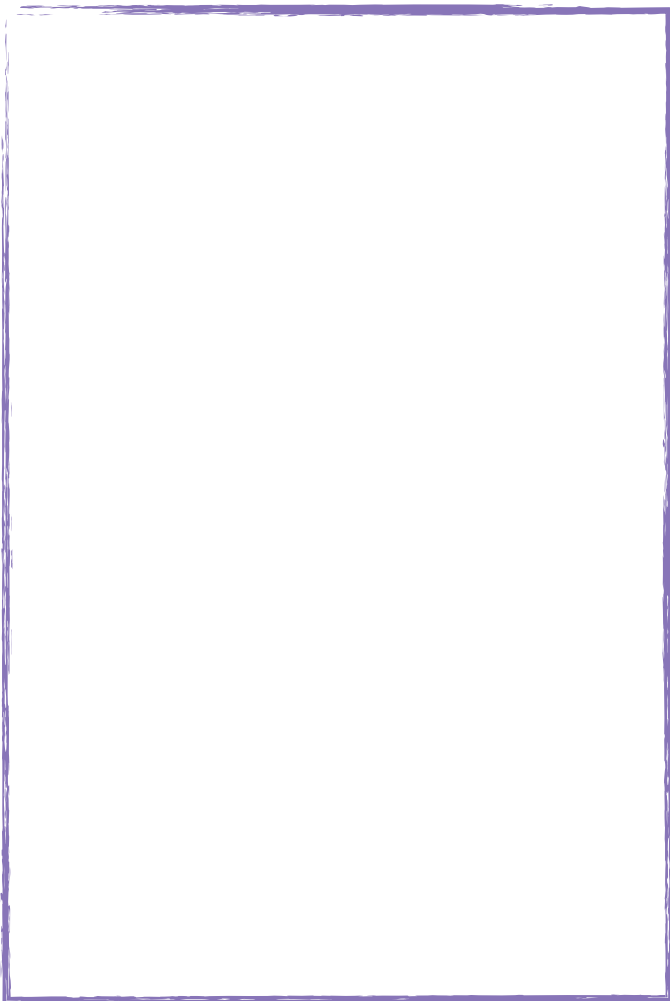
### Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

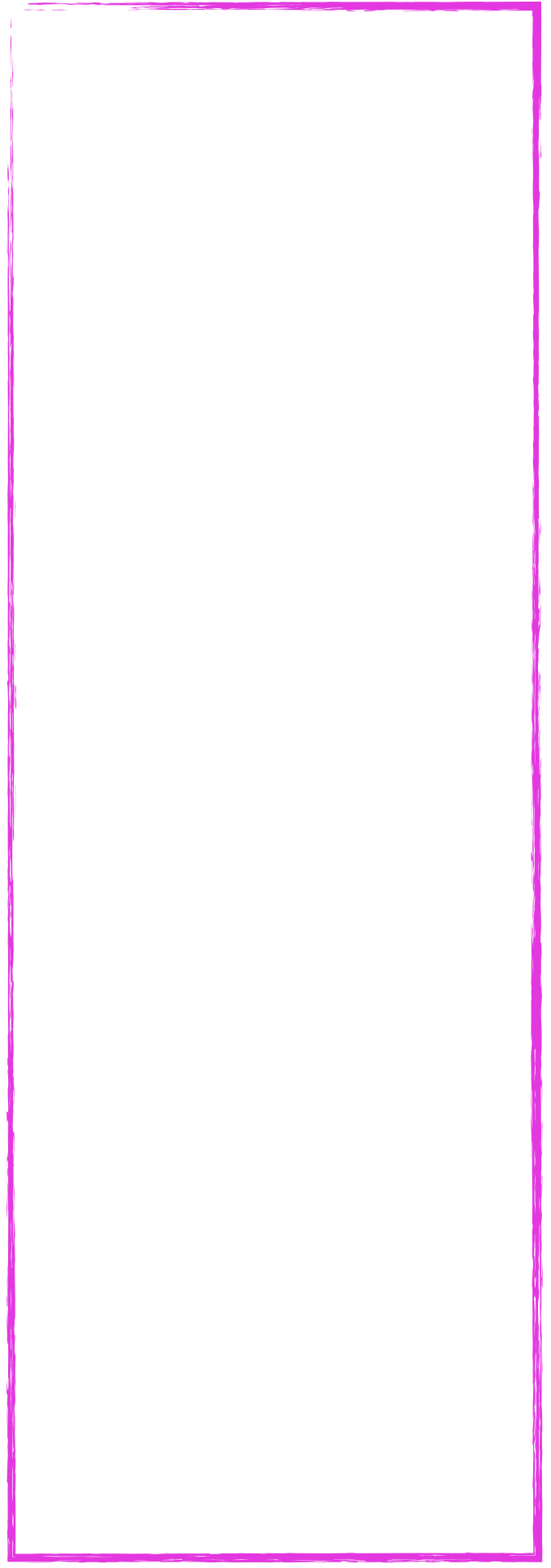
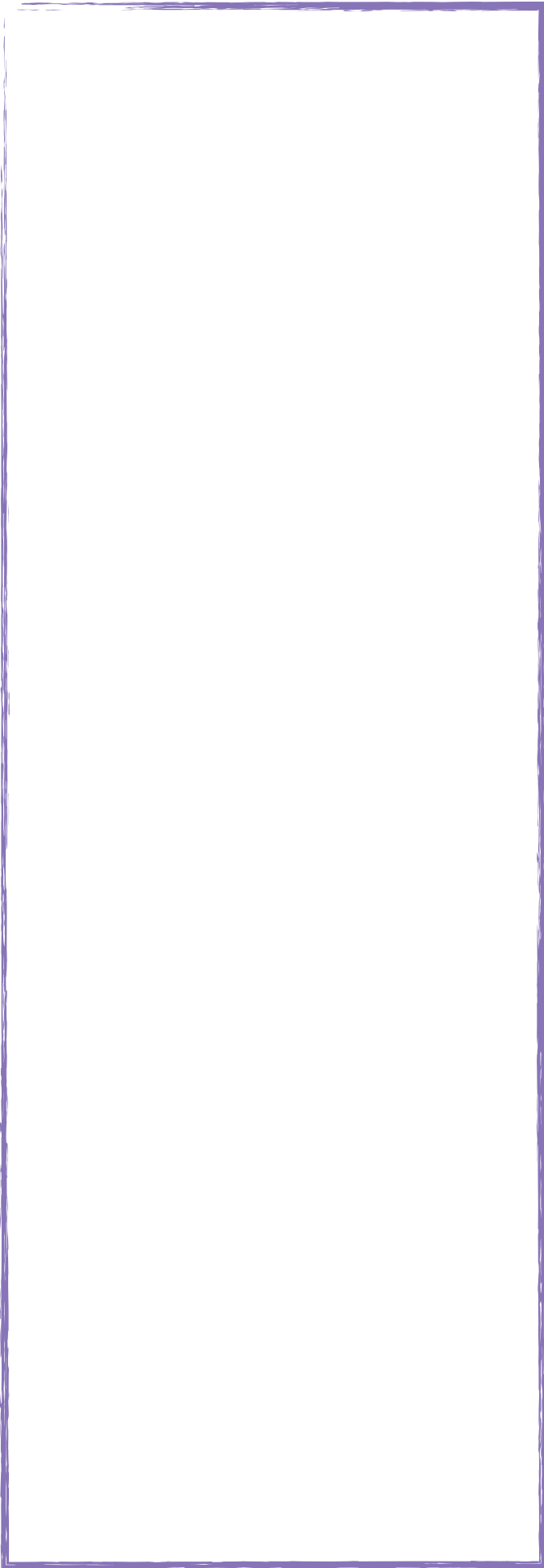
- Ik wil maandelijks .....€ netto verdienen
- Ik wil een nieuwe auto (merk,...) makkelijk kunnen betalen
- Ik wil ...

Ga nu zelf aan de slag

### Wat wil ik NIET meer

### Wat wil ik WEL





### 3. Relaties

familie, vrienden, partner, kinderen, collega's,...

