



EFFECTIEF MANIFESTEREN

DE
NEVILLE GODDARD
TECHNIEKEN

ALFREDPETRIE.NL

Effectieve visualisatie technieken voor je op een rijtje...

Super dat je een stap verder wilt zetten in het visualiseren en realiseren van je gewenste doelen, wensen of diepe behoeftes.

In dit mini e-book neem ik je mee in enkele van de methodes die van Neville Goddard afkomstig zijn. Technieken die ik in mijn eigen methode gebruik, puur omdat ik die, samen met honderden cliënten en cursisten, uitvoerig getest heb, en deze oefeningen voor mij de meest effectieve manifestatie technieken zijn.

Neville Goddard (1905 - 1972) was een 'new thought'-auteur en mysticus en wordt beschouwd als een van de pioniers van de Wet van Aantrekking (Law Of Attraction (L.O.A.))



Dubbel effect: focus op visualiseren én op het loslaten...

Voor de volledigheid, voordat we naar de visualisatie-oefeningen gaan, wil ik nog even aanstippen, dat je voor een nog sneller effect in het manifesteren een dubbelzijdige aanpak kunt gebruiken. Die dubbele aanpak hanteer ik ook bij mijn 1-op-1 coaching-sessies, online programma's en cursussen.



Aan de ene kant zorgen voor **Uplifting**, dus bijvoorbeeld door positief te denken en te focussen op je einddoel. Door bijvoorbeeld de oefeningen die in dit boekje staan te doen en je einddoel meer levendigheid en aandacht te geven ('energizer').

En aan de andere kant ook aandacht voor **Stress Release**. Het boven water krijgen van de beperkende gedachten en saboterende emoties die je tegenkomt in dit proces. En vooral om deze weerstanden te gaan ontladen en los te laten. Om de innerlijke blokkades echt aan te pakken en ze vooral niet te vermijden of te ontkennen.

Door mijn kennis en kunde als therapeut op het gebied van trauma en stress release, kan ik voor het echte loslaten en ontladen van die saboterende patronen, de effectieve technieken van Somatic Experiencing gebruiken en met je delen.



Nu in dit e-book vooral aandacht voor het Upliften, met de krachtige en bewezen technieken van Neville Goddard.

Op alfredpetrie.nl kun je gratis een mini cursus/ webinar zien die uitgebreid ingaat op het ontladen, het releasen.

De Neville Goddard technieken in het algemeen:



De manifestatie-technieken van Neville Goddard berusten allemaal op de kracht van de verbeelding. Of inbeelding. In het Engels sprak Neville zelf over 'Imagination'. Dat is volgens zijn lessen de basis. De essentie. Je inbeeldingskracht is in zijn perspectief dat wat je bent, en niet een soort van talent dat de een wel heeft en de ander niet.



Alle technieken van Neville maken dan ook gebruik van verbeeldingskracht en vertrouwen op de kracht van de geest.



Wat Neville betreft, zit bewustzijn letterlijk in een ieder, en vormt het tegelijkertijd ook samen één groot bewustzijn. Hij gebruikt 'imagination' als synoniem voor 'awareness'. Hij zegt 'je bent bewustzijn, je bent die inbeeldingskracht.'



Bij alle methodes en technieken van Neville geldt dat hoe beter je kunt voorstellen hoe het is als je je einddoel al behaald zou hebben, hoe beter je resultaten.

Even een korte blik op Goddard's radicale kijk op de bijbel?

Mocht je dit stuk willen overslaan, deze alinea's in dit kader? Helemaal okay. De oefeningen zijn ook zonder deze extra info net zo krachtig en effectief :-)

Neville zag de bijbel vooral als een super krachtige oude oerbron, een basisboek met beschrijvingen van hoe de geest van de mens en het grotere universum werkt. En dan met focus op wat het voor de mensen kan betekenen. En in de tijd dat hij zijn technieken creëerde in de jaren '30/ '40. Was deze zienswijze zeker radicaal te noemen. In ieder geval heel vernieuwend. Vele geschriften, die hij vaak aanhaalt, zijn op die Neville manier te lezen, te interpreteren. Wat mij betreft is hoe hij het uitlegde zeker een mogelijkheid en inspirerend. Wat jij daarvan vindt is uiteraard aan jou.

