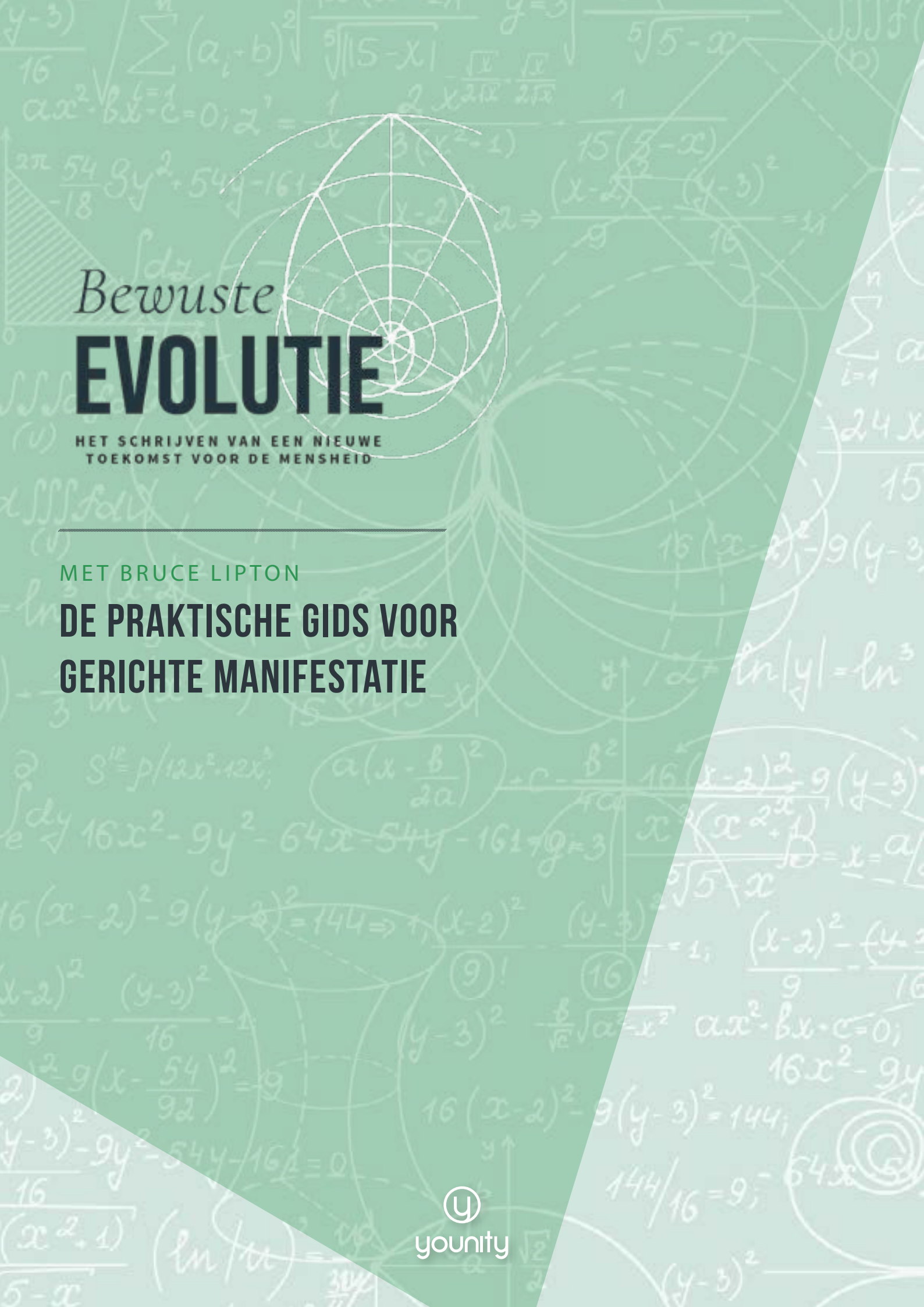




Bewuste EVOLUTIE

HET SCHRIJVEN VAN EEN NIEUWE
TOEKOMST VOOR DE MENSHEID

MET BRUCE LIPTON

DE PRAKTISCHE GIDS VOOR GERICHTE MANIFESTATIE



BELANGRIJKE BOODSCHAPPEN OM TE INTEGREREN:

We schrijven onze eigen verhalen. We doen het elk moment, bewust of onbewust.

Wij zijn de scheppers van onze realiteit - niet onze genen, niet andere mensen, zelfs niet de natuur.

We hebben de kracht binnenin ons om deze wereld te helpen vormen. We manifesteren ons leven en beïnvloeden de evolutie.

