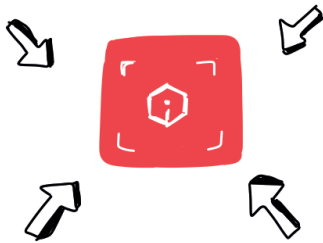


*pockets vól met*  
**JOY**

**EEN 28-DAAGS EXPERIMENT  
MET DE WET VAN AANTREKKING**

**LOU NIESTADT**

DIT IS een **INTERACTIEF**  
**experimenten BOEK!**  
DOWNLOAD EÉRST **GRATIS** de  
**appview-app** in de  
App Store of Google Play Store  
VOOR de BIJBEHORENDE **VIDEO'S**,  
**audio's** en **MEDITATIES!**



### HOE WERKT HET?

ALS JE EEN ICOONTJE TEGENKOMT, BETEKENT DAT  
DAT DEZE PAGINA GESCAND KAN WORDEN. OPEN  
DE APP EN SCAN DE (VOLLEDIGE) PAGINA MET JE  
CAMERA. VERVOLGENS WORDT DE BIJBEHORENDE  
LINK GEOPEND!

JE VINDT ICOONTJES VOOR EEN VIDEO, AUDIO,  
MEDITATIE, IGTV EN EEN PODCAST.

ER IS OOK EEN RESOURCES PAGINA WAAR JE ALLE  
LINKEN KUNT VINDEN.



OOK DE WONDERBOX EN DE POSTER ↗  
KUNNEN GESCAND WORDEN!

## **INHOUDSOPGAVE**

- 1. INLEIDING**
- 2. GELOOF JE NOG DAT ALLES MOGELIJK IS?**
- 3. JOYRIDE!**
- 4. HET ENIGE WAT JE HOEFT TE WETEN**
- 5. IS DAT ECHT HET ENIGE?!**
- 6. WERELDJE ANDERSOM. WAAROM 28 DAGEN?**

### **7. HET 28-DAAGSE EXPERIMENT**

- DAG 1. ZEG HET!**
- DAG 2. ZIP HET!**
- DAG 3. ZIE HET!**
- DAG 4. ZIP HET OP SOCIAL**
- DAG 5. MAAK ER EEN RITUEEL VAN**
- DAG 6. KALIBREER MEER**
- DAG 7. DE VERBODEN VRAAG**
- DAG 8. WAT IS ER NIET MIS?**
- DAG 9. EEN KOSMISCHE KASKRAKER**
- DAG 10. EEN MAGISCHE MINUUT**
- DAG 11. VERDEEL JE JOY**

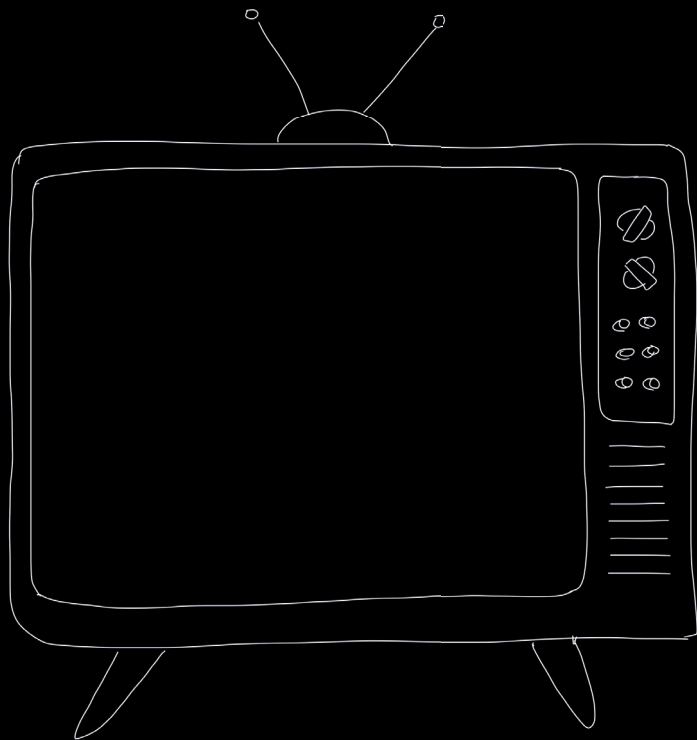
### **INTERMEZZO**

- DAG 12. EEN LUST VOOR HET OOG**
- DAG 13. GEEF GEHOOR AAN JE OOR**
- DAG 14. NEEM EEN NEUSCORRECTIE**
- DAG 15. HEB EEN FANTASTISCHE SMAAK**

