

Ochtendritueeltje voor manifestatie, met etherische olie

“Als je meer goede dingen in je leven wilt aantrekken en je dag in een hoge frequentie wil starten, dan is een ochtendritueel voor manifestatie een super goede manier om je dag te starten.” Dit las ik in een artikel en vond dat ik mijn dag inderdaad wat in een hogere frequentie mag of zelfs kan starten.

Maar dat is wel gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoe begin je dit hieraan? Wel je start met een ochtendritueel. Eigenlijk heeft iedereen zijn eigen routineritueel na het opstaan. Wassen, aankleden, ontbijt klaarmaken, enz. Nu kan je dit ochtendritueel verrijken met etherische olie, waardoor jouw frequentie en meteen ook jouw manifestatiekracht zal verhogen. Nu zie ik jou bedenkelijk kijken, misschien hoor je het donderen in Keulen.

Het is de eerste maand van het jaar en dus wil ik zes krachtige onderdelen van een goed ochtendritueel met jullie delen. Maak gerust gebruik van deze onderdelen om voor je zelf een ideaal ochtendritueel te creëren. Zo kan je het nieuwe jaar altijd starten met jouw ochtendritueel dat, afhankelijk van jouw tijd, vijf minuten of een heel uur duurt. Vanaf dan start je elke nieuwe dag met positieve energie en vol dankbaarheid.

Waarom een ochtendritueel voor manifestatie?

Een tijd geleden zag mijn ochtendritueel er ongeveer zo uit: wakker worden, een kort wasje, aankleden, de kat eten geven, ontbijt maken en dan starten met de dagelijkse werken.

Het idee om in de ochtend te mediteren of een dagboek bij te houden was mij volkomen vreemd en ik dacht dat ik daar geen tijd of zelfs maar zin voor had.

Maar mijn leven nam een andere wending. Mijn dagelijkse routine werd doorbroken doordat ik op geregelde tijdstippen naar Griekenland vloog. De normale spirituele impuls die ik steeds heb als ik in Vlaanderen ben, verdween. Een werkritme, zoals dat op een bouwwerf, kwam in de plaats. Ik startte mijn dagen niet meer in een hoge frequentie en begon ik meteen met een negatief gevoel aan mijn dag.

Dus er moest iets veranderen. En zoals dat meestal gaat met de wet van aantrekking komt er dan vanzelf iets op je pad en dat was in mijn geval een artikel over dankbaarheid. Hierin stond een eenvoudige handeling die ik zeer mooi vond. Dit wilde ik een kans geven. Ik had niets te verliezen en eigenlijk alles te winnen.

Ik besloot tijd te maken om na het wakker worden eerst een paar keer diep adem te halen en dankbaar te zijn voordat ik mijn dag startte. Als ik nu uit mijn bed stap, zet ik eerst mijn rechervoet eruit en zeg 'dank' dan mijn linkervoet en zeg 'je wel' om dan stevig op de grond te staan en mijn armen omhoog te tillen naar de kosmos en daarbij positieve energie te vragen en deze in een beweging over me te trekken,

alsof ik een jurk van positieve energie aandoe. Dit is even tijd om bij mezelf in te checken voordat ik incheckt bij de buitenwereld. Geen sociale media, geen telefoon maar even met mezelf zijn.

Toen ik ruimte maakte in mijn leven voor een ochtendritueel met de verschillende elementen die ik hieronder bespreek, veranderde mijn leven. Natuurlijk niet binnen 24 uur maar ik besloot om mijn ochtendritueel minstens een maand vol te houden en toen realiseerde ik me dat mijn dagen en mijn gevoel waren veranderd.

In plaats van extern te leven, constant te reageren op de wereld om me heen, leef ik nu meer bewust en dankbaar. Ik start de dag nu ontspannen en in een hogere frequentie. Ik laat me niet meer leven maar bepaal mijn eigen leven. En dat heeft alles veranderd.

Als het op manifesteren en de wet van aantrekking aankomt, is een goed ochtendritueel voor manifestatie één van de meest onderschatte hulpmiddelen. Door een ochtendritueel te creëren die je lichaam en ziel ondersteunt, leg je een positieve basis voor de dag die voor je ligt. En omdat iedereen een andere start van de dag heeft, geef ik je eerst 6 onderdelen die je kunt gebruiken in je ochtendritueel.



