

De levensformule

Een praktische gids naar een gelukkiger leven

*Ik geloof erin dat als je weet
hoe je alles uit jezelf kunt halen,
echt alles mogelijk is!*

Voor meer informatie, ga naar www.jamievousten.nl.

Hier kun je je inschrijven voor o.a. workshops, een gratis videotraining, coaching, online programma's en nog veel meer. Wil je ook op de hoogte gehouden worden, schrijf je dan in voor de nieuwsbrief en ontvang daar ook nog extra tips en tools.

De levensformule

Een praktische gids naar een gelukkiger leven

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Dit boek heb ik geschreven naar aanleiding van mijn eigen leven. Mijn leven bestond vooral uit lijden, problemen en negativiteit. Ik bleef in een negatieve spiraal hangen. Dit alles veranderde toen ik de formule voor het leven ontdekte om uit de hel te stappen en de hemel te creëren. Nu leef ik mijn droomleven waarin ik helemaal gelukkig ben en wil ik zoveel mogelijk anderen helpen, ook met deze levensformule alles te transformeren. Het is altijd mogelijk om je droomleven te leven, hoe ellendig en uitzichtloos je situatie ook lijkt te zijn.

Ieder hoofdstuk start met informatie over een bepaald thema in je leven. Daarna volgt een lijst van de belangrijkste stappen vanuit dat thema en elk hoofdstuk wordt afgesloten met een korte samenvatting. Zo kun je bij ieder hoofdstuk meteen aan de slag om dat thema in je leven om te vormen en kun je de samenvatting later keer op keer teruglezen en implementeren. Zo blijf je de juiste acties nemen om jouw hemel op aarde te creëren.

Jamie Vousten 

 Inhoudsopgave	blz.
Inleiding	13
Deel 1 Basis voor beginners	15
Stap 1 Verandering	17
Stap 2 Kracht	21
Stap 3 Relaties	27
Stap 4 Relax	37
Stap 5 Lichaamsbeweging	57
Stap 6 Werk	61
Stap 7 Jezelf zijn	73
Stap 8 Creatiekracht	81
Stap 9 Lichaam	105
Stap 10 Geld	117
Stap 11 Innerlijke rust	131
Stap 12 Succes en geluk	135
Stap 13 Volg je hart	141
Stap 14 Leef je droomleven	145
 Deel 2 Expert voor gevorderden	149
 Mijn levensverhaal	165
Tot slot	185
Dankwoord	187

Inleiding

In dit boek kom je er achter hoe je jouw droomleven creëert. Stap voor stap word je begeleid om je verlangens te kunnen manifesteren in jouw leven, zodat jij een gelukkiger leven gaat leven.

Alle stappen om meer liefdevolle relaties, meer succes, geluk, geld, overvloed, ware kracht, geweldig werk, een gezonder lichaam, innerlijke rust en vol genieten, aan te trekken in jouw leven.

Na het lezen van dit boek weet je hoe de grote wet van het universum, de wet van aantrekkingskracht kunt gebruiken om het in jouw voordeel te laten werken, zodat je het leven creëert waar je altijd al van droomde. Jij bent het waard, verdient het beste en daarom is het tijd dat jij jouw droomleven gaat leven. Daarnaast ga jij je volle potentieel leven, want er zit veel meer in jou dan je denkt. Jij gaat vanuit je hart leven, jouw licht laten stralen en jouw unieke reis bewandelen.

Wil jij iedere dag vanuit je hart vol enthousiasme en passie leven?

Ben je er klaar voor om de hemel op aarde te leven?

Deel 1

Basis



**Voor
beginners**

Stap

1

Verandering



Begin met heel bewust de keuze te maken dat je er klaar mee bent hoe je tot nu toe hebt geleefd. Dit dient jou niet langer. Als je op dezelfde weg verder gaat, zullen zich ook dezelfde resultaten blijven aandienen. Als je verandering wilt, zal je ook zelf moeten veranderen.

***Kies er nu heel bewust en vastberaden
voor om een gehele nieuwe weg in te slaan.***

Een positieve weg. Een weg waarin jij jouw droomleven gaat creëren. Een magisch leven dat jij hebt verdiend, omdat je het waard bent. Je gaat jezelf vanaf nu alleen nog maar het beste van het beste geven. Je gaat vanaf nu alleen nog maar je volle potentieel leven.