- DAG 16. WEES WEER LICHTGEVOELIG**
- DAG 17. ZET JE ZINNEN OP JE ZESDE ZINTUIG**
- DAG 18. LIVE IN THE WOW**
- DAG 19. WEES EEN WARE IMAGINEER**
- DAG 20. JE HEBT HET IN JE VINGERS**
- DAG 21. VERZAMEL PERSONAGES DIE JE ZOU WILLEN ZIJN**
- DAG 22. VERZAMEL ALLE DINGEN DIE JE ZOU WILLEN DOEN**
- DAG 23. VERZAMEL ALLE DINGEN DIE JE ZOU WILLEN HEBBEN**
- DAG 24. WEES LICHTHARTIG**
- DAG 25. VIND HET BUITENGEWONE IN HET DOODGEWONE**
- DAG 26. HUISHOUDELIJKE HAPPINESS**
- DAG 27. HOUD 'S OCHTENDS EEN HAPPY HOUR**
- DAG 28. WEES EEN SECRET ANGEL**

**BLIJF OP JE JOYRIDE!**

SCAN DEZE PAGINA VOOR JE  
welkomstvideo!



## 1. INLEIDING

Het idee voor dit *In the Pocket*-boekje is ontstaan door mijn kleindochter Liv. Zij stopt haar jas- en broekzakken van kleins af aan letterlijk vol met allerlei dingen die ze tegenkomt op een dag. Schelpjes, stukjes touw of lint, steentjes, flesdoppen, glitters en glimmers, een stukje gum, een knoopje, een ditje en een datje. Als ik haar zakken leeg om haar broek te wassen, dan sta ik eerst een tijdje met die spulletjes in mijn handen. Ze ontroeren me zo; al deze doodgewone dingetjes die de moeite waard zijn om op te rapen en te bewaren. Het zijn stuk voor stuk voorwerpen die haar beroeren, en dat beroert mij. Toen haar broertje Wolf en zusje Sev volgden, bleken ze hetzelfde te doen. Het is blijikbaar iets wat we als kind doen. We snapten het allemaal al. Totdat we deze spulletjes niet goed genoeg meer vonden en we onze zakken alleen nog wilden vullen met geld en we uitsluitend de dingen die ons succes opleveren nog de moeite van het oprapen waard vinden. Maar niets blijkt minder waar(d)!

## 2. GELOOF JE NOG DAT ALLES MOGELIJK IS?

Weet jij nog hoe je als kind naar de wereld keek door de ogen van je verbeelding? Weet je nog hoe je fiets geen fiets, maar een paard, een motor of een tijdmachine was waarmee je jezelf vliegensvlug kon transporteren...? Weet je nog dat je kleding gebruikte om jezelf te transformeren in wie of wat je ook maar wilde zijn en dat je voorwerpen gebruikte waar jij ze voor nodig had en niet zozeer waarvoor ze bedoeld waren? En weet je nog hoe je je verwonderde over alles om je heen en hoe je kon stoppen in het midden van een stap om je te verbazen over de kleinste dingen? Alles was fascinerend, alles was mogelijk, alles was magisch. Je verbeelding kende geen grenzen. Zodra je je ogen opendeed, was je wakker, vol levenslust en **JOY**, klaar om te rennen, lachen en spelen. Gaandeweg zijn we 'het' kwijtgeraakt en zijn we veranderd in personen die eerst koffie nodig hebben om wakker te worden. We werden volwassenen die niet langer met een kop vol avontuur, maar met een kop vol zorgen en to do's wakker worden en met het verkeerde been uit bed stappen. Daarmee is de toon van de dag gezet en schieten we direct uit de startblokken. We geloven allang niet meer in de magie van alles. We zien alleen nog maar de werkelijkheid en die bevalt ons vaak maar niets.

**'IMAGINATION IS MORE IMPORTANT  
THAN KNOWLEDGE.'**

**ALBERT EINSTEIN**

We doen er dus van alles aan om de werkelijkheid te ontvluchten. We verdoven onszelf en stouwen ons vol met eten, drinken, series en social media of we storten ons op het werk. Daar worden we vervolgens zo depressief en moedeloos van dat we ons te buiten gaan aan zelfhulpboeken, cursussen en podcasts en we nemen coaches om onszelf te bevrijden van onszelf.

De 'zelfhulpindustrie' is een miljardenindustrie. Dat was het al, maar sinds de coronatijd is die industrie nog eens exceptioneel gegroeid. Alleen... We lezen al die zelfhulpboeken wel, maar we *léven* het niet. En dat maakt ons nog depressiever en moedelozer dan we al waren, omdat we nu *wél* 'beter weten', maar niet 'beter doen'.