DE FORMULE OM EEN SCHEPPER TE WORDEN

Er is een eenvoudige formule om je creativiteit te activeren en je onderbewustzijn te programmeren:

$\text{Kennis} + \text{Gerichte Manifestatie} = \text{Creatieve Kracht}$

Ten eerste moeten we de basisprincipes van het leven begrijpen om te zien dat we door de natuur ontworpen zijn om scheppers te zijn.

Ten tweede moeten we ons bewust zijn van wat we eigenlijk willen creëren. Veel mensen lopen zonder duidelijke richting door het leven. Hierdoor heeft het onderbewustzijn geen plan over waar het jou naartoe moet leiden. Het resultaat is een gevoel van leegte, een gebrek aan betekenis en desoriëntatie in het leven. Dit zijn slechte voorwaarden om een schepper te zijn.

Daarom hebben we nu deze gids nodig.

Dit is onze gids om de theoretische fundamenten in de praktijk te brengen.

Dit is de waardevolle basis van dit werk. In de diepgaande cursus zullen we verdere informatie, suggesties, tips en ondersteuning ontvangen. Veel plezier met het ontwakken van jouw creatieve kracht.



1. KEN JEZELF

Voordat je dingen in het leven wilt manifesteren, is het belangrijk om een duidelijk beeld te hebben van wie je bent en wat je echt nodig hebt.

Zelfkennis is daarbij een noodzakelijk element om helderheid te verkrijgen.

Het kan heel gemakkelijk zijn om overweldigd te raken door alle sensaties en verleidingen die er zijn. Zo zou je bijvoorbeeld kunnen denken dat je de grootste woning, de snelste auto en het meest decadente eten nodig hebt.

Als je jezelf echt kent, kun je je juist richten op je diepste behoeften en een manier vinden om natuurlijk te leven en in harmonie te zijn met jouw ware essentie.

We kunnen wensen dat er dingen in ons leven veranderen - maar als we niet weten wat de kern van ons wezen is, zullen die wensen oppervlakkig en vruchteloos zijn.

Om iets te manifesteren moet het voortkomen uit een diepe innerlijke helderheid.

Het begrijpen van de verbinding tussen ons onderbewuste en ons bewuste is mogelijk, maar ook nog steeds een diep mysterie. Hoe meer we ons afstemmen op de verlangens van ons onderbewuste, hoe beter we kunnen spreken vanuit onze innerlijke essentie en deze in ons dagelijks leven kunnen brengen.

Anders zou je iets kunnen manifesteren dat niet bij je past en niet overeenkomt met jouw authentieke zelf.

OEFENING:

Neem de tijd en ga naar binnen. Pak dan een pen en begin gewoon te schrijven. Schrijf op wat je altijd al hebt gewild, waar je de laatste tijd aan denkt, waar je steeds over droomt, etc. Schrijf zoveel wensen op als je kunt. Houd niet vast aan het vinden van die ene grote wens. Begin gewoon met schrijven. Meestal is er een die het beste aanvoelt. Omcirkel het en ga naar stap 2.

2. WEES KLAAR

Om iets tot leven te roepen, moet je klaar zijn voor de manifestatie van je droom.

Het kan vreemd klinken, maar soms kan de realiteit van succes verrassend zijn.



Bijvoorbeeld, een grote hoeveelheid rijkdom kan ook stress met zich meebrengen. Je moet omgaan met gevoelens zoals afgunst en jaloezie, je rijkdom beheren en maximaliseren, het beschermen en manieren vinden om het te laten groeien tot iets wat je voldoening en plezier brengt. Rijk zijn brengt complexe problemen met zich mee. Dus, als dit een droom is die je werkelijkheid wilt maken, kun je jezelf beter voorbereiden door te praten over wat de realiteit betekent voor mensen die dit ervaren.

OEFENING:

Beantwoord de volgende vragen eerlijk voor jezelf:

→ Kun je je inbeelden dat je je droom leeft?

→ Voel je de problemen dat dit met zich meebrengt? Ben je er klaar voor?

→ Kun je zien waar je sterker moet worden om echt in staat te zijn om de effecten van je verlangen te dragen?

→ Kun je zien waaraan je moet werken om deze staat van werkelijkheid te bereiken?



3. LEER MEER

Als je iets wilt manifesteren in je leven, is het belangrijk om het te begrijpen. Leer er zoveel mogelijk over.

Met andere woorden, omring jezelf met de passie en visie die je in actie wilt omzetten.

Hoe meer je leert over iets, hoe meer je erover zult bespreken met anderen en ontdekken hoe andere mensen het beschrijven en erover denken.