#### Wat wil ik NIET meer

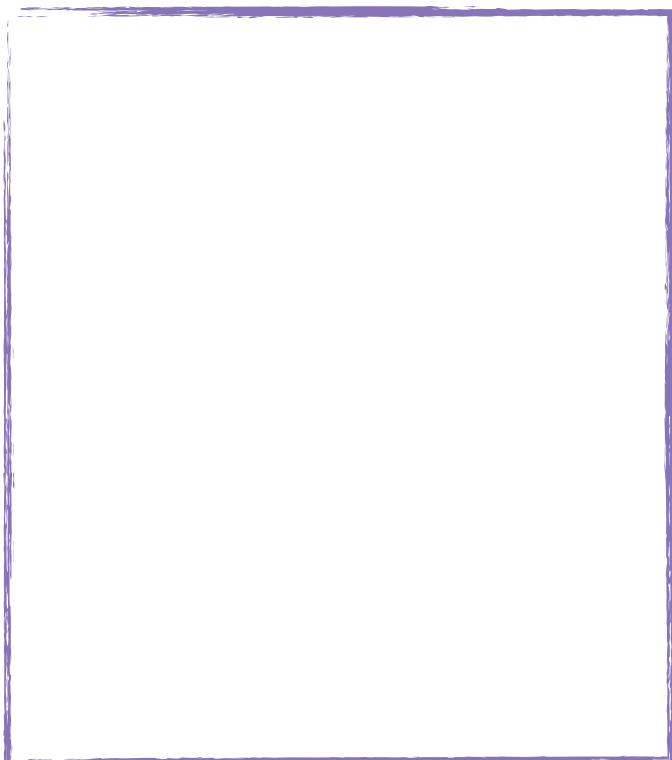
- Ik wil geen ruzies dagelijks met mijn kinderen
- Ik wil me minder alleen voelen
- Ik wil geen kritiek op mij van mijn partner
- Ik wil niet meer vrijgezel zijn
- Ik wil geen last meer met de buren
- Ik wil ....

#### Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

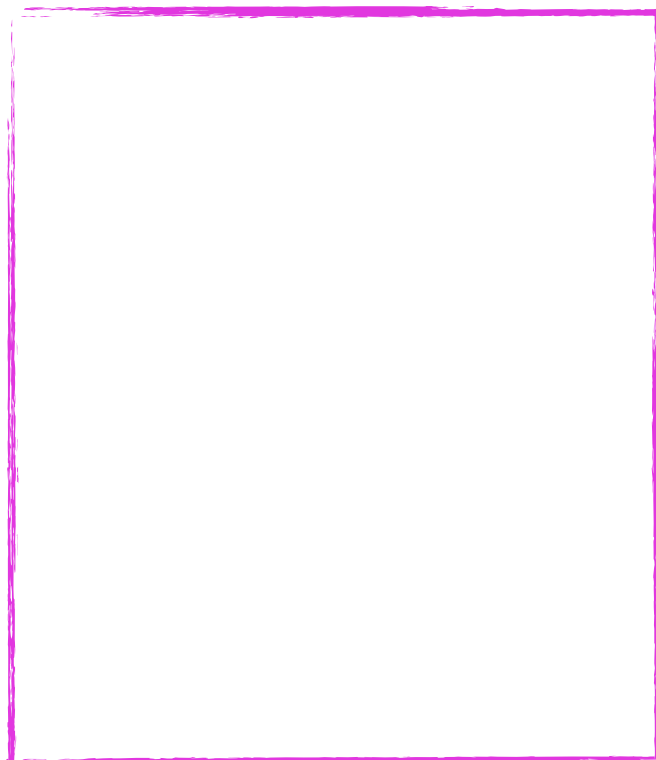
- Ik wil een super fijne en gezonde interafhankelijke partnerrelatie
- Ik wil een partner die bvb. meer rekening met mij houdt
- Ik werk in een omgeving met superfijne collega's die elkaar allemaal ondersteunen en vanuit eenzelfde missie werken
- Ik heb een aangenaam contact met mijn buren
- Ik heb voldoende tijd voor mijn kinderen (bvb. wekelijks delen we minstens twee gezamenlijke moment van minstens een halve dag)
- Ik heb twee nieuwe vrienden die ik echt kan vertrouwen vanaf

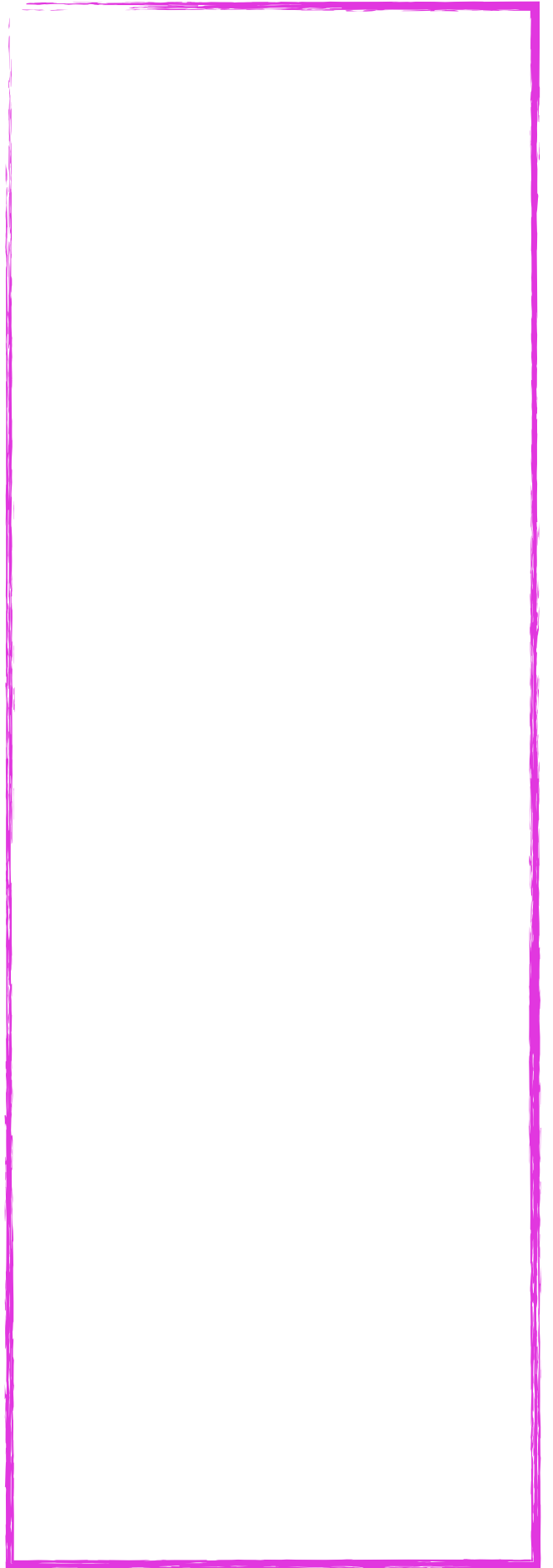
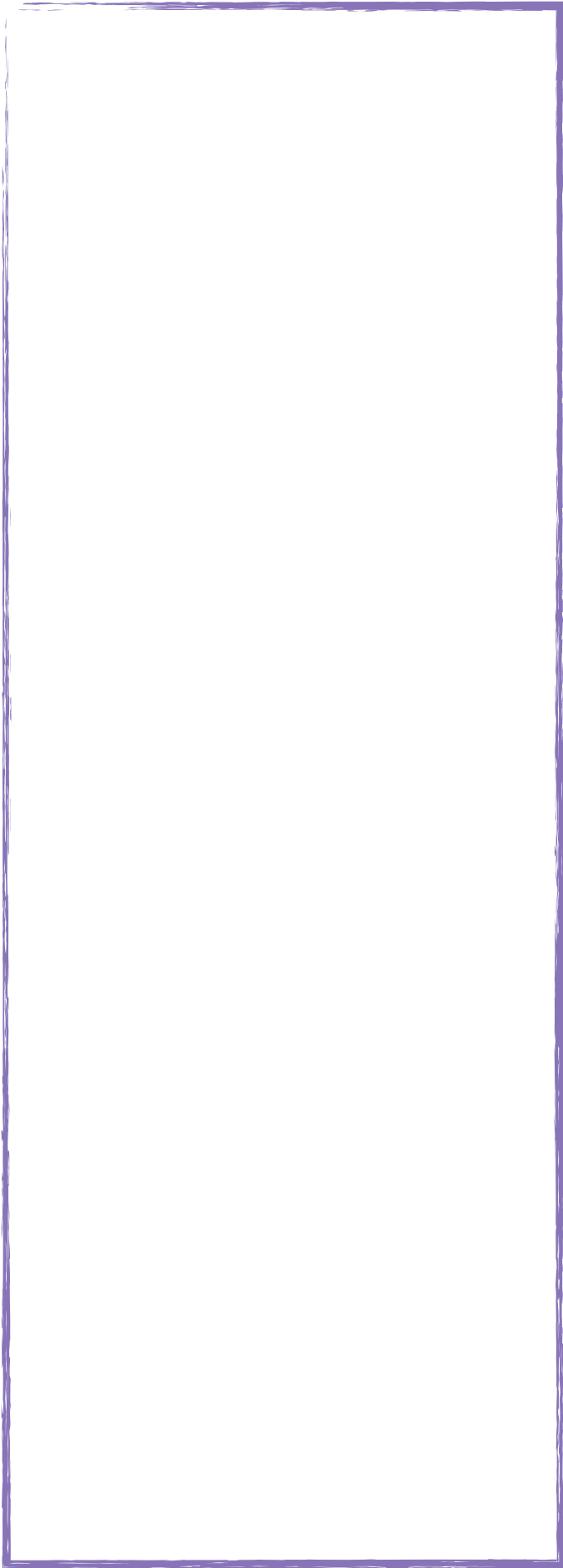
Ga nu zelf aan de slag