Met name de boeken over de beroemde Wet van Aantrekking zijn niet aan te slepen. Iedereen wil leren werken met deze magische wet om er het droomleven mee te creëren. We gaan massaal op manifestatiequeesten. We kunnen tenslotte alles hebben, doen en zijn volgens deze universele wet. Er

zijn geweldig veel boeken over geschreven. Sterker nog, ik heb er net zelf eentje geschreven met daarin een fantastisch stappenplan en een uiteenzetting van deze te volgen stappen. Ik had zo'n beetje het hele kwantumveld uitgelegd en uitgetekend en het boek was al bijna klaar voor de drukker, totdat ik me realiseerde dat ik met al die stappen zélf weer in de valkuil was gestapt van 'meer, meer, meer'. We hebben liever een 12-stappenplan dan één simpele stap, omdat we simpelweg niet kunnen geloven dat het zo makkelijk kan zijn. We blijven liever lezen, leren en plannen. Waarom? Omdat dat ons het idee geeft dat we eraan werken, we 'in controle' zijn en het ons het gevoel geeft dat we iets doen. Maar we moeten juist minder doen, minder lezen, minder leren, minder plannen en meer léven. Kill your darlings en kom tot de essentie van jezelf en van (de zin van) het leven.

Want waar je ook gaat, je neemt jezelf mee. Gelukkig is dat kind dat je ooit was ook nog steeds een onderdeel van jezelf. Het is onze volwassen perceptie die van de wereld een ingewikkelde plek maakt, waarin we de beste versie van onszelf moeten zien te worden. Het is onze volwassen serieusheid die ons laat streven, streven, streven. Beter. Meer. Hoger. Maar dit is een vals perspectief. Je magische kijk als kind was écht. Het is werkelijk wonderbaarlijk als je weet hoe je kunt kijken naar wat er vlak voor je

ligt. Het ligt er namelijk voor het oprapen, voor jou om te ontdekken. Hidden in plain sight. Magischer, verbazingwekkender en wonderbaarlijker dan je ooit had kunnen vermoeden. En het is zó simpel, dat je hoofdschuddend zult lachen, omdat je dat niet eerder hebt gezien. Het is zó dichtbij dat je er totaal overheen kijkt, terwijl je zo druk bezig bent om van alles te fixen aan je leven en jezelf.

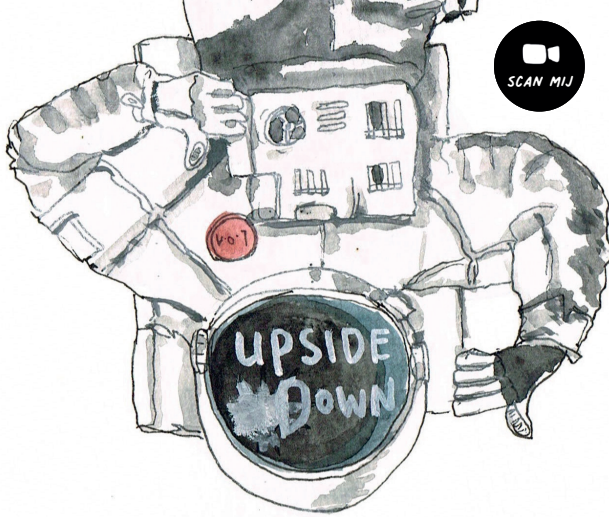
Je hoeft niet gefixt te worden. Het wórdt voor je gefixt. Je hoeft je dromen niet waar te maken, ze zullen voor je worden waargemaakt en zelfs je stoutste dromen overstijgen, waarvan je niet eens wist dat je het wilde of dat het überhaupt maar kon. Je hoeft het alleen nog maar te ontdekken en versted te staan. 'Hoe kan ik dit vergeten zijn?', zul je je vertwijfeld afvragen, wanneer je het je weer herinnert. In essentie wist je dit al. Deed je dit al. Het zal je zo'n **JOY** geven dat je de neiging hebt om te jubelen en rond te rennen, zoals je als kind deed. Het is tijd om wakker te worden en de Wondere Wereld om je heen weer te zien en te vinden wat er voor je verborgen ligt. Speciaal voor jou, waar het geduldig op je wacht om gevonden te worden.

Lang gekoesterde verlangens zullen 'als bijproduct' zomaar ineens worden waargemaakt, ook al zul je niet begrijpen hoe het kan. Life has mysterious ways.

Wonderen zijn niet voor niets wonderen. Ze komen uit de Wondere Wereld die wij niet kunnen zien, maar wel kunnen ervaren. En dat is precies wat er zo verbluffend aan is. Je ziet ze totaal niet aankomen. Ze komen zomaar ineens uit de lucht vallen. (Uit het universum!).

Wonderen kun je (weer) leren zien en ervaren, waardoor je dagen weer gevuld zijn met **JOY** en verwondering en vol verbazing. WOW, WOW, WOW. Zó simpel? Je maakt een grapje zeker?

Nee.