6 krachtige onderdelen voor een goed ochtendritueel

In dit artikel ontdek je zes krachtige onderdelen die je kunt opnemen in je ochtendritueel om je te helpen je sterker en opgewekter te voelen terwijl je je voorbereidt op je dag.

Heb je 's ochtends niet veel tijd? Dat maakt niet uit! Je hoeft niet alle onderdelen te gebruiken en ik leer je ook hoe je met een kort ochtendritueel al veel kunt bereiken.

1. Positieve Affirmaties

Een positieve affirmatie is een bevestigende verklaring in de tegenwoordige tijd die is ontworpen om je zelfvertrouwen te vergroten en je algehele welzijn te ondersteunen: geest, lichaam en ziel.

Hier zijn een paar voorbeelden:

- Ik ben het waard.
- Ik ben genoeg.
- Ik ben bekwaam en sterk.
- Ik ben uitgerust met alle tools die ik nodig heb om te slagen.
- Ik ben trouw aan mezelf, altijd.
- Ik accepteer mezelf zoals ik ben
- Ik ben mooi
- Ik ben gezond en fit
- Wie ik ben, precies zoals ik ben, is goed.

Affirmaties zijn geweldig omdat er zoveel manieren zijn waarop je ze in je ochtendritueel kunt opnemen, en ze zijn vooral veelzijdig als je weinig tijd hebt. Belangrijk is echter wel dat jij een positief gevoel krijgt als je de affirmatie uitspreekt. Anders gaat het niet werken. Neem dus even de tijd om een paar affirmaties te maken die bij jou passen.

Je kunt dan een aantal van je favoriete opbeurende affirmaties op post-it's schrijven en ze op je spiegel plakken om te lezen terwijl je je klaarmaakt voor je dag. Je kunt ze ook in een dagboek schrijven.

Ben je niet zo'n schrijver, herhaal de affirmatie(s) dan in stilte voor je zelf tijdens het ontbijt, of luidop terwijl je in de auto onderweg bent.

En tot slot kun je ze zelfs instellen als meldingen op je telefoon, zodat ze verschijnen wanneer je ze 's ochtends nodig hebt.

Positieve affirmaties zijn de hoeksteen van een goed ochtendritueel, omdat ze een snelle en gemakkelijke manier zijn om je vibraties te verhogen en je af te stemmen op je gewenste emoties, zonder dat het enige tijd kost.

2. Visualisatie

Mijn favoriete manier om visualisatie te beschrijven is opzettelijk dagdromen. Visualisatie stelt je in staat om de ervaring te simuleren dat je je verlangens al in het huidige moment hebt. Dit is een diepgaande oefening om je te

helpen duidelijk te worden over wat je wilt en om vandaag te beginnen met vibreren op de frequentie van je verlangens.

Het is mijn absolute favoriet om op te nemen in je ochtendritueel. Het zorgt er namelijk voor dat je meteen met een hoge frequentie en een goed gevoel aan je dag begint.

Daarnaast verhoogt visualisatie je motivatie, helpt het je om mentaal veerkrachtiger te worden, opent het je creatieve geest voor voorheen onzichtbare mogelijkheden en helpt het je te vibreren op de frequentie van je verlangens, waardoor de Wet van Aantrekking wordt geactiveerd.

Als visualisatie nieuw is voor jou, kan je misschien best eerst beginnen met een geleide visualisatie. Ik persoonlijk gebruik heel graag de [6 phase meditatie](#) van Vishen Lakhiani. Hier kom ik verderop nog op terug. Deze meditatie/visualisatie is echter in het Engels.

Mijn favoriete Nederlandstalige meditatie app is de [Meditation Moments app](#) van Michael Pilarczyk. Deze app is er zowel voor Android als Apple en vind je in de app store. Er is een gratis versie en een betaalde versie. In deze app vind je ook veel begeleide visualisaties.

En andere optie is om een paar minuten naar je vision board kijken (als je er een hebt tenminste, anders kan je er eentje maken) en jezelf onderdompelen in de

positieve gevoelens van het hebben van je verlangens vandaag. Kijk of je ten minste 30 tot 60 seconden kunt besteden aan elk item op je bord.

3. Scripting

Wat is het?