#### Wat wil ik NIET meer



#### Wat wil ik WEL





## 4. Gezondheid

mentaal, emotioneel, fysiek, spiritueel

### Wat wil ik NIET meer

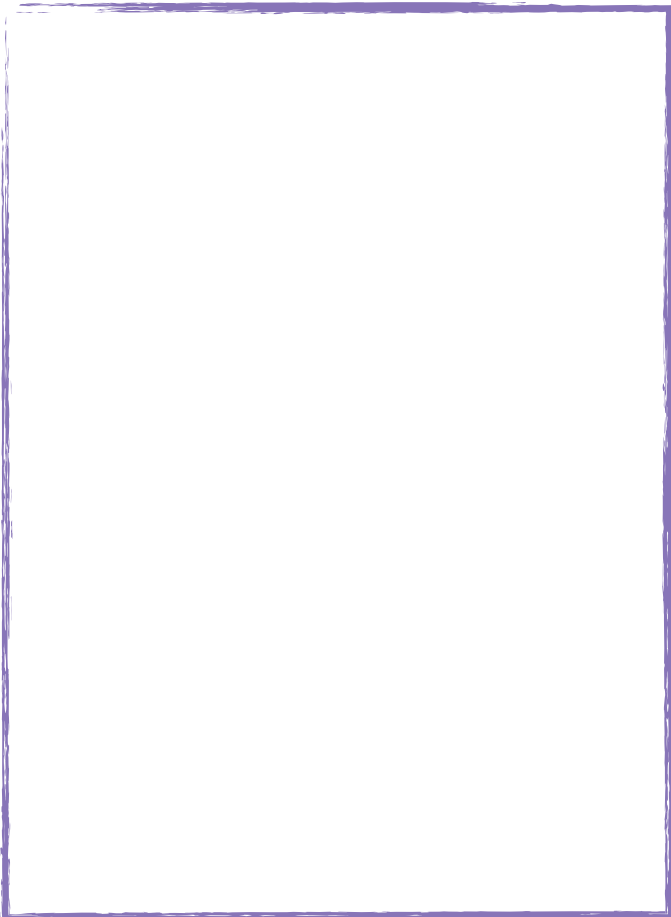
- Ik wil geen migraine aanvallen meer
- Ik wil minder piekeren
- Ik wil niet meer zo boos worden
- Ik wil me niet meer steeds schuldig voelen
- Ik wil van die burn-out of depressive af
- Ik wil me minder moe voelen

### Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

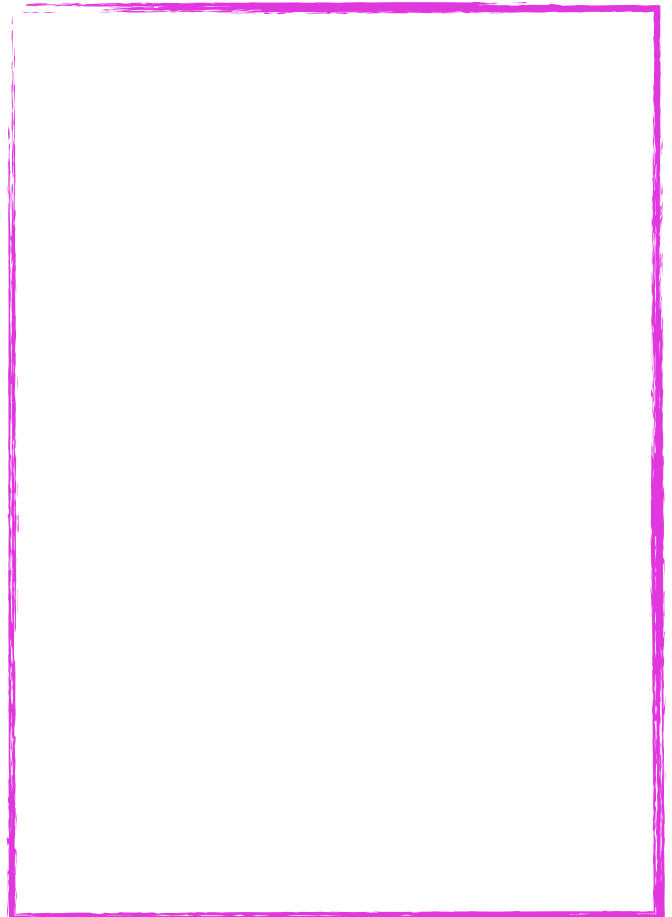
- Ik wil 5 kg. vermageren
- Ik wil me altijd fit in mijn lichaam voelen
- Ik wil en nieuwe sport gaan beoefenen op wekelijkse basis
- Ik wil mijn leven als zinvol ervaren
- Ik wil dagelijks 10 minuten mediteren

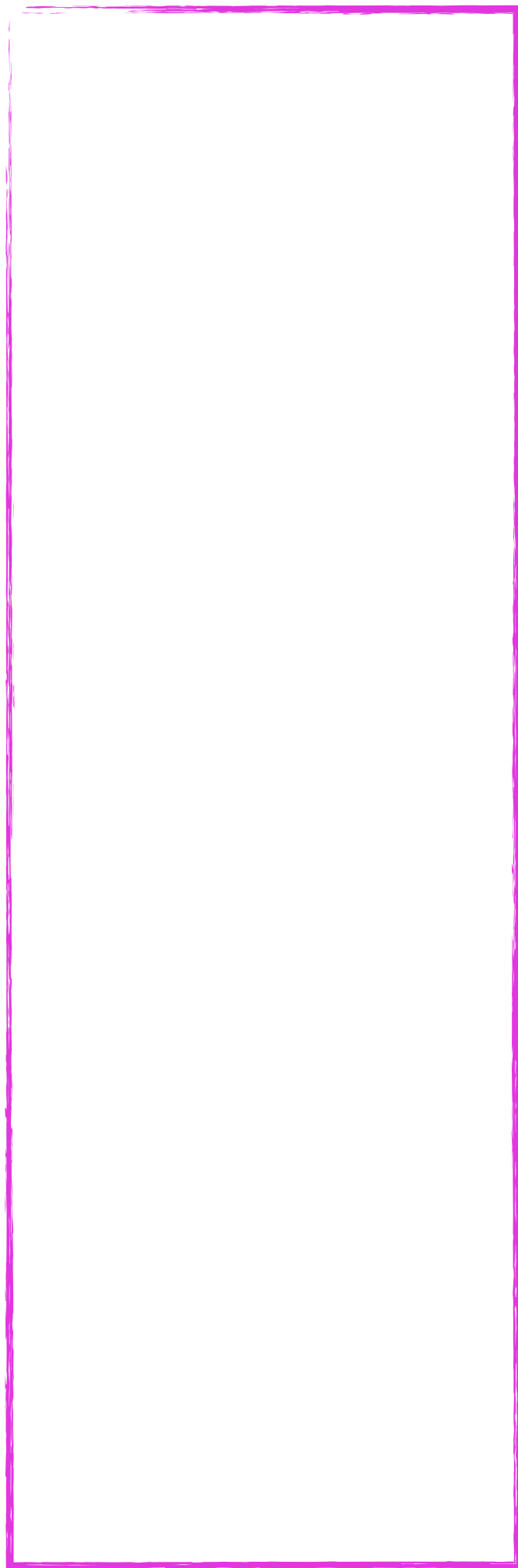
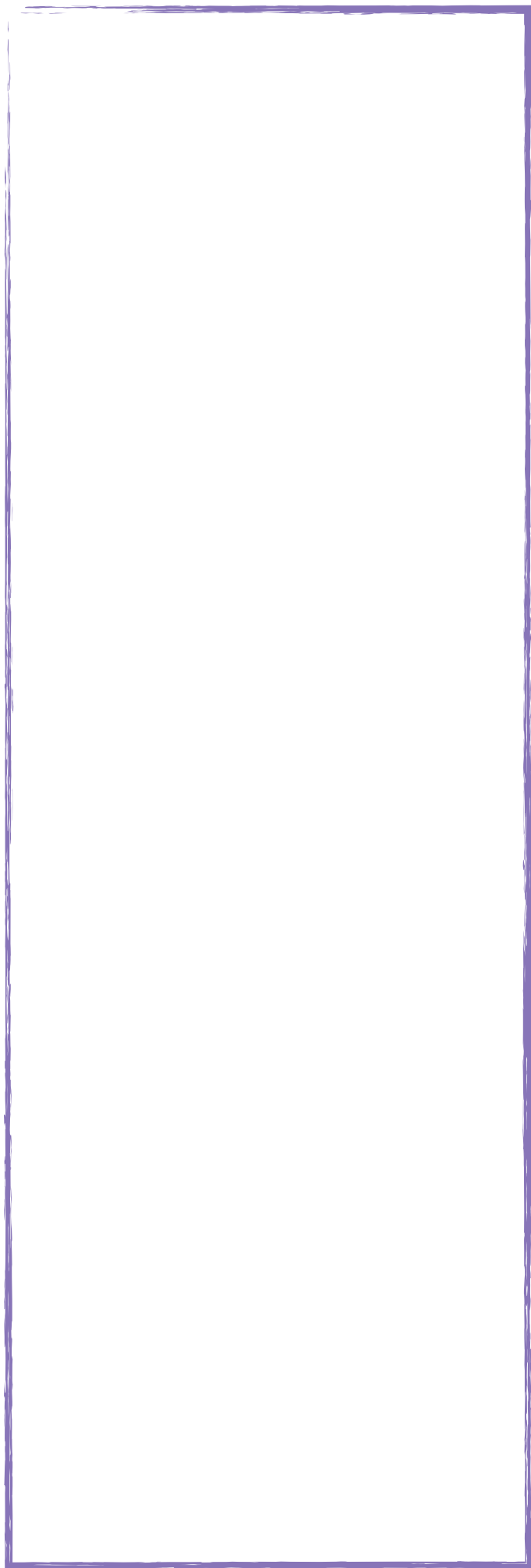
Ga nu zelf aan de slag