## 6. WERELDJE ANDERSOM. WAAROM 28 DAGEN?

In dit boek vind je 28 ‘aantrekkelijke’ oefeningen die ontworpen zijn om je punt van aantrekking te verhogen. Deze oefeningen helpen je leren (in)zien hoe **JOY** zorgt voor magische mechanismen die aangaan als jij van **JOY** je enige échte job maakt, zodat het universum haar werk kan doen. Ze zijn zo ontworpen dat je connecties gaat leren zien die er altijd al zijn geweest, maar waar je geen oog voor had, simpelweg omdat je niet wist dat er een connectie was. Maar die is er wel, en als je die eenmaal gaat zien, dan gaan de sluisdeuren naar ál je rijkdom en overvloed open, puur als bijvangst.

Tijdens het lezen van dit boek zul je transformeren, waardoor het niet langer bij alleen lezen en leren blijft, maar waardoor je de Wet van Aantrekking ook echt gaat léven. Het is toegepaste kwantumfysica, zonder dat je de wetenschap achter de Wet van Aantrekking hoeft te begrijpen.

Je zult je geïnspireerd voelen en verwonderd raken. Betoverd zelfs. Zolang je ermee bezig blijft. Als je niet toepast wat je leest, dan glipt het net zo makkelijk weer door je vingers, terwijl je het écht in je vingers hebt. En alle wonderen die je zo makkelijk en moeiteloos aantrok verliezen zijn magnetische krachten weer. Om te voorkomen dat dit bij jou ook gebeurt, raad ik je aan om dit experiment echt 28 dagen te doen, zodat het de kans krijgt om nieuwe paden te banen in je brein.

Waarom 28 dagen? Het verhaal gaat dat de NASA een experiment heeft gedaan met astronauten om te zien of ze geschikt waren voor een leven in de ruimte. Volgens dat verhaal moesten de astronauten 24/7 een omkeerbril dragen, zodat ze de wereld om zich heen ondersteboven zagen. Na 25 dagen zag de eerste astronaut, met de omkeerbril nog op, de wereld weer rechttop. Tussen dag 25 en dag 30 gebeurde dit bij alle astronauten. Daarna zouden ze dit experiment nog een keer gedaan hebben, maar



nu mochten de nieuwe astronauten de omkeerbril soms even af. Op dag 25 gebeurde er niets. Op dag 26 gebeurde er niets. En ook op dag 30 gebeurde er niets. De astronauten zagen de boel nog steeds ondersteboven. Het ‘werkte’ dus alleen als ze de bril 24/7 droegen. Dit experiment zou hebben bewezen dat onze hersens er tussen de 25 en 30 dagen over doen om ‘nieuwe paden’ in ons brein aan te maken. Gemiddeld 28 dagen dus.

Dat consequent doen is het belangrijkste én tegelijkertijd het lastigste. Je bent zo gewend om dingen op een bepaalde manier te zien dat je letterlijk het gevoel hebt dat je een omkeerbril draagt als je er anders naar wilt (leren) kijken. Dit is waarom het écht een inside job is. Je moet je bewust zijn van waar je onderbewustzijn zich tegen verzet, waar het in de weerstand schiet en waar het vol ongelooft je nieuwe zicht probeert te belemmeren.

28 dagen is maar een begin, maar je moet ergens beginnen. Over het algemeen vinden we 28 dagen nog wel te overzien en kunnen we ons daar nog wel aan committeren. Dat ga je in dit geval ook doen. Je gaat je eigen experiment doen. Je kiest ervoor om 28 dagen lang te geloven dat dit waar is, dat de Wet van Aantrekking echt is en dat het universum bestaat. Voor 28 dagen kies je ervoor om erop te vertrouwen

dat het enige wat jij hoeft te doen, is zorgen dat jij je goed voelt. Dat betekent ook dat je 28 dagen lang al je óngelooft, je twijfels, je angsten en je sceptische gedachten moet parkeren.