Bij scripting schrijf je een soort *dankbaarheidsbrief* aan het universum, waarbij je dankbaar bent voor de dingen die je graag wilt. In je tekst schrijf je in de voltooide tijd, alsof je het al bereikt hebt. Het is een super krachtige manifestatie techniek. De dame die me hierover vertelde, heeft in slechts zes maanden tijd alles bereikt wat ze had opgeschreven in haar brief. Dat wilde ik ook wel, dus ben ik hier ook mee begonnen.

Het werkt heel krachtig omdat je het gevoel erbij oproept alsof je het al bereikt hebt en daar dankbaar voor bent. Wees duidelijk wat je echt wil, want dat vindt het universum fijn. Doordat je focust op wat je wil en daar dankbaar voor bent, ben je niet aan het focussen op het gebrek wat je misschien nu ervaart. Een zeer belangrijk iets is dat je erop vertrouwd dat het naar je toekomt, zodra de tijd er rijp voor is.

Hoe werkt het?

- ✓ Pak een los vel papier of een notitieboekje
- ✓ Schrijf op: dankjewel voor xxxxx. Of ik ben dankbaar voor xxxx
- ✓ Bij de xxxx zet je dan je droomdoel in de voltooide tijd, alsof je het al behaald hebt. Wees zo specifiek mogelijk. Welke kleur, hoeveel volgers, welk salaris? Beschrijf met zoveel mogelijk details je wens uit.

- ✓ Bedank het universum (spirit, god) voor alle aspecten in je leven die je graag wil ontvangen (financieel, carrière, liefde, gezondheid). Schrijf zo veel op als je zelf wil.
- ✓ Eindig de brief met je naam.
- ✓ Lees elke dag deze brief luidop. Tweemaal per dag is nog beter, 's morgens en 's avonds voor je gaat slapen en dit voor 30 dagen lang.
- ✓ Belangrijk dat je de brief niet leest als een robot, maar voel het wel degelijk alsof het echt is. Wat voel je als je dat doel hebt bereikt? Laat dat gevoel toe!
- ✓ Laat het daarna los en denk er niet meer aan. Dit is wel het moeilijkste gedeelte.

Voorbeeld van een scripting

Lief universum,

*Dank je wel, ik heb nu zo veel **meer geld** op mijn bankrekening dan ooit te voren (€150.000,-).*

Ik hou er van om te bedenken wat ik nu weer kan kopen.

*Bedankt dat ik eindelijk in mijn **zwarte Audi Q5** rijd en mijn gezin veilig kan vervoeren.*

Ik hou ervan om in mijn droomauto te rijden en ik geniet er intens van.

*Alinea
Alinea
Alinea*

Liefs, Lien

Zo heb je een beetje een idee hoe je dit voor jezelf kunt maken.

Let wel op

Pas op dat je door het dromen van wat je wel wil, niet een tekort gaat voelen in je huidige situatie. Want dan trek je juist het verkeerde aan, nog meer van dat. Focus op de voltooide tijd, wees dankbaar en voel oprecht je gevoelens wat je voelt in die situatie. Gevoel toevoegen bij het schrijven en lezen is de sleutel. Neem daarnaast ook een geïnspireerde actie, want van binnen zitten en niets doen, komt die nieuwe baan niet op je pad. Luister, kijk en voel de signalen en onderneem actie. Ik hoop dat ik je hiermee geïnspireerd heb en hoor het graag of dit voor jou heeft gewerkt.

4. Meditatie

Meditatie brengt rust in je hoofd en zorgt dat je bij je onderbewustzijn kunt komen. En aangezien 90% van wat we doen en besluiten uit ons onderbewustzijn komt (en zeker ook onze negatieve gedachten waarvan we ons niet eens bewust zijn) is het fijn om door meditatie meer in contact te komen met je onderbewustzijn.

En dat hoeft helemaal niet lang te zijn. Wist je dat mediteren al vanaf 3 minuten per dag positieve gevolgen voor je gezondheid en geluksbeleving heeft. Dus als je 5 minuten vroeger opstaat en 2 minuten aan dankbaarheid en positieve affirmaties besteed en dan 3 minuten mediteert dan begin je je dag al met een enorme voorsprong.

Door regelmatig te mediteren laat je stress los en krijg je overzicht in je leven. Je

leert jezelf ook steeds beter kennen. Je komt als het ware dichterbij jezelf.