### Wat wil ik NIET meer



### Wat wil ik WEL







## 5. Persoonlijke Groei en Eigenliefde

### Wat wil ik NIET meer

- Ik wil niet alleen maar met werk en mijn gezin bezig zijn in mijn leven
- Ik wil niet meer zo negatief in het leven staan
- Ik wil mezelf niet meer zo op mijn kop geven
- Ik wil me minder dom en lelijk voelen

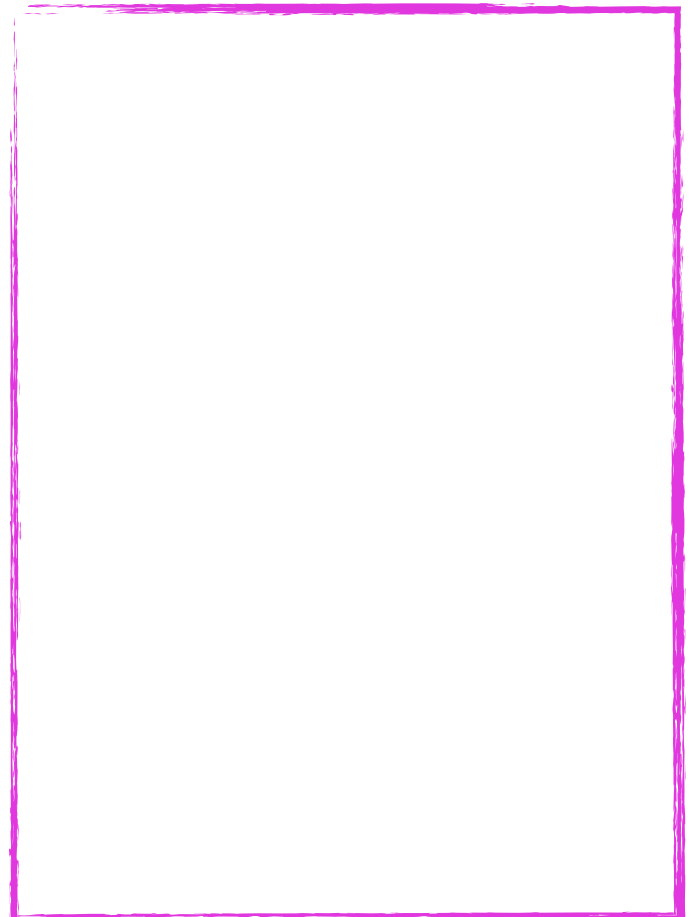
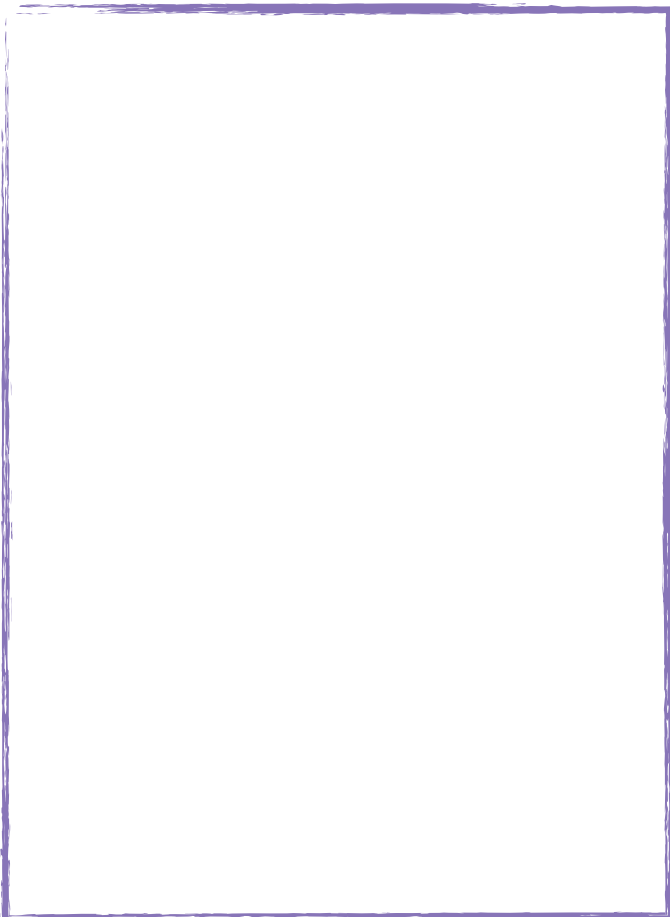
### Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

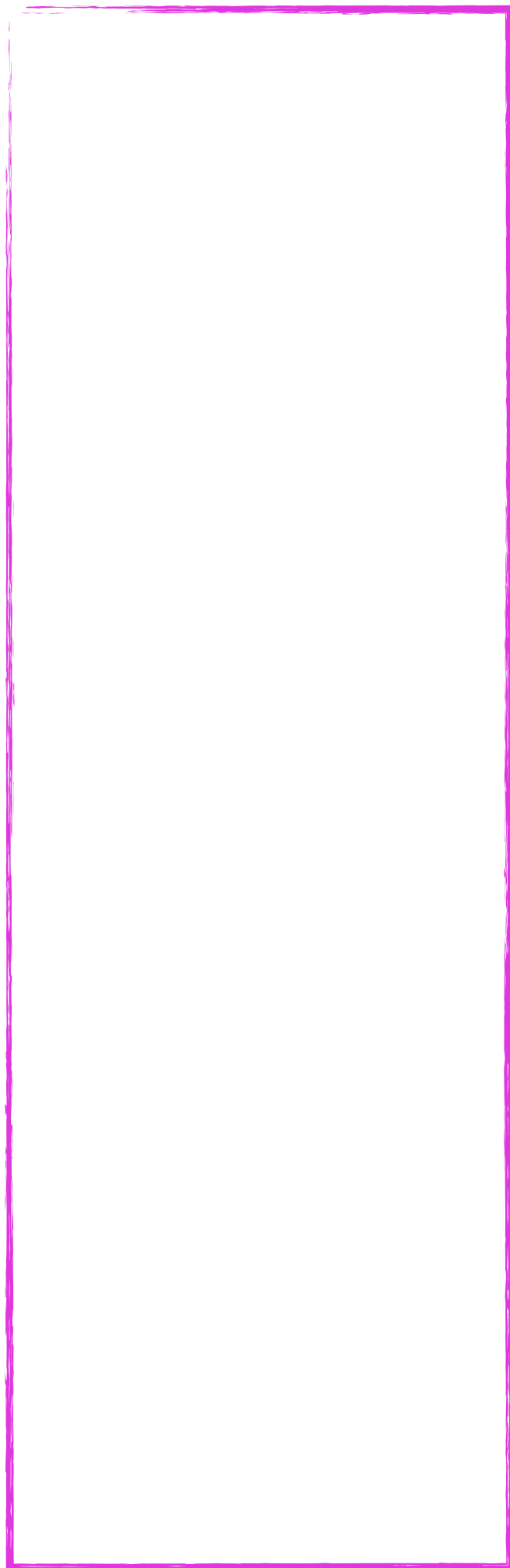
- Ik wil elk jaar tijd en geld vrij kunnen maken voor een cursus of opleiding te volgen
- Ik wil graag mijn belangrijkste blokkades rond bvb. geld, een liefdesrelatie, ... helen
- Ik wil graag meer mediteren en in de natuur vertoeven
- Ik wil liever voor mezelf zijn

