

Krijg meer van wat je **WEL** wilt - Helderheid door contrast

Stap 1 - maak een lijst in kolom A die je zo lang mogelijk maakt (50-100 punten). Hoe meer contrast je onderkent, hoe meer helderheid je zult krijgen. Verzamel punten van een paar dagen omdat elke dag weer andere informatie zal geven. Elke keer als je merkt dat je je bewust wordt van iets dat je niet wilt, gebruik je de contrastlijst om zo af te stemmen op wat je wel wilt.

Contrast - dingen die ik niet wil (kolom A)	Helderheid - dingen die ik wel wil (kolom B)

Stap 2 – Stel jezelf bij elk punt in kolom A: ‘Maar wat wil ik dan wel?’. Het antwoord schrijf je in kolom B van het werkblad.

Alles waar de woorden **niet** en **geen** in staan moet je ombuigen naar zinnen met: wat dan wel?

Alles met het woord **minder** stel je jezelf ook de vraag: als ik minder (bijvoorbeeld stress) heb, wat heb ik dan in de plaats daarvan?

Alles met het woord **meer**, maak dit specifieker. Wat is meer tijd? Hoeveel? Wanneer? Hoe specifieker het je lukt, hoe beter.

Gebruik je veel containerbegrippen? Maak ze dan specifieker. Containerbegrippen zijn bijvoorbeeld:

- Gezond
- Energie
- Beter
- Optimaler

En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Belangrijkste is dat je het woord betekenis gaat geven. Als je gezonder bent:

- Wat is gezondheid voor jou?
- Waaraan ga je merken dat je gezonder bent?
- Wat is er anders als je gezonder bent?
- Waar gaan andere mensen aan zien dat je gezonder bent?

Kortom: hoe meer je het voor je kunt zien en kunt voelen, hoe meer je je brein en het Universum helpt dit voor jou te manifesteren. Belangrijk ook is dat je er positieve gevoelens door krijgt. Dat geeft ook aan in hoeverre je het straks gaat toelaten. Toelaten is ook een stap in bewuste aantrekking.