



**‘Just where you are,  
that’s the place to start’**

**PEMA CHÖDRÖN**

# The most reliable way to predict the future is to create it

Hoe vaak dagdromen we niet over de toekomst? Het is een heerlijk tijdverdrijf, mijmeren over waar je naartoe kunt bewegen. Maar hoe vaak maken verlangens en dromen niet plaats voor de orde van de dag? Daarom is schrijven over wat je wilt bereiken zo waardevol: door woorden op papier te zetten, veranker je ze in de tijd en in je leven. Een 'goalsetter' is als een kompas, wanneer je de weg even kwijt bent. Hij herinnert je aan de stip op de horizon, in welke richting je wilt gaan. Deze planner nodigt je uit om dromen te manifesteren op het gebied van werk, liefde, gezondheid, persoonlijke groei en spiritualiteit. Het is fijn de tijd te nemen om deze pagina's in te vullen. Zorg voor een rustige omgeving, waarin je niet gestoord wordt. Misschien wil je een kaarsje aansteken, een kop thee zetten, je favoriete kristal naast je leggen. Laat de vragen op je inwerken, sluit gerust je ogen om te visualiseren wat er naar boven komt. Vertrouw op je intuïtie.

## Fijne tips

- 1.** In deze planner vind je de vijf stappen van manifesteren. Fijn om nog eens te lezen, voordat je gaat schrijven.
- 2.** Wees zo concreet en helder mogelijk in wat je wilt. Je mag groot dromen!
- 3.** Deel je goal vervolgens op in haalbare en motiverende stappen, dat geeft je energie en voldoening.
- 4.** Houd het dicht bij jezelf. Dit is j uw planner, je hoeft niet aan de verwachtingen of verlangens van anderen te voldoen.
- 5.** Plan regelmatig momenten in om je goalsetters nog eens te herlezen. Bedank jezelf voor wat je al hebt bereikt en wees zacht voor jezelf, wanneer je bij wilt sturen.
- 6.** Zoek de *sparkle!* Schrijf niet alleen vanuit je denkende geest, maar laat je ook leiden door je intuïtie en de sensaties in je lichaam. Wat geeft jou een kriebel in je onderbuik?

*- Wat wil ik bereiken \* werk -*

Wat wil ik?

Waarom wil ik dit?

Wie ik wil ontmoeten:	Balanscheck: hoe voel ik me?	Ik sta mezelf toe om:
	Body:	
Mind:		
Soul:		
Wat ik wil zien en doen:		
Selfcaremomenten:	Terugblik/reflectie:	
	Les die ik meeneem:	