Ga nu zelf aan de slag

### Wat wil ik NIET meer

### Wat wil ik WEL





## 6. Vrije Tijd & Huishouden

### Wat wil ik NIET meer

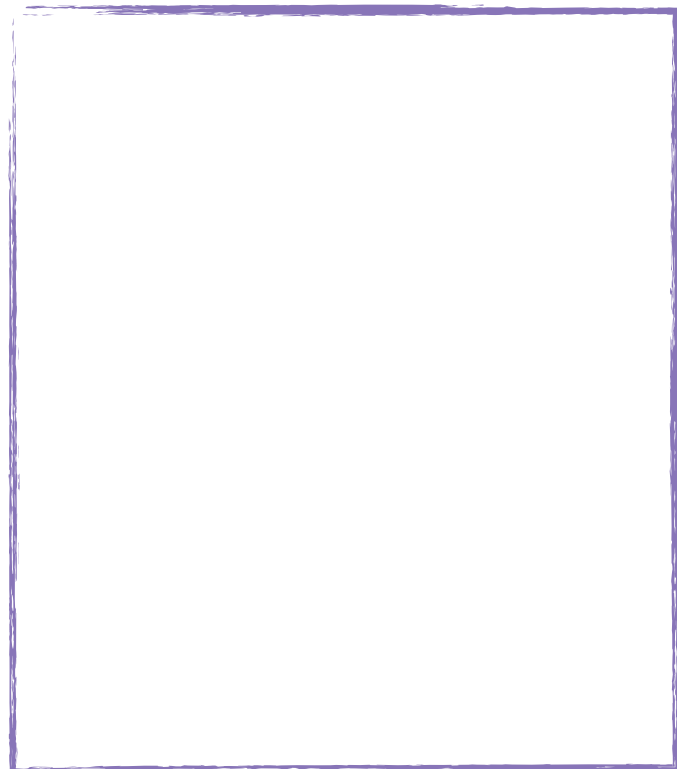
- Ik wil niet uren voor tv zitten of op sociale media want ik voel het aan als tijdverlies
- Ik wil niet alleen met mijn werk en gezin bezig zijn
- Ik wil niet zo'n saai leven meer

### Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

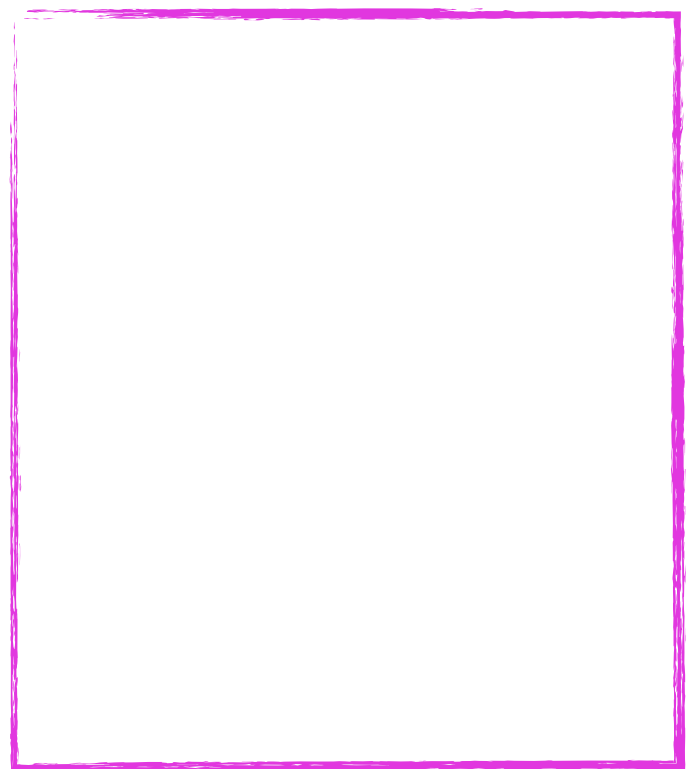
- Ik wil dagelijks max. een halfuur actief zijn op sociale media
- Ik wil elk jaar een grote reis maken
- Ik wil elke week mijn hobby's kunnen beoefenen in balans met mijn werktijd en gezinstijd
- Ik wil met een nieuwe hobby starten waar ik me elke week minstens 1 uur mee kan amuseren, die mij fysiek en mentaal veel deugd doet en dit in een gezellige omgeving / club waar ik ook fijne contacten kan opbouwen
- Ik wil makkelijk een poetsvrouw kunnen betalen waardoor ik meer tijd heb voor andere dingen

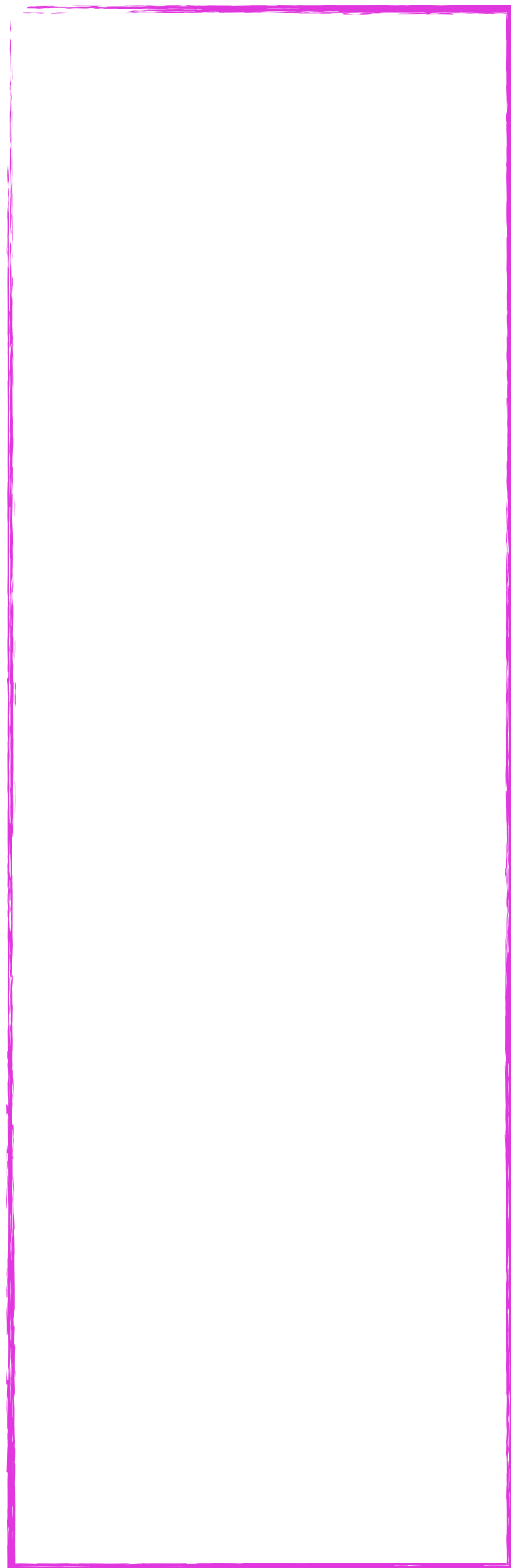
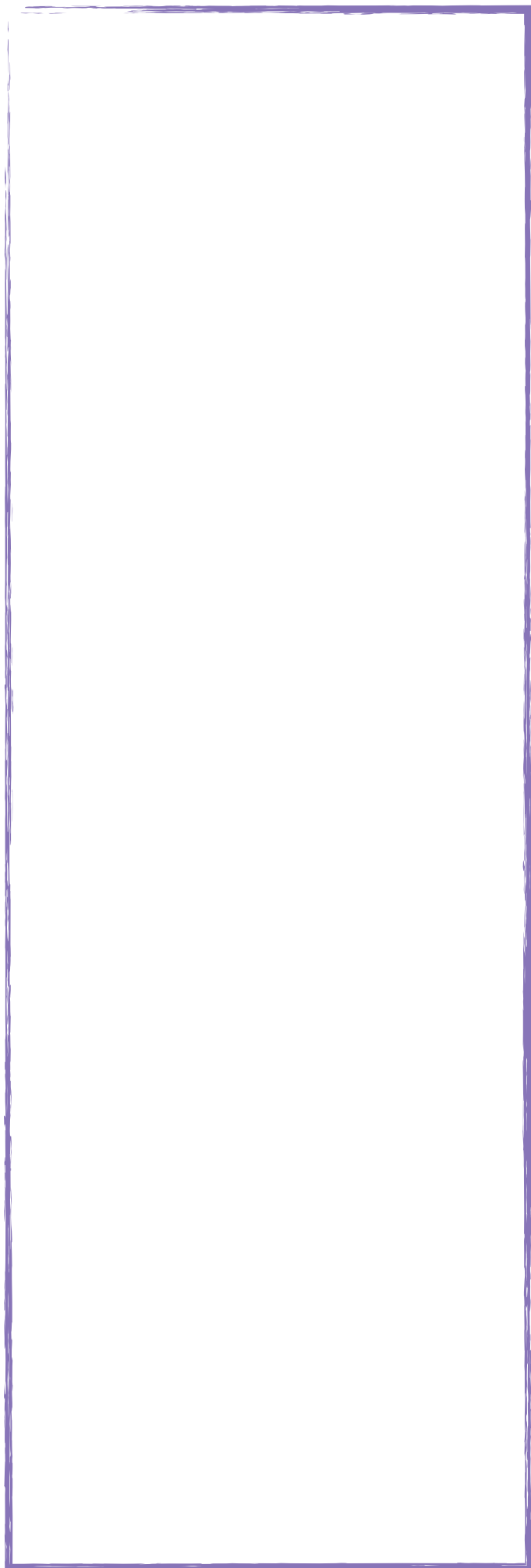
Ga nu zelf aan de slag