Affirmeer nu hardop; "Ik geef mezelf het beste van het beste! Ik ben het waard en heb recht op het beste! Vanaf nu zal mijn leven er iedere dag alleen nog maar beter op worden. De nieuwe jij is wakker! Ik heb mezelf al die tijd tekort gedaan. Vanaf nu geef ik mezelf alleen nog maar het beste van het beste! Het voelt heerlijk en ik straal dit ook uit naar anderen. Zij zullen de verandering in mij ook gaan zien en willen weten wat ik anders doe. Ik ben nu in staat anderen te helpen en ben een voorbeeld voor de mensen om me heen. Mijn licht straalt volop en ik zal een inspiratiebron voor anderen zijn."

Belangrijke stappen:

- Ga na wat jouw belemmerende overtuigingen zijn en de negatieve patronen die jou niet dienen. Deze zorgen niet voor het gewenste effect in jouw leven. Als jij jouw leven wilt veranderen is het van het grootste belang, dat je deze belemmerende overtuigingen omvormt in overtuigingen die jou wel dienen. Word je allereerst bewust van de overtuigingen die jou niet dienen en buig ze dan om in positieve gewenste overtuigingen die jou wel dienen. Zoals "Ik heb alles in me om dit te kunnen" en "Alles is mogelijk". Zorg er dan voor dat je deze nieuwe positieve overtuigingen iedere dag zo vaak als je kunt toepast, zodat deze je nieuwe gewoonten worden. Dan zal je de negatieve patronen echt vervangen. Pas de nieuwe overtuigingen zo vaak mogelijk toe.
- Denk ze, zeg ze, voel ze en leef ze, zodat ze zo echt voor je worden dat er geen weg meer terug is. Alles in je leven draait om je overtuigingen. Zo super belangrijk is het om te weten wat jouw overtuigingen zijn en of ze jou dienen of juist belemmeren.

Je inzichten

Voordat je verder leest, neem even een moment om op te schrijven wat voor jou de belangrijkste inzichten zijn geweest in dit hoofdstuk. Wat was er nieuw en heb je geleerd? Wat springt er voor jou echt uit?

Belangrijkste inzicht(en) van dit hoofdstuk:



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Stap

2

Kracht



Ware innerlijke kracht zorgt ervoor dat we sterk en echt zijn. Met ware kracht kun je alles beter aan. Ware kracht is liefde en volledige zelfacceptatie. Omdat je jezelf volledig accepteert, kun je ook onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en anderen voelen. Dus stop met jezelf klein te maken en start met houden van wie je bent. Als je vol in je kracht staat, voel je je zeker, sterk, energiek en open voor iedereen. Je bent voor niets meer bang en vertrouwt volledig op jezelf, wat er ook gebeurt.

Wanneer je in je kracht staat, kun je je licht vol laten stralen. Dan kun je een voorbeeld voor anderen zijn. Als je jezelf zo durft te laten schijnen en in je kracht staat, willen anderen om je heen hetzelfde. Wanneer jij vol in je kracht staat en er voor uit durft te komen wie je bent, kun je anderen echt helpen. Ware kracht komt vanuit liefde en vertrouwen.

Als je in je ware kracht staat, dan word je wel ineens zichtbaar voor de buitenwereld. Niet iedereen is het daar mee eens. Het kan zijn dat je meer kritiek over je heen krijgt. Als je bent wie je echt bent, dan doet dat je echter weinig, want je volgt je hart en bent wie je echt bent en dat is het belangrijkste.

De enige manier om van de onwennigheid af te komen om vol in de schijnwerpers te staan, is om het keer op keer weer te doen. Er letterlijk aan gaan wennen. Hoe vaker je het doet, hoe normaler het wordt. De meest succesvolle acteurs, politici of zakenmensen hebben er ook aan moeten wennen om in de schijnwerpers te staan. Het steeds weer opnieuw in de schijnwerpers staan zorgt ervoor dat het ook voor jou steeds normaler wordt.

***Echt in je kracht staan is niet afhankelijk
van wie je bent of wat je doet. Het gaat
erom dat je je werkzaamheden verricht met
kracht en liefdevolle aandacht en dat je
niet bang bent om op te vallen.***

Wanneer je alles zonder voorbehoud doet, vanuit je hart, vol vertrouwen en zonder er rekening mee te houden wat anderen ervan vinden, laat je kracht in je leven toe. Des te meer je uitkomt voor wie je bent, hoe krachtiger je wordt en hoe meer men je zal waarderen. Ware kracht is liefdevol en gaat niet om het imago in stand te houden, want dat gebeurt vanuit angst. Compleet jezelf durven zijn, ook al weet je niet wat dat teweeg brengt. Je bent dan niet bang dat anderen je kracht van jou afpakt, omdat je weet dat de kracht binnenin je zit en je daarom nooit ontnomen kan worden.