Daarbij heeft meditatie een groot aantal gezondheidsvoordelen. Meditatie vermindert stresshormonen in je lichaam. Je bloeddruk verlaagt en je lichaam kalmeert en herstelt zich.

Een goede reden dus om te gaan mediteren, als je dat nog niet doet.

Als je voor het eerst begint met mediteren, raad ik je ten eerste aan om een app te gebruiken om je op weg te helpen. Veel van deze apps hebben meditaties voor beginners om je kennis te laten maken met de verschillende concepten, vaak vooral gericht op ademwerk.

Je vindt ook veel gratis meditaties op Youtube en ik heb nog wat meer informatie over meditatie en etherische olie in dit artikel voor je.

Tot slot, voordat je begint met mediteren, weet dat dit geen wedstrijd is. Niemand krijgt extra waardering voor langer mediteren of stiller zijn dan alle anderen. 5 minuten is alles wat je nodig hebt om een ochtendmeditatie te beginnen.

En weet ook dat meditatie niet gaat over perfect zijn. Mijn gedachten dwalen ook de hele tijd af als ik mediteer. En dat is oké!

Meditatie leert ons om die momenten op te merken, te erkennen en onszelf zachtjes toe te staan om steeds weer terug te keren naar het huidige moment.



5. Dankbaarheid

Dankbaarheid is een andere oefening die zo veel of zo weinig tijd kan kosten als je zelf wil. Het is een goede intentie om je te concentreren op dankbaarheid zodra je 's morgens wakker wordt.

Het kost heel weinig tijd en is een ongelooflijk krachtige oefening. Hoe vaak ben je niet wakker geworden en begon je meteen door mentale takenlijsten te bladeren, terwijl je je gestrest en angstig voelde over alles wat er gedaan moest worden?

Dankbaarheid is een manier om dat verhaal te veranderen. En meer nog, het gaat erom je te concentreren op alles wat je wel hebt in je leven in plaats van overal tekorten te zien.

Hier zijn een paar manieren waarop je dankbaarheid in je ochtendritueel kunt opnemen:

Maak elke ochtend een lijst van 1 tot 3 dingen waar je die dag dankbaar voor bent.

Als je wilt, kun je hiervoor een speciaal notitieboek gebruiken of een speciaal dagboek. Je kunt je ook op één ding concentreren en alle aspecten van dat ding opschrijven die je bijzonder waardeert.

Wat ook leuk is, is een dankbaarheid pot of doos (een gratitude jar, in het Engels klinkt het leuker). Neem allemaal kleine papiertjes (wit of in verschillende kleuren). Schrijf elke ochtend één ding op een papiertje waar je dankbaar voor bent. Plaats dit papiertje in een kleine doos of glazen pot. Bijvoorbeeld een mooie [mason jar](#). Verwijder dan, aan het eind van een jaar, de 365 stukjes papier en lees ze door, terwijl je voelt dat die golf van waardering weer over je heen spoelt.

Nog simpeler: Erken gewoon je dankbaarheid. Je hoeft het niet per se op te schrijven. Terwijl je aan het douchen bent, aan het ontbijten bent of naar je werk gaat, kun je aan alle dingen in je leven denken waar je dankbaar voor bent.

Wel belangrijk: voel je ook echt dankbaar. Alleen maar denken zonder het gevoel dat werkt niet.

6. Dagelijkse intenties

Een van de meest diepgaande oefeningen die je elke dag kunt doen om je manifestaties te ondersteunen, is het stellen van dagelijkse intenties.

In tegenstelling tot een doel, wat je uiteindelijk in je realiteit wilt manifesteren, is een intentie hoe je wilt zijn terwijl je naar je doelen toe werkt.

Als je bijvoorbeeld financiële voorspoed wilt manifesteren, zou je de intentie kunnen hebben om de belichaming van overvloed te zijn in je gedachten, gevoelens en acties.

Stel een dagelijkse intentie in die goed voor je voelt. En als je merkt dat je bent afgedwaald van je intentie (d.w.z. je bent niet de belichaming van overvloed zoals je had bedoeld), is dat oké!

Zodra je dat besef hebt, kun je er gewoon voor kiezen om terug te keren naar je intentie en je opnieuw af te stemmen op de gedachten, gevoelens en algehele frequentie van je gewenste manifestatie.