### Wat wil ik NIET meer



### Wat wil ik WEL





## 7. Woning en omgeving

### Wat wil ik NIET meer

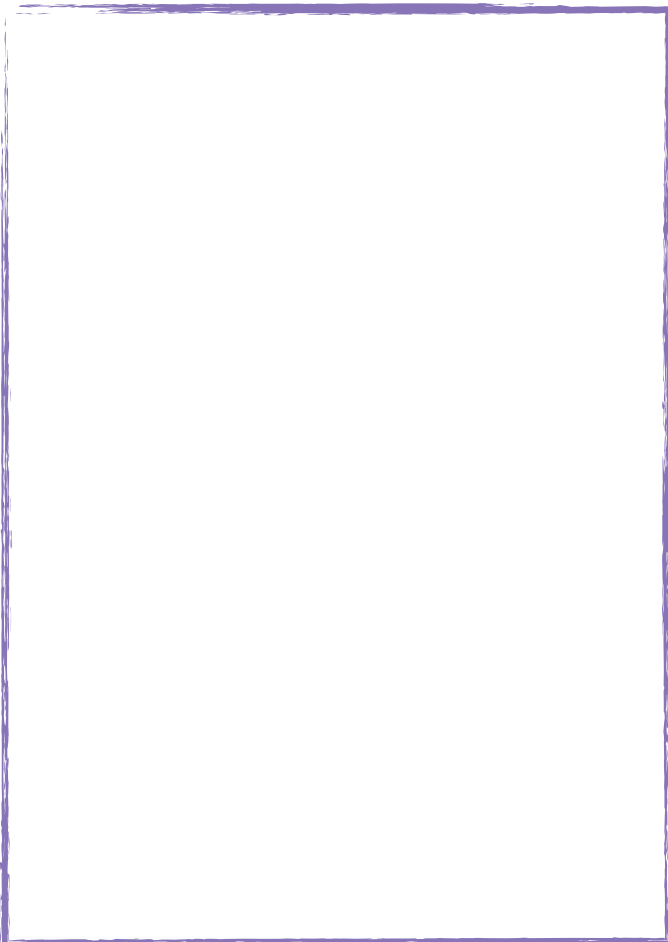
- Ik niet meer in de drukke stad wonen
- Ik wil minder rommel in mijn huis
- Ik wil minder geld willen uitgeven aan de schade die mijn huis jaarlijks oploopt

### Wat wil ik WEL (hoe concreter hoe beter)

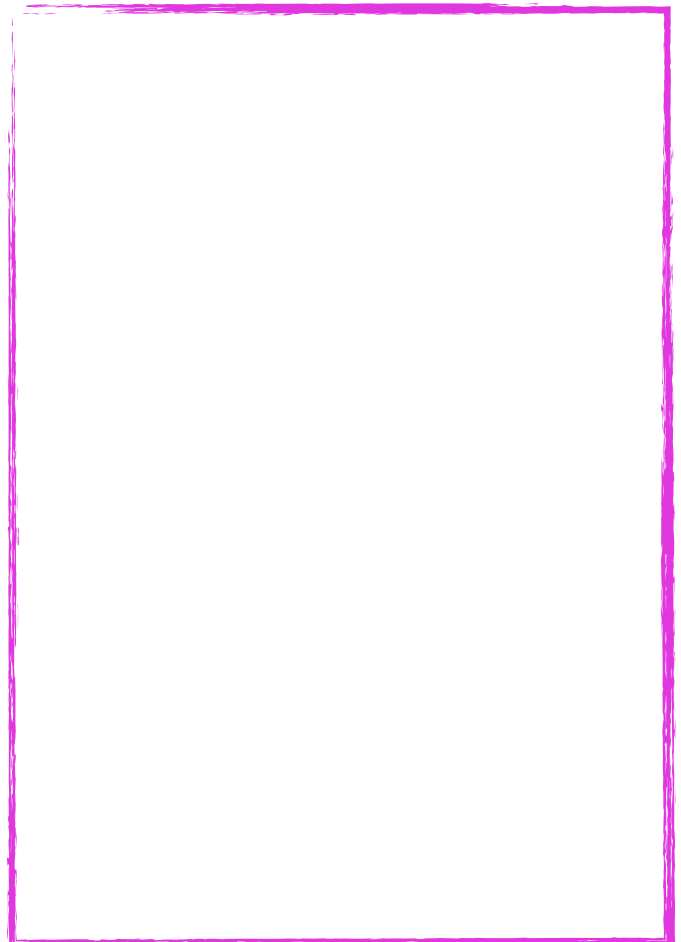
- Ik wil volgend jaar in een mooi herenhuis wonen met veel lichtinval, een grote tuin van minstens ... m<sup>2</sup>, 5 slaapkamers, een zolder, kelder, inclusief praktijkruimte en bureel, modern kamers, goede isolatie,.... in een natuurlijke omgeving, vrijstaande woning...
- Ik wil in een omgeving wonen waar in een straal van 100 meter geen andere mensen wonen
- Mijn huis is steeds ordelijk en opgeruimd