De oefeningen zijn ook zonder het hiermee eens te zijn zeer bruikbaar, krachtig en effectief.

Hij zag 'God' niet als een externe buiten jezelf zijnde kracht, maar hij had ervaren, en gezien, door de bijbelse verhalen onder de loep te nemen, dat 'God' in elk mens en in ieder levend wezen zit. God kun je ook zien als Bewustzijn, dat eenheid is, maar ook zeker in een ieder zit. Dus iedereen kan via 'imagination', via zijn of haar bewustzijn, zelf beschikken over deze krachten van creatie en bepalen dat je diepe wensen in dit leven geleefd gaan worden. Het mooie is dat de wetenschap dit meer en meer is gaan bevestigen.

Daarover straks meer...

Neville inmiddels bewezen... (lees over een bijzonder experiment)



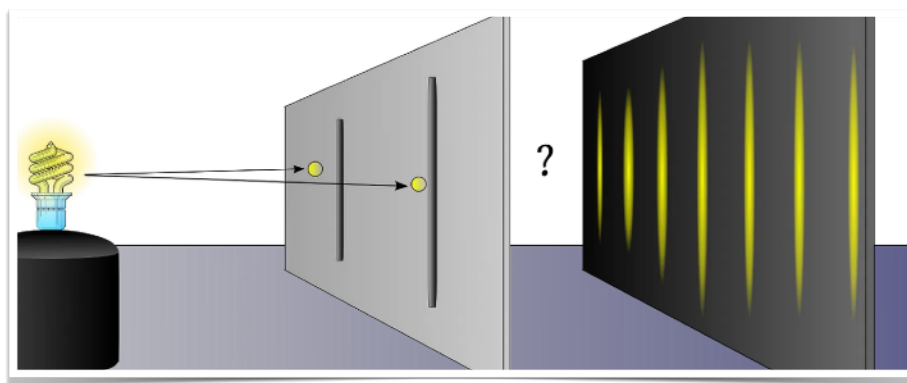
Je zenuwstelsel kan amper het verschil merken tussen iets dat je 'echt' meemaakt en iets dat je je levensecht voorstelt. De specialisatie in de neurowetenschap die zich bezighoudt met het aanpassingsvermogen van je hersenen, **de neuroplasticiteit**, heeft dit met diverse voorbeelden aangetoond.

Bijvoorbeeld met een experiment waarbij een deel van de testsporters echt hun spieren gingen trainen.

Het andere deel van de geteste mensen, ging alleen maar de oefeningen visualiseren en inbeelden. Dus deden nul fysieke bewegingen. Ze waren puur gaan verbeelden en visualiseren, vanuit een stille ontspannen toestand.

Eindresultaat: bij de testgroep die alleen maar in hun hoofd voor zich zagen dat ze aan het krachttrainen waren, bleken de resultaten ongeveer hetzelfde. Net zo goed dus als de sporters die daadwerkelijk hard getraind hadden. Zelfs hun spiermassa was gegroeid!

Ook de quantum fysica bevestigt...



Ook de quantum fysica (quantum mechanica) heeft bewezen dat de basis-gedachte van Goddards technieken klopt. Het 'Double Slit Experiment' bewees dat de waarnemer invloed heeft op dat wat wordt waargenomen. Een andere waarnemer, andere 'fysieke' realiteit. De gedachte klopt dus, dat jij als waarnemer de wereld die je waarneemt beïnvloedt. Hierover kun je meer lezen in de artikelen over bijvoorbeeld het wetenschappelijke 'Double Slit Experiment'.



**“If you change the way
you look at things,
the things you look at
change”**

Wayne Dyer

Het wetenschappelijk bewezen principe, dat de waarnemer invloed heeft op dat wat hij of zij waarneemt, is hierboven zo mooi verwoord door dokter Wayne Dyer.

2 essentiële visualisatie-technieken van Neville Goddard:

1/ Gevoel voelen, alsof het einddoel al bereikt is

2/ Kort script en visualiseren van de 'Eind Scene'

1/ Gevoel voelen, alsof het einddoel al bereikt is

Dit is een van Neville's meest elementaire technieken. Op basis van het idee dat alles wat we ons inbeelden werkelijkheid kan worden. Een van zijn kernovertuigingen die de vruchtbare grond vormde voor zijn hele werk. Z'n levenswerk.