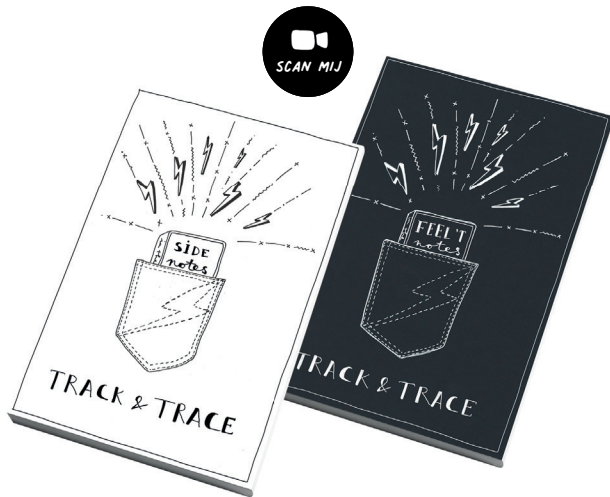
Je zult in eerste instantie in de weerstand schieten, omdat het simpelweg ‘te mooi om waar te zijn’ lijkt dat jij je ‘alleen’ maar goéd hoeft te voelen en dat je daarmee het leven van je dromen aantrekt. Maar dat is precies wat er gebeurt. Het is niet zo dat een hoge frequentie van **JOY** op zichzelf genoeg is. Het grootste woord in the law of attraction is ‘action’. Maar het gaat om de geïnspireerde actie. Wanneer jij op die hoogste frequenties verblijft, dan vallen de ingevingen je toe, krijg je ineens een idee dat uit de lucht (het universum!) komt vallen en precies dát idee ga je opvolgen en uitvoeren. Je gaat je mind weer gebruiken waar het voor bedoeld is. Je kunt deze weerstand verminderen door jezelf gerust te stellen en te zeggen: ‘Het is maar voor 28 dagen. Na 28 dagen haal ik je weer op als het echt onzin blijkt. Er is niks aan de hand, ik ga gewoon een experimentje doen, no big deal.’ 28 dagen lang geloof je dat het waar is. 28 dagen lang volg je de **JOY** en spreek je alléén over wat je wél wilt. Om de grootste successen te kunnen behalen is het dus het belangrijkste dat je (in ieder geval) 28 dagen ál je ongelooft en scepticisme uitbant, die je ervan

## 7. HET 28-DAAGSE EXPERIMENT

En dan is het nu echt tijd voor het 28-daagse experiment om te bewijzen dat de Wet van Aantrekking écht werkt op **JOY**.

Dit is wat je de komende 28 dagen te doen staat. Dit is waar je je aan committeert. Het kan alleen wonderen opleveren als je een ‘wonderwerker’ bent.

Je hebt vanaf nu ook het Track & Trace-boekje nodig.



1. Lees je dagelijkse joyride zo vroeg mogelijk in de ochtend, het liefst direct wanneer je wakker wordt.
2. Blader door je Track & Trace-boekje, zodra je dat gaat vullen met je **JOY**. Zo maak je keer op keer verbinding met je commitment en herinner je jezelf aan de focus op je éنية job: **JOY**. Benadruk het positieve, ga opzettelijk en alléén op zoek naar alles wat goed is, in álles, dus niet alleen in dat wat al goed is.
3. Stop je Track & Trace-boekje met je Feel't Notes & Side Notes in je zak en draag het bij je.
4. Zorg ervoor dat je je dag met lege pockets begint. Op die manier kom je verder dan je beperkte en belemmerende overtuigingen als: 'Dit weet ik al' en 'Dit doe ik al'. Niets blokkeert je **JOY** en groei zo makkelijk als wanneer je een betweter bent. Een 'know it all, have it all and do it all'. Als jij jouw dag start met pockets vól met je eigen 'zaken', dan kun je ze niet vullen met de **JOY** van alles wat jou het meest vervult en waar je zo naar verlangt. Open je pockets om te kunnen ontvangen!
5. Gedurende de dag verzamel jij je dagelijkse dosis **JOY** door in je Feel 't Notes-kant van je Track & Trace-boekje te schrijven, tekenen of (plaatjes) te plakken. Op deze manier maak

je léven van lézen en breng je de Wet van Aantrekking in de praktijk, zodat je je leven transformeert tijdens het lezen van dit boek *Pockets vól met JOY*. Zo blijft die wonderlijke wet niet langer een concept dat je op verstandelijk niveau begrijpt, maar heb je het eindelijk ook écht in the pocket!

6. 's Avonds leeg je je spreekwoordelijke zakken en herzamel je **JOY**. Bekijk en hervoel alles wat je hebt verzameld. Het mooie is dat je nu je **JOY** verdrievoudigd hebt. Eerst en **JOY** je het door ernaar te zoeken en het te voelen, dan en **JOY** je het een tweede keer door het te verzamelen en vast te leggen en vervolgens en **JOY** je het een derde keer door het te herbeleven. Alleen al het bekijken ervan zal dezelfde **JOY** keer op keer op keer terugbrengen. Dus óók in de toekomst.
7. Flip in je Track & Trace-boekje over naar de Side Notes-kant om dieper te gaan. Daarin track & trace je de connecties die op je joyride te vinden zijn. **JOY** is één van de hoogste frequenties in het universum en op die frequentie manifesteer je het leven van je dromen als een bijproduct. **JOY** op zichzelf maakt je (materiële) dromen niet waar. Het is niet zo dat je alleen maar verbonden hoeft te zijn met je **JOY** en dat

geld, liefde of gezondheid vanzelf zullen volgen. Als je op je joyride zit, ben je op het kanaal van wonderen beland. Je komt ermee op het ontvangstkanaal. Als je lang genoeg op je gevoel van **JOY** bent, zul je briljante ingevingen krijgen die je inspireren om actie te ondernemen. Dus onderzoek of er iets magisch is gebeurd. Een plotselinge meevaller, onverwacht geld dat binnen komt, problemen die ineens zijn opgelost, kansen die zich zomaar voordoen, behulpzame mensen die op je pad verschijnen, of een million dollar idea dat plots in je opkomt. Wonderen ontstaan op het gebied van gezondheid, rijkdom, relaties, werk en levensonderhoud als je op je joyride zit. Er is een connectie tussen je goed voelen, goed doen en magische meevallers ervaren. Dat is wat het tij zal keren, maar je moet het opmerken en verzamelen om de connectie te kunnen zien. Noteer het allemaal en verbind alle verborgen aanwijzingen en toevalligheden in je Side Notes.