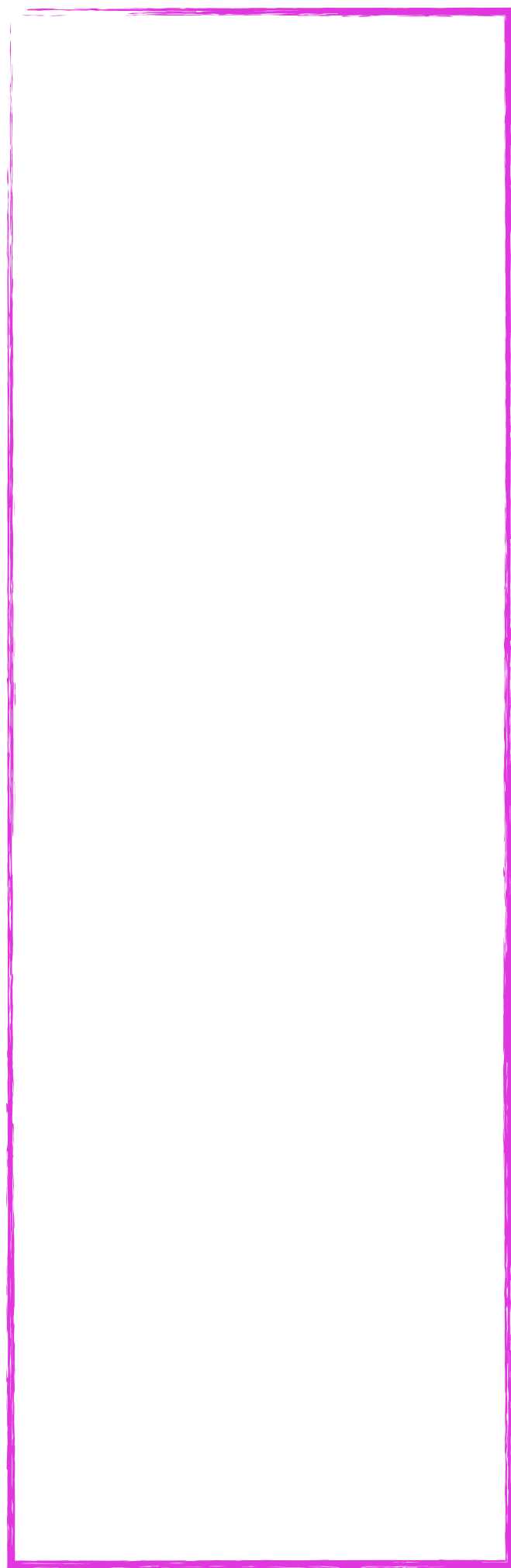
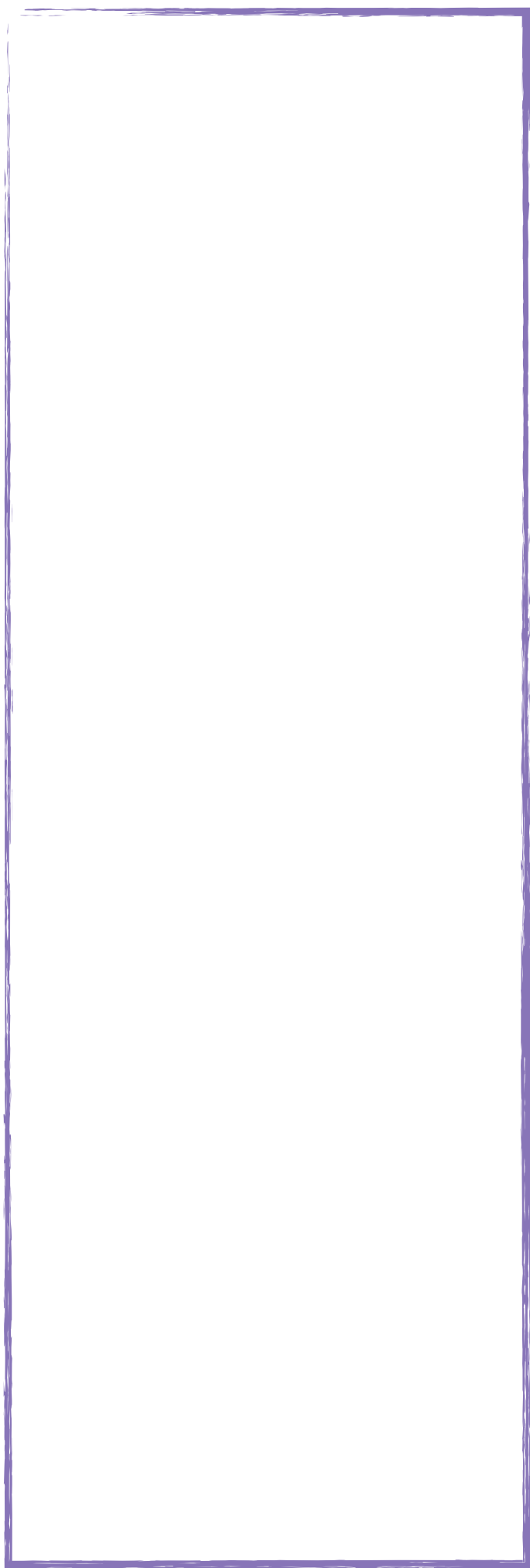
## Ga nu zelf aan de slag

### Wat wil ik NIET meer



### Wat wil ik WEL





# geïnspireerde actie



Als je niets doet gebeurt er uiteraard niet veel. Neem geïnspireerde actie vanuit je passies en verlangens, niet geforceerd maar zo moeiteloos mogelijk. Vraag ook om ondersteuning aan het Universum. Je hoeft niet alles alleen te doen. Creëer een positieve ondersteunende omgeving.

Je kan je acties ook uitzetten in een plan per levensthema waaraan je wil werken en elk plan opdelen

in korte termijn doelen (per dag/week/maand), doelen op middenlange termijn (3 maanden tot een half jaar), op lange termijn (1 jaar) en verder de toekomst in (bvb. 5 jaar verder).

Hoe maak je dit concreet. Je gaat bij elke droom kijken welke acties je daarvoor kan nemen. Dan plan je deze in met 'visuele' deadlines. Dit zijn eindpunten waar je een actie behaald wil hebben. De grotere taken hak je in stukjes en verdeel je over de tijd voor de realisatie ervan. Het hoeft niet perfect te zijn. Je kan niet alles inschatten welke tijd het vraagt en je weet ook niet altijd exact wat je moet doen.

Vertrouw op je intuïtie en laat je leiden en inspireren door het Universum. Bouw daarom genoeg stiltetijd in om goed te voelen wat jij wil en hoe jij dat graag wil doen. De visuele deadlines geven genoeg uitdaging om er tegenaan te gaan maar geven je ook niet te veel stress, eerder een gezonde drijf!

# visualiseren & affirmeren

Nu weet je wat je wel wil en kan je hier op gaan visualiseren of affirmeren.

- ☀️ Dagelijks neem je even tijd om je droomleven op een of meer levensgebieden te visualiseren in gedachten of te affirmeren in positieve woorden. Schrijf het uit in je meest magische verhaal hoe je de dingen ervaren wil. Maak vooral verbinding in je visualisaties en affirmaties met de ervaringen, de waarden, de deugden die je wil beleven.
- ☀️ Sta de emoties en gevoelens toe in alle cellen van je lichaam bij het idee dat je al hebt wat je wenst. Voel het tot in de diepte en leef zo vanuit dat gevoel je dag verder, alsof je hart al gevuld is met je verlangen. Besef dat het er al is ook al zie je het nog niet in je dagelijks leven. Laat je verlangen groter zijn dan je angst.
- ☀️ Stuur je verlangens vanuit je hart en niet vanuit tekort of angsten. Het is geen wens of verlangen maar een order dat je besteld bij het Universum dat je graag ten dienste staat. Doe dit krachtig, liefdevol en vanuit een blij gevoel. Heb je dat blij gevoel nog niet, werk daar aan.
- ☀️ Affirmeer/Visualiseer in het moment van nu, brengt de toekomst naar het NU in je visualisaties/affirmaties.

Doe dit minstens 3 maanden.



## Extra aandachtspunten voor magnetiseren

- ✿ Je intentie moet voor je hogere doel zijn als mens én voor de aarde.
- ✿ Wees specifiek en duidelijk in je wens (order).
- ✿ Laat het los. Het komt op het juiste moment (leef verder met je leven, je werk, je missie,...) en komt het niet dan is het ofwel nog niet bedoeld voor nu of je leeft nog vanuit te kort. Wees wel dankbaar voor wat er nu al wel is. Ga nog meer houden van jezelf!

### EXTRA TIP GOUDEN BOL

Je kan je inbeelden dat er een gouden bol rondom jou is en in die gouden bol zit alles van alle levensthema's dat nu in je leven is, echt alles. Kijk maar eens allemaal wat er in jouw gouden bol zit. Wil je plaats maken voor de dingen die je verlangt en nog niet hebt dan dien je eerst die dingen die je niet meer wil uit de gouden bol te verwijderen en kan je nadien datgene wat je verlangt uitnodigen in je gouden bol.

\* Ik sta open voor het ontvangen van overvloed wat me de mogelijkheid geeft zelf nog meer te geven

\* Ik ben krachtig, moedig en vrij

\* Elke cel van mijn lichaam vibreert met de energie van liefde en heelheid

\* Ik ben een prachtig scheppend wezen

\* Ik ben liefde waard

\* Mijn grootste dromen worden nu een realiteit

\* Ik ben een magneet voor positieve energie

\* Ik sta mij toe mirakels te ontvangen

\* Ik ben een baken van liefde en ben hier op aarde om een mooie en magische realiteit te scheppen

# een nieuwe levenshouding



GRATITUDE

OPENS EVERY  
DOOR TO  
MIRACLES.

## 1. DANKBAARHEID

Zoals je al kon lezen in het hoofdstuk ‘de kracht van je gedachten’ is waardering en dankbaarheid een van de bewustzijnslagen die je dichter bij je droomleven brengen. Je kan elke dag beginnen of eindigen met even stil te staan waar je dankbaar om bent. Wat waardeerde je deze dag, waar ging je ontroering naar uit.



DANKBAARHEID BIEDT JE DE KANS JE HART TELKENS TE OPENEN EN HET BRENGT JE MEER IN HET 'NU' EN IN HET OVERVLOEDSBEWUSTZIJN.

### OPDRACHT

**TIP:** koop een leuk klein notitieboekje en leg deze naast je bed.

Schrijf dagelijks voor het slapen gaan op waar je blij van werd, waar je dankbaar voor bent, of wat je leuk vond aan de dag. Denk er even aan terug en schrijf het op. Probeer minstens 3 dingen op te schrijven.

Waarom schrijven? Omdat daar ‘vaardigheid’ voor nodig is en je hersenen daarmee een bepaalde werking geeft.

Waar is dat nu eigenlijk voor, dagelijks voor het slapen gaan opschrijven waar je blij van werd, leuk vond of dankbaar voor was die dag? Wat je daarmee doet is je frequentie verhogen.

Hou dit vol, dit vraagt training om zo na een tijd sneller te kunnen schakelen als je te veel zorgen hebt.