Dit is niet zomaar een imaginatie techniek. Het is er een die een grote indruk kan maken op je onderbewuste. Die je 'sub-consciousness' succesvol kan programmeren en jouw wens kan laten doorgeven aan het grotere collectieve bewustzijn.

Het is zo effectief omdat je:

A/ Je gaat ervan uit dat het al is gebeurd, je bent als het ware al op het moment waarop je wens is uitgekomen. Je beeldt je in dat je doel al bereikt is, het heeft al plaatsgevonden.

B/ Je gaat vooral het effect dat het al is gerealiseerd voelen.

Met oefening 1 ga je vooral voelen.

Hoe voelt het dat je die 2 miljoen op je bank gestort hebt gekregen?

Hoe voelt het dat je droompartner nu naast je ligt?

Hoe is het als je droomman of -vrouw met je samen leuke dingen wilt ondernemen?

Wat ervaar je op gevoelsniveau als je je ideale werk hebt gevonden?

Samen met het je inbeelden, voel je tegelijkertijd hoe het is dat het al gebeurd is. Je voelt het gevoel dat je zou voelen als je wens vervuld is. Gerealiseerd is.

En met voelen bedoel ik niet alleen de reactie in je op laten komen van 'oh, heerlijk' maar dan echt jezelf afvragen, waar neem ik dat 'heerlijk' waar.

Wat voel ik eigenlijk precies in mijn zenuwstelsel, in mijn lichaam. Wat 'sens' ik, oftewel, wat neem ik zintuiglijk waar.

Een warm gevoel in je hart? Een soort van 'excitement' in je buik? Voelen mijn benen alsof ik wil springen? Wat er ook in je opkomt, laat het toe. En ga verder dan wat er in eerste instantie als antwoord komt. 'Sta' er even goed bij stil. Laat het door je hele lichaam stromen.

Dit proces doe je in een zo ontspannen mogelijke houding. Met dit sterke gevoel, alsof je wens al vervuld is, ben je dus in een meditatieve, ontspannen staat. Liggend of zittend in een stoel. Of op bed.

Wat Neville zelf eigenlijk altijd adviseerde, stel je voor dat je doel al bereikt is, en beeld je dan in hoe dat voelt, hoe sterk of heerlijk dat voelt. En het ideale moment om dat in te beelden en te voelen, die specifieke gebeurtenis, is net op het moment dat je bijna in slaap valt. Later in dit e-book meer over deze staat, de State Akin To Sleep.

Waarbij je dus ook in een ontspannen staat bent, en je je bewuste 'Mind' zoveel mogelijk omzeilt en die dus op deze manier zo min mogelijk weerstand veroorzaakt.

Zodat de weg naar je onderbewuste zo open mogelijk is. Dan staat de deur open van je bewuste 'Mind' naar je onderbewuste. Naar HET onderbewuste. Waarmee ik het grotere veld van bewustzijn bedoel, waarmee je in contact staat met alles en iedereen.

In de ontspannen en open staat, net voordat je gaat slapen, open je dus de toegang tot je onderbewuste, en daardoor maak je ook de weg vrij naar het grote bewustzijn. Het totale 'veld'.

2/ Scripten en visualiseren van de 'Eind Scene'

De 2e belangrijke basistechniek die ik hier in dit e-book met je deel, is het mentaal construeren, script'en, van een gebeurtenis. Neville noemt dit het creëren van de 'eind scene'. En nadat je de scene bepaald hebt, ga je het meerdere keren visualiseren en het voor je 'minds eye' laten afspelen...

Deze gebeurtenis die je zelf gaat bedenken, vindt (wederom) plaats na de vervulling van je verlangen. Dus als je een tijdlijn voor je ziet, dan gaan we naar het punt na het uitkomen van je droom. Dan vindt er een gebeurtenis plaats, een scene (net als in een film).

Die 'eind scene' ga je van te voren bedenken, en daarna ook weer in die ontspannen staat, net voor het slapen gaan, in je hoofd afspelen en beleven met al je zintuigen en gevoelens. Zodat het onderbewuste en het grotere bewustzijn het sterke signaal kunnen opvangen en ermee aan de slag gaan.