8. Leg 's avonds je boekjes op je nachtkastje, zodat je je **JOY** dichtbij je houdt en zodat je ermee in slaap valt en er weer mee opstaat. Doordat je dit boek als eerste ziet als je wakker wordt, zul je aan het commitment van je 28-daagse experiment worden herinnerd.

Dit is de basis van je 28-daagse experiment. Dit is meer dan voldoende om je pockets vól met **JOY** te stoppen en een meer vérvullend leven door te ervaren.

Als je dit boekje gaat gebruiken, moet je er vrienden mee worden. *Pockets vól met JOY* spreekt niet alleen tegen je intellect, maar ook tegen je emoties en je spirit. Schrijf erin, praat er tegen, lach en huil ermee. Wanneer je er een vriendschap mee sluit, helpt het je om te transformeren, terwijl je leest. Wanneer je afgestemd bent op **JOY**, ben je in lijn met het universum, 'de Creator'. De co-creator dat ben jij, en je blaast leven in de wereld door je bewust te zijn van de patronen van je denken, de plaatjes in je gedachten en de gevoelens in je lieve lijf. Dát zijn je superkrachten en je staat op het punt om op een joyride te gaan.

**IN-JOY!**



# ZIP HET!

SPREEK ALLEEN  
OVER WAT JE WÉL WILT.  
ZIP JE NEGATIVITEIT.



*en*  
HOUD JE *intenties*  
(EERST) VOOR JEZELF  
HET IS TUSSEN  
**JOU** *en* HET  
*universum*

## DAG 2. ZIP HET!

Start deze tweede dag in verbinding met je meest joyful zelf door eerst in je Feel't Notes te bladeren. Er bestaat namelijk een kans dat de opwinding en **JOY** die je voelde toen je je joyful zelf creëerde nú al begint te vervagen. Dit is wat we doen met alles wat we in ons leven willen bereiken. We beginnen vol enthousiasme en dan laten we het (weer) door onze vingers glijpen. Het is dan ook de reden dat dit 28-daagse experiment zo belangrijk is. In deze 28 dagen kies je er bewust en opzettelijk voor om te verbinden, te verzamelen en **JOY** te voelen. Je kunt geen **JOY** voelen en tegelijkertijd negatieve gedachten hebben. Onmogelijk! Vandaar de volgende opdracht:

### ZIP HET!

Als je dit alleen maar zou toepassen, dan zou je leven er significant anders uitzien. Je zou automatisch al je dromen waar maken zonder dat je weet hoe je dat hebt gedaan. Dit is ónze job, zodat het universum het échte werk kan doen. Voor 28 dagen zippen we de negativiteit; we negeren de stem in je hoofd die overal wat van vindt. Betrap jezelf op negatieve woorden en gedachten. We zeggen en hebben het grootste

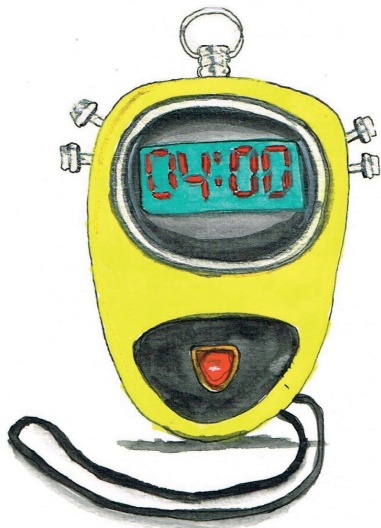
gedeelte van de dag zoveel negatieve gedachten. Wanneer je erop gaat letten, zul je verrast zijn hoe vaak je negatieve gedachten hebt en daarmee negatieve gevoelens creëert, waarmee je negatieve vibes uitzendt, en op die manier dus een negatief resultaat creëert. Let op de woorden: 'nee', 'geen' en 'niet'. Die houden altijd in dat je gefocust bent op wat je níet wilt. Als je gefocust bent op wat je niet wilt, dan krijg je wat je niet wilt. Laat een alarmbel afgaan. Zeg 'oeps' en gebruik de resetknop door jezelf de vraag te stellen: 'Wat wil ik wel?' Vergeef jezelf en kies opnieuw. Je kunt maar één gedachte tegelijkertijd hebben. Vervang je negatieve gedachten door gedachten die gaan over wat je wél wilt. Je drukt de gedachte dus niet weg, maar je zoekt opzettelijk naar de ándere kant ervan. Train jezelf deze 28 dagen en spreek alléén over wat je wél wilt. Als je iets niet wilt? Zip het! En zap vervolgens naar wat je wél wilt.