## TIPS: Wat kan je zoal opschrijven?

- het zulk mooi weer was vandaag
- je een fijn gesprek had met een collega
  - een leuke cursus hebt gevolgd
    - een inzicht kreeg
    - heerlijk gegeten hebt
  - een dak boven je hoofd hebt
- je blij bent met je familie of vrienden of buren
- ontroerd was door een mooi lied of gedicht
  - ....

Probeer al eens voor de dag van vandaag 3 dingen te noteren.

**Ik ben vandaag dankbaar om...**

1. ....

2. ....

3. ....

## 2. PLEZIER, VREUGDE, EIGENLIEFDE ... IN HET HIER EN NU

Naast dankbaarheid zijn plezier, vreugde en liefde uiteraard ook bewustzijnslevels die je dichterbij je droomleven brengen. Als je te weinig vreugde voelt ga dan eens na welke kleine of grote dingen je plezier geven. Kies telkens voor liefde (ook voor jezelf) in plaats van je angsten te volgen. Maak contact met je angsten, praat er tegen, stel ze gerust, lach er eens naar.... Leer houden van jezelf. Je kan je afvragen wat het betekent 'eigenliefde' voor jou? Bij elke keuze die je maakt kan je voortaan de vraag stellen 'is dit lief voor mezelf'?

**Noteer hieronder 5 dingen die je zou kunnen doen die meer VREUGDE, PLEZIER EN LIEFDE opwekken.**

Het kunnen kleine dingen zijn zoals bvb. 's Morgens in de spiegel naar jezelf glimlachen en daarbij zeggen en voelen 'ik hou van mezelf' (Gewoon een innerlijke glimlach op je gezicht kan al veel doen). bvb. Meer water drinken voor je gezondheid. ....

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Maak van deze lijst een schema en hang deze bvb aan je ijskast. Turf elke dag aan wat je hiervan gedaan hebt en hou dit minstens 21 dagen vol. 21 dagen zijn het absolute minimum om tot nieuw gedrag te komen. Onze hersenen hebben immers aanpassingstijd nodig voor je nieuwe gedrag.

EVERY CELL of MY  
BODY, MIND and  
SPIRIT VIBRATES  
at the FREQUENCY of  
LOVE, PRISTINE  
HEALTH, and  
WHOLENESS.

WHOLENESS,  
HEALTH and  
LOVE.

Leer jezelf goed kennen. Hoe  
beter je jezelf leert kennen, hoe  
meer eigenwaarde, hoe meer  
eigenliefde, hoe meer manifestatie  
van je wensen.

### 3. NIEUW GEDRAG - NIEUWE ERVARINGEN

Om tot verandering te komen is het noodzakelijk uit je oude patronen te stappen en je comfortzone te verlaten.

Programmeer je onderbewuste door je nieuwe ervaringen, nieuw gedrag, nieuwe gezonde routines. Durf uit je comfortzone komen. Kijk helder wat je tegenhoudt en ga met deze blokkades aan de slag via coaching of therapie.

Je gewoontes en overtuigingen komen van je omgeving, van elders. Ze zijn aangeleerd. Je kan ze dus veranderen of helen.

Kijk wat je nodig hebt om echt tot verandering over te gaan. Misschien heb je nog een voordeel bij de oude situatie ook al wil je die niet meer. Als de vervulling van de behoefte van het verlangde groter wordt dan het voordeel dat je nu hebt dan kan er verandering ontstaan. Maak contact met je waarden. Vandaaruit kan je keuzes maken. Loop je vast, laat je dan helen van je blokkades of maak verbinding via meditatie, natuurbeleving, ... met je wezenlijke mooie potentie.

*Wat zijn de patronen die jij wil doorbreken, patronen die niet gezond voor je zijn?*

Bekijk bij elk patroon, gedrag welk voordeel het je biedt.

Bekijk bij elk patroon wat je werkelijke behoefte is en waarom je tot verandering zou willen komen. Welke behoeften zouden dan ingelost geraken. Maak contact met de vreugde en de schoonheid van deze behoeften.

Vaak zal je negatieve stemmetjes, negatieve overtuigingen in je hoofd hebben die je weerhouden om tot verandering te komen. Met deze negatieve overtuigingen kan je aan de slag gaan om ze te transformeren bvb door coaching of affirmaties regelmatig op te zeggen die het tegengestelde positieve laten klinken.

## OPDRACHT

**PATROON**

**VOORDEEL**

**SABOTEUR(S) (\*)**

**BEHOEFTE(N) (\*\*)**

(\*) SABOTEURS : welke stemmetjes in je hoofd, negatieve gedachten/ overtuigingen leven in jou die weerhouden om dit patroon te doorbreken en ander gedrag te gaan stellen die je dichterbij je droomleven brengen

(\*\*) Welke BEHOEFTE(N) zouden ingelost geraken als je ander gedrag zou gaan stellen

# Wie wil je zijn

**Tot slot.** Stap eens in de persoon die jij wil zijn (en al bent in potentie) en voel wat het met je



doet. Probeer dit gevoel zo lang mogelijk vast te houden. Zeker minstens 17 seconden. 17 seconden is nodig om momentum te creëren. Hoe is deze persoon? Hoe handelt deze persoon? Hoe denkt deze persoon? Hoe wandelt die door het leven? Verbind je dagelijks met je potentieel.

**Welke waarden / deugden wil jij meer integreren in je leven.**

bv. daadkrachtig, liefdevol, positief ingesteld

## JOUW TOP DRIE

1. ....

2. ....

3. ....

Verbeeld je dagelijks dat je leeft alsof je deze waarden geïntegreerd hebt in je leven.



# EXTRA

## NEGATIEVE EMOTIES

Het is ontzettend belangrijk om je “negatieve” emoties de ruimte te geven. Doorleef ze, omarm het contrast dat je ervaart omdat juist dat contrast je laat zien wat je niet wil en dus ook wat je *wel* wil. Vanuit acceptatie ontstaat er ruimte voor heling.

## INVESTEER & CREEER VAN BINNENUIT... het is een LIFE-TIME COMMITMENT

We creëren ons leven van binnen uit. Maar de meeste mensen laten zich leiden door wat ze om zich heen ervaren. Daarmee creëer je echter alleen maar meer van hetzelfde. Als je een nieuwe realiteit wil creëren voor jezelf dan zal je meer aandacht moeten geven aan je nieuwe realiteit dan aan je oude realiteit. Je moet dus als het ware een shift in je waarneming en in je bewustzijn gaan maken. Dan shift je realiteit automatisch mee. En om dat te kunnen doen zul je veel innerlijk werk moeten doen. Je zal tijd en energie moeten investeren om af te stemmen op je diepste dromen en verlangens. Je zal moeten onderzoeken wat je ECHT wil, wat je ECHT voelt en wat je WIL voelen, waar je ECHT van droomt en wat ECHT belangrijk voor je is. Je moet dingen gaan doen die je eng vindt. Je moet uit de excuses modus stappen en je volle verantwoordelijkheid pakken. Je hoeft het ook niet alleen te doen. Vraag, bestel ONDERSTEUNING en laat deze op een passende, meest haalbare en creatieve wijze tot jou komen.

## MIJN LAATSTE NIEUWS VANUIT HET UNIVERSUM VOOR JOU

- ★Als je een verlangen hebt, is het VOORBESTEMD om realiteit te worden.
- ★Het Universum geeft je iedere dag hints en inspiratie door middel van je intuïtie. Als jij de stappen neemt die nodig zijn, creëer je de meest mooie en prachtige dingen.
- ★Iedere keer als jij nee zegt, hou je de stroom van leven en van creatie tegen.
- ★Het Universum blijft net zo hard roepen totdat jij jouw missie hier op aarde gaat leven. Steeds harder en harder totdat je geen keuze meer hebt. Daarom wachten de meeste mensen met kiezen voor zichzelf en hun missie totdat ze tegen een muur aanlopen. Maar dat hoeft niet. De vraag is: laat je dat toe? Of vecht je iedere dag met uitspraken als: “Ik kan niet.” of “Ik durf niet.” LAAT jij jezelf leiden door de excuses die je op precies dezelfde plek houden.



"Zo... als je met dit alles stevig aan de slag gaat kan het niet anders dat er dingen gaan veranderen in je leven.

Ik wens je wonderen in je leven."

Voor wie meer wil, zijn er de cursussen en workshops, trajecten en vormingen van Aykohuis.

Wil je zelf coach van mensen worden en hen begeleiden naar hun levensmissie, ook daarvoor kan je terecht bij Aykohuis (cursus WORD COACH).

**DROOM JE LEVEN !**

**LEEF JE DROOM !**

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

+32 (0) 468 17 60 10

Peter Grard

[info@aykohuis.be](mailto:info@aykohuis.be)

[peter@aykohuis.be](mailto:peter@aykohuis.be)