Zoals Dr. Lipton zegt, hoe meer je leert over iets, hoe meer je je mindset verandert en helpt om je droom waar te maken.

OEFENING:

→ Noteer waar je meer informatie kunt halen over dit onderwerp.

→ Waar kun je mensen ontmoeten om over dit onderwerp te praten?

→ Zijn er beurzen, associaties, groepen?

Als je eenmaal expertise hebt bereikt, is het tijd om je visie in grote details op papier te zetten. Beschrijf het zo gedetailleerd mogelijk.



4. MAAK BEWUSTE BESLISSINGEN

Om te bereiken wat je verlangt, is het belangrijk om een pad in je leven te kiezen en actief dingen te kiezen die je dichter bij die richting brengen.

Misschien klinkt dit afgezaagd, maar veel mensen vinden het moeilijk om veranderingen aan te brengen.

Het vereist een verandering van focus, ambitie en veel moed.

Je houding veranderen betekent niet dat je de hele tijd positief moet denken. Het betekent gewoon dat je elke dag in de richting van je dromen loopt. Dit proces kan in het begin moeilijk zijn.

Het is niet mogelijk om precies te zeggen hoe hetgene dat je wilt manifesteren zijn weg zal vinden in je leven. Maar als je het gevoel hebt dat je instinctief op de juiste weg bent, kies er dan voor om met vertrouwen verder te gaan. En zorg ervoor dat het vanuit je innerlijke stem komt, niet die van iemand anders.

OEFENING:

Wat zouden tekenen kunnen zijn dat je op de juiste weg bent? Welke tussenstappen kunnen er in je leven zijn die aangeven dat je op weg bent naar het grote doel?

5. VERTROUW

Dr. Lipton legt uit: „Het universum is het product van een creatieve, bewuste geest. Het is geen mechanisme. Het is niet alleen iets fysieks dat door tijd en ruimte beweegt.“

Als je iets specifiek wilt manifesteren in je leven, is het belangrijk dat je vertrouwt op het universum om aan je behoeften te voldoen.

Vervolgens moet je gewoon geduld hebben terwijl het zich ontvouwt op zijn eigen perfecte timing.

Dit betekent niet dat je stopt met leven of werken omdat je denkt dat er iets anders komt. In plaats daarvan betekent het dat je op je weg blijft, beseffend dat je geen controle hebt over de uitkomst.

Vertrouwen is erkennen dat er een verscheidenheid aan factoren is die in deze wereld kunnen meespelen waarvan je je niet bewust bent.



Omarm alle kansen die op je pad komen - op een manier waarop je erbij betrokken kunt zijn en van kunt leren.

Vertrouwen betekent niet blind wachten of passief hopen dat er iets zal gebeuren.

Je kunt je intentie communiceren naar het universum, maar je kunt niet controleren hoe het zich zal manifesteren. Dit is gewoon een feit van de realiteit. Dus, vertrouw erop dat het mogelijk is.

Een zekere mate van vertrouwen en het loslaten van een gevoel van controle is een eigenschap die je zal helpen meer in lijn te komen met de ware aard van de realiteit en minder afgeleid te worden door je verwachtingen van de realiteit.

OEFENING:

Realiseer dat het enige tijd kan duren, het uit overwachte hoeken kan opduiken, of dat het zich kan voordoen in vormen waaraan je nooit had gedacht.

6. FOCUS JE GEEST

Om iets te creëren, moet je je geest focussen. Dit vereist een hoge mate van toewijding en inzet.

Lipton herinnert ons eraan dat positieve gedachten je een nieuwe kijk op het leven kunnen geven, maar negatieve gedachten je ook in een sleur van wanhoop kunnen trekken.

Het begrip vrije wil betekent dat het onze verantwoordelijkheid is om te kiezen welke ervaringen en denkwijzen we in ons leven hebben en om ervan te leren.

Wanneer we ervoor kiezen om negatieve overtuigingen over onszelf of anderen vast te houden, laten we die overtuigingen onze dagelijkse ervaringen beheersen en dit kan ons ervan weerhouden om het leven van onze dromen te leiden.

Wanneer we ervoor kiezen om trouw te blijven aan het moment en wat er om ons heen gebeurt, zijn we meer geneigd om een nauwkeurige beoordeling te maken van de situatie waarin we ons bevinden.



OEFENING:

Waar heb je negatieve overtuigingen over je omgeving, mensen of de wereld? Waarom heb je een negatieve overtuiging gekozen? Welke alternatieven heb je? Kun je ook dingen in een positief daglicht zien? Onthoud, vrijheid betekent dat je precies kunt kiezen wat je wilt.

