

VISIONEERINGCHECKLIST

Visioneering (of visualisatie) is het creëren van een beeld van iets dat je wilt in je geest en het daar houden met je wil om alles aan te trekken wat je nodig hebt om het beeld te vervullen. Het is het nemen van geest, of het niet-fysieke, en het fysiek maken.

Al eeuwenlang gebruiken visionairs dit proces om hun grote ideeën en dromen werkelijkheid te laten worden.

We maken echter allemaal gebruik van dit proces, of we ons er nu van bewust zijn of niet.

Ik bied je de onderstaande visioneering checklist aan om je te helpen bewust je hartenwensen te creëren.

RELAX

- ☐ Ga naar een kamer waar je niet gestoord wordt en ga comfortabel zitten.
- ☐ Mediteer enkele ogenblikken over het idee dat er een wet is die visualisatie beheerst en dat je die wet kunt gebruiken om bewust je verlangens te creëren.
- ☐ Adem diep in en stel u een grote cirkel van licht om u heen voor. Adem uit en besproei uw lichaam mentaal met het denkbeeldige licht.
- ☐ Haal nog een paar keer diep adem op deze manier.
- ☐ Herhaal een affirmatie die hier op lijkt: Er is maar één leven, één substantie in het universum, en deze levenssubstantie vindt plezier in zelferkenning in mij. Herhaal dit tot je de waarheid van de woorden voelt.

Visualiseer gedurende 5 minuten (of zo lang als u kunt). Als je klaar bent, schrijf dan alles op, zoals je het ervaren hebt het, met een gevoel van dankbaarheid en dat het beste wat er is, van jou is. Herhaal dit proces 2 tot 3 keer per dag.

CREËREN EN VASTHOUDEN

- ☐ Maak in je geest een beeld van je hartenwens. Zie het beeld in kleur met zoveel mogelijk details.
- ☐ Blijf stilstaan bij dat mentale beeld zonder je in te spannen voor je gedachten. Gebruik je wilskracht om het beeld op het scherm van je geest te houden.
- ☐ Als je geest begint af te dwalen, breng hem dan terug naar het leven in je verlangen, een opgewekte gemoedstoestand te behouden.

VOEL

- ☐ Zie jezelf in het beeld alsof het op dit moment gebeurt. Zie en voel hoe gelukkig, gezond en rijk je eruit ziet.
- ☐ Gebruik al je zintuigen - wat zie, voel, hoor, ruik en proef je als je je verlangen ervaart?
- ☐ Neem je foto steeds opnieuw door totdat je de volledige realiteit ervan voelt.
Hoe meer je je het hele "pakket" kunt voorstellen, hoe beter het zal zijn.