Hier zijn enkele voorbeelden van intenties die je kunt gebruiken:

- Vandaag zal ik op elk moment aanwezig zijn.
- Ik zal kracht in mijn hart houden en helderheid in mijn geest.
- Ik zal op alle momenten mijn meest authentieke zelf zijn.
- Terwijl ik door deze dag ga, zal ik liefde verkiezen boven angst.
- Ik kan alles bereiken waar ik me op focus.
- Ik haal diep adem en adem vertrouwen in als ik me angstig of nerveus voel.
- Vandaag zal ik slagen in alles wat ik doe.
- Ik accepteer alle kansen die op mijn pad komen.
- Op alle momenten zal ik dingen vinden om dankbaar voor te zijn.
- Ik zal de hoogste versie van mezelf zijn.
- Ik zal vriendelijkheid verspreiden in mijn woorden en daden.

Belangrijk is dat je de intenties uitspreekt in je eigen woorden die bij jou passen.

Maak het niet te moeilijk. Het moet leuk zijn en goed voelen.

Etherische olie ter ondersteuning

Aromatherapie en etherische olie kunnen een goede ondersteuning zijn bij je ochtend routine. Ze kunnen je helpen je gevoelens te versterken en je frequentie te verhogen.

Een simpele manier is om een beetje etherische olie op een [geursteen](#) te druppelen en deze bij je in de buurt te houden terwijl je aan je ochtendritueel werkt.

Fijne etherische olien zijn:

- [Lavendel](#): natuurlijk de bekendste etherische olie die zorgt voor een ontspanning en het is een veilige olie om te gebruiken.
- [Wierook](#): helpt je om stil te worden en helpt bij het zoeken naar het eigen centrum. Goed om te gebruiken bij visualiseren.
- [Roos](#), verhoogt je frequentie en is een hele fijne geur om te gebruiken
- [Rozenhout](#): kalmeert de zenuwen en heeft een verzachtende, kalmerende en ontspannende werking..De olie wordt vaak gebruikt om stress af te bouwen en te ontspannen.
- [Atlasceder](#): zorgt voor harmonie en werkt aardend. De geur zorgt voor meer harmonie en geeft een gevoel van veiligheid
- [Scharlei](#): zorgt voor helderheid en laat je beter (dag)dromen.

- [Mandarijn rood](#): brengt je weer in contact met het kind in jezelf en laat je dromen waar worden.

Een ochtendritueel aanpassen aan je leven

We hebben allemaal onze vaste punten als het gaat om onze ochtendritueel.

Sommige hiervan zijn voor persoonlijke hygiëne zoals douchen, tanden poetsen en je huid verzorgen. Maar ook haar drogen en stijlen/krullen, make-up opdoen en de perfecte outfit uitkiezen, kunnen onderdelen van je ochtendritueel zijn. En misschien vind je het ook leuk om nog even te gaan zitten en een echt ontbijt te eten voordat je de deur uitgaat. Of misschien heb je kinderen die je eerst moet helpen.

Alleen jij weet wat je vaste taken zijn die niet kunt of wilt wijzigen, dus houd rekening met de tijd die nodig is om deze taken te voltooien, terwijl je beslist hoeveel tijd je realistisch gezien aan je ochtendritueel voor manifestatie kunt besteden.

En weet dat het oké is om klein te beginnen.

Als je tien minuten eerder wakker kunt worden om een manifestatie oefening van tien minuten aan je dag toe te voegen, dan is dat al perfect. Door die ogenschijnlijk kleine stap te zetten, laat je het universum zien dat je toegewijd, gefocust en volhardend bent.

Alleen al de daad van toewijding aan jezelf zal zoveel geweldige kansen en ervaringen voor je openen. Na verloop van tijd wil je misschien nog eens vijf minuten toevoegen of nieuwe manieren vinden om je tijd te maximaliseren. Jij zit hier aan het stuur en jij bepaalt wat bij je past.

In die tien minuten kan je kiezen voor die onderdelen die bij jou passen. Heb je meer tijd? Super, dan kan je nog uitgebreider aan je ochtendritueel werken.

Ben jij al begonnen met een ochtendritueel? Zo ja, ik zou het super leuk vinden als je hieronder je ervaringen met mij wilt delen. Heb je nog vragen? Stel ze dan ook hieronder, dan geef ik je zo snel mogelijk een antwoord.