7. DRAAG ZORG VOOR JE OMGEVING

Om een idee of verlangen te manifesteren, moeten we ook de juiste ruimte en omgeving creëren.

Volgens Dr. Lipton is een van de belangrijkste factoren in onze ervaring de omgeving waarin we ons bevinden. Zelfs als celbioloog die genen kloonde, was Dr. Lipton verbaasd over hoeveel genexpressie wordt beïnvloed door de omgeving.

Bijvoorbeeld, twee identieke stamcellen kunnen in verschillende omgevingen worden geplaatst en de ene kan zichzelf uiten als een spiercel terwijl de andere zichzelf uitdrukt als een neuron, afhankelijk van de omstandigheden van hun omgeving.

Hij herinnert ons eraan dat onze gemoedstoestand onze biologische omgeving aanzienlijk kan beïnvloeden.

OEFENING:

Reflecteer

→ Wat doe je voor je algemeen welzijn?

→ Hoe voel je je het meest van de tijd?

→ Heb je ooit gedacht over je fysieke omgeving? Hoe is die gemaakt?



→ Is het vredig of inspiratievol? Is het netjes en mooi georganiseerd?

→ Wat dacht je van de gesprekken die je voert en het gezelschap waarin je verkeert?

→ Hoe behandel je je medemensen?

8. MEDIATEER EN INFORMEER

De praktijk van meditatie is een methode die je helpt dingen op een diep niveau te manifesteren.

Een meditatieve praktijk kan je helpen bewuster te worden van hoe je onderbewustzijn werkt. Hoe meer je deze expressie en verbinding aanmoedigt, hoe meer je geneigd bent om je diepste verlangens te begrijpen en te realiseren.

Het kan moeilijk aanvoelen om te beginnen met mediteren. Maar onthoud dat het simpelweg gaat om het vinden van een ruimte door stil en kalm te zijn en de toestand van je bewuste geest te observeren.

Er zijn talloze technieken voor meditatie en zelfonderzoek.

Wanneer je betrokken raakt bij meditatieve technieken, krijgt het onderbewustzijn de kans om zijn reacties te verwerken, waardoor het kan leren en meer zelfbewust kan worden.

Op deze manier kun je je geest helder maken en vervolgens kun je kijken naar de gedachten, gevoelens of beelden die opkomen en leren over de aard van je geest.



Wanneer je het vermogen hebt om jezelf stil te maken, kan het niet-fysieke aspect van jou, dat zich meestal op meer creatieve en vervullende manieren uitdrukt, de controle over je ideeën overnemen en je in een meer positieve richting sturen.

9. INNERLIJKE UITLIJNING

Naarmate je verschillende manieren begint te verkennen om dingen effectiever te creëren, is het belangrijk om te beseffen dat dit leerproces heel nieuw en uitdagend kan zijn.

In feite moeten we tot de kern van wat we geloven doordringen en die realiteit vormen om in lijn te zijn met onze dromen.

Veel van wat we geloven over de wereld om ons heen is ons verteld door de mensen om ons heen. We hebben het aangenomen omdat het paste bij onze manier van denken.

We kunnen onze overtuigingen herscheppen om volle en zinvolle levens te leiden.

Wanneer we de vele lagen van sociale conditionering die ons zijn opgelegd door onze ouders en leraren verwijderen, zijn de grenzen van wat we kunnen creëren grenzeloos.

We hebben het geschenk van taal gekregen en we kunnen dat geschenk gebruiken om met onze gedachten en taal een nieuwe realiteit voor onszelf te creëren.

Dus waarom niet iets nieuws proberen en ons denkproces uitbreiden en daarmee de realiteit die we voor onszelf kunnen creëren?

De sleutel is dat we verder gaan dan wat we gewend zijn te denken en leren ons denkproces uit te breiden.

Het begint met het leren hoe we contact kunnen maken met ons onderbewustzijn.

Wanneer we vasthouden aan het bekende, zullen we vaak niet bereiken wat we willen in het leven.

Doe deze stap voor jezelf en laat je geest een nieuwe realiteit voor je creëren die je in staat zal stellen om met meer vrijheid, vervulling en doel te leven dan ooit tevoren.

OEFFENING:

Denk aan iets wat je wilt manifesteren in je leven, en schrijf alles op wat in je opkomt. Beschrijf



het gedetailleerd. Je kunt meerdere lijsten maken voor verschillende dingen. Wanneer je alles op papier hebt, laat dan je manifestatiewensen los en laat het universum het werk doen. Je kunt regelmatig je manifestatielijsten controleren, updaten en uitbreiden.

Geniet van het proces!