Vandaag track & trace je al je negatieve gedachten en gevoelens. Noteer ze op de linkerkant van je Feel't Notes. Aan de rechterkant schrijf je het tegenovergestelde van die gedachten met gedachten die beter voelen; met dat wat je wél wilt. Lees vanaf nu alleen nog de rechterkant. Je kunt maar één kant tegelijkertijd lezen. Dat betekent niet dat de andere kant er niet meer is, maar je kiest er vanaf nu bewust voor om je te focussen op het goede, en daarmee activeer je de goede gevoelens die horen bij de 'goede kant'.

Leeg 's avonds je pockets en herzamel je bevindingen en je gevoelens. Weet dat je maar 51% van je dag gefocust hoeft te zijn op je goede gedachten en gevoelens om op je joyride te komen. 51% is de meerderheid. Wees niet te streng voor jezelf, blijf alleen niet in het negatieve hangen. En weet dat in het negatieve ook goud te vinden is!



een  
KOSMISCHE  
kaskraker



## DAG 9. EEN KOSMISCHE KASKRAKER

Visualisatie is een krachtig instrument waarmee jij je verlangens om kunt zetten in de werkelijkheid. Met visualisatie train je je mind om te zien wat je wilt zijn, doen en hebben, voordat het zichtbaar is in de materiële wereld. Je creëert er je toekomst mee. We moeten dingen gelóven, voordat we ze kunnen zien. Visualisatie helpt ons daarbij. Omdat je het al 'gezien' hebt, kun je het tot je werkelijkheid maken. Mike Dooley, mijn manifestatiementor en één van de teachers uit *The Secret*, heeft me laten zien hoe makkelijk het kan zijn.

Schrijf een script!

Schrijf in je Feel't Notes een klein filmscript of teken een klein story board (verhaalbord), waarin je jezelf zo vol **JOY** ziet dat het van de pagina spat! Hoe ziet een dag vól **JOY** er voor jou uit? Hoe ziet een léven vol **JOY** er voor jou uit? Wat is je happy end; je 'en ze leefden nog lang en gelukkig-einde'? Wie zijn je vrienden, wat is je werk, wat zeggen anderen over je als je zó vol **JOY** zit zoals je op jouw witte doek schittert? Maak het zo opwindend en verleidelijk mogelijk. Voeg kleur, geluid, geur en gevoel toe. Ga er helemaal voor! Alles is mogelijk.

Je mag het helemaal zelf bedenken! Schrijf het, teken het, plak het allemaal in je Feel't Notes.

Zet nu een timer van vier minuten en zie deze kosmische kaskraker zo levendig voor je als je maar kunt. Voel het, word het en druk het uit met je hele lijf. Voel hoe je leven voelt wanneer je werkelijk vól **JOY** bent. Voor je onderbewustzijn maakt het niets uit of het (al) waar is of niet. Je onderbewustzijn gelooft het hartgrondig en dát zorgt ervoor dat het in de werkelijkheid wordt omgezet.

Dus schitter in jouw eigen kosmische kaskraker, iedere dag, zo vroeg mogelijk. Vier minuten is genoeg! Om het extra elan te geven kun je goeie filmmuziek opzetten, zodat het beeld nog meer gaat leven. Daarna kun je het loslaten en ga je terug naar de **JOY** van het huidige moment. Dit is zo belangrijk! Je hoeft niet de hele dag te visualiseren en te affirmeren, want dan mis je juist het moment waarop **JOY** zich aan je laat zien. Je kunt het alleen in het huidige moment vóelen en vinden. Dus na die vier minuten laat je het weer los. Beschouw het als 'geregeld'. Hebbes. In the pocket! Daarom is dit een *In The Pocket*-boekje. Je hébt het al. Het ís er al, het komt eraan. Get ready! Je plant een zaadje en jij wéét dat het gaat

gebeuren. Je weet dat het gaat groeien, maak je maar klaar voor de oogst. Na je kosmische kaskraker begin je je zakken vól te stoppen met álles wat je al hébt en laat je deze kaskraker zich ontvouwen in je echte leven.

Leeg 's avonds je pockets vol fantastische filmbeelden. Flip over naar je Side Notes om te zien welke geweldige, onverwachte dromen er met je block buster zijn doorgebroken.

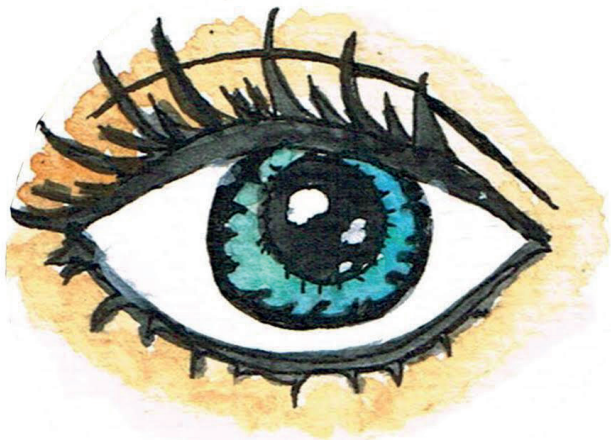
Val in slaap op de soundtrack van je soul en droom nog even verder van deze feelgoodfilm met jou in de hoofdrol.

En oh, heb je die recensies gelezen? Wát een film! 5 sterren maar liefst. Komt dat zien, komt dat zien!





EEN LUST VOOR



het oog

## DAG 12. EEN LUST VOOR HET OOG

Onze ogen hebben het zwaar. Ze zijn continu gefixeerd op: beeldschermen, telefoons, feeds en stories, maar we voeden ons niet echt met de waardevolle beelden en momenten om ons heen. Onze ogen missen voedingswaarde en onze bron wordt daardoor niet goed gevuld. Met onze ogen verbreken we op die manier de verbinding met onze intuïtie. Deze afscheiding veroorzaakt veel onrust en ongelukkigheid.

Ons zicht, evenals al onze andere zintuigen, verbindt de buitenwereld met onze binnenwereld. Het maakt een connectie met onze gedachten en gevoelens. Dit is zo'n belangrijk inzicht, want wij gebruiken onze ogen voornamelijk om ons met anderen te vergelijken. Dat leidt (lijdt!) in het algemeen tot gedachten en gevoelens van 'niet goed genoeg' zijn.

We gebruiken onze ogen om anderen te be- en veroordelen wat leidt (lijdt!) tot gedachten en gevoelens van superioriteit. We gebruiken onze ogen om onszelf te veroordelen wat weer leidt (lijdt!) tot inferieure gedachten en gevoelens. We gebruiken onze ogen om het nieuws en de horror in de wereld te bekijken, wat leidt

(lijdt!) tot gedachten en gevoelens van angst en machteloosheid. We zijn constant op zoek naar wat er mist en wat er dus mis is met ons leven. We fixeren en focussen onze geweldige ogen op wat we niet hebben, op wat we niet willen en op dat waar we bang voor zijn.

Deze focus laat onze bron opgedroogd en verlaten achter. Het is onmogelijk om je sap en juices te laten vloeien, als je je prachtige ogen richt op wat je niet wilt en op wat je niet hebt. Het is tijd om dit superzintuig om te zetten in je superkracht en er bionische ogen van te maken.

### **VISUALISATIE.**

Om dat te realiseren beginnen we vandaag met een grote schoonmaak van ons zicht. Deze visualisatie is gebaseerd op de visualisatie uit *Het huis van de zintuigen* van Maureen Murdock.

### **LUISTER DE VISUALISATIE DOOR DE ILLUSTRATIE TE SCANNEN.**

Vandaag ga je met ‘nieuwe ogen’ naar de wereld kijken. Wees je na de grote schoonmaak bewust(er) van wat je binnenlaat. Verzamel en track & trace vandaag in je Feel’t Notes alles waar je

door geraakt wordt. Waar houd je van? Welke vormen geven je **JOY**? Tot welke kleuren voel jij je aangetrokken? Zoek overal naar schoonheid; in je huis, in je auto, op je werk, in de natuur, in de stad, in mensen, in dieren, in alles en zoek het overal. Blijf even(tueel) weg van social media, het nieuws en gedachteloos zappen, zodat je niet zo getriggerd wordt door allerlei beelden die je schone ruimte weer vervuilen. Gebruik je prachtige ogen voor dingen die je beroeren, zodat je ontroerd wordt.

Creëer een lust voor het oog en maak vandaag alles mooi; je huis, je maaltijden en je omgeving. Zoek opzettelijk naar wat je genot en genoegen geeft. Maak er letterlijk een prachtige dag van en stop je pockets er mee vól.

Schrijf, teken of plak het allemaal op, zodat je lust voor het oog je steeds opnieuw lust voor het oog geeft. En nog eens, en nog eens. Verdrievoudig je **JOY**.

Leeg ‘s avonds je pockets vol schoonheid en leg daarmee de rode loper uit voor dromen vol mooie beelden. Flip over naar je Side Notes en onderzoek welke wonderen zich via je nieuwe ogen hebben laten zien.