Stel je droom is een ideale partner?

Dan kan je gebeurtenis bijvoorbeeld zijn, je scene, dat je wens al vervuld is, wat blijkt uit het volgende: je bent op je eigen bruiloft en je danst met de liefde van je leven: je bruid of je bruidegom. Op jouw favoriete indrukwekkende nummer. Met je beste vrienden om je heen. Op de meest waanzinnig mooie locatie.

Uit die levensechte scene, die wordt geregistreerd door je onderbewuste, blijkt dat je droom dus inderdaad in vervulling is gegaan. En weet je nog, je onderbewuste 'Mind' ziet en maakt geen verschil tussen 'echt' en ingebeeld (zie het onderzoek dat ik hierboven noemde). Hoe echter je de scene dus ziet, beleeft en voelt, hoe effectiever dat mechanisme werkt, dus dat je zenuwstelsel inderdaad geen verschil opmerkt met iets dat echt gebeurt of een echt voelende imaginatie.

Bovendien is ook 'tijd' iets dat in deze dimensie een relatief begrip is. Je kunt dat wat er *gebeurt is*, *nu gebeurt* of *gaat gebeuren* een andere invulling geven, een andere betekenis, een andere scene van maken en in-prenten, programmeren in het onderbewuste. Vroeger, nu of in de toekomst, je kunt het veranderen en het zal je tijdlijn als geheel beïnvloeden! Met andere woorden, verander je een voorval uit het 'verleden', dan zal dat het 'nu' en ook de 'toekomst' doen veranderen.

Oefening 2 werkt nog beter dan puur je einddoel visualiseren en voelen (oefening 1), omdat het indirecter is en daardoor als nog geloofwaardiger voelt voor je geheugen. Je visualiseert bijvoorbeeld niet alleen je droomauto, je maakt een toekomst geheugenplaatje waaruit blijkt dat je die droomauto al hebt.

Deze belevenis krijgt eerder het label 'dit gaat echt gebeuren'. Ook doordat je het nog uitgebreider opslaat, als een echte herinnering.

Dus het signaal wordt nog sterker en de hogere intelligentie moet nu nog sneller in beweging komen om de omgevingsfactoren, mensen en dingen in balans te brengen met dat sterke veranderde signaal van jou. In co-creatie met jou en heel veel andere mensen en situaties wordt je fysieke wereld zo georganiseerd dat het gaat kloppen met de vibratie van jouw eind scene, met jouw plaatje van de werkelijkheid.

Nog een voorbeeld?

Stel je wens ligt op het gebied van een promotie. Dan kan je 'eind scene' een feestje zijn om jouw promotie te vieren. Dat je ook, vanuit jouw eigen perspectief, uit jouw ogen, ziet en beleeft dat mensen je ook feliciteren met de promotie.

Beleef en zie het vanuit jouw perspectief!

Neville herhaalde steeds weer het belang van de scene zien vanuit jouw eigen ogen. Dat als iemand je dus feliciteert, of iets bekrachtigends tegen je zegt, dat je het dan beleeft vanuit jouw lichaam. Jij kijkt (uit jouw eigen ogen) naar iemands gezicht die iets zegt. Je voelt je eigen hand die de andere hand vast heeft met handen schudden, bij bijvoorbeeld het feliciteren met je promotie.



Technisch werkt het als volgt...

Door in jouw onderbewuste een levensechte scene 'in te planten', waaruit blijkt dat je doel al bereikt is, dan straalt je de sterke energie uit alsof je het al bereikt hebt.

Dat zorgt ervoor dat jouw zenuwstelsel, en het grotere bewustzijnsveld om je heen, waar je een onlosmakelijk deel van bent, er alles aan gaat doen om het kloppend te maken. Om het in evenwicht te brengen. Opeens krijgt het totale systeem namelijk een seintje van een sterke vibratie die niet meer klopt met dat wat er te beleven is. Niet meer klopt met de huidige fysieke situatie.

Eigenlijk signaleert het, ontvangt het, een verstoring qua trilling, en gaat het dat weer in evenwicht brengen. Dat kost wel tijd, afhankelijk van het verschil in trilling van je wens en dat wat er op dat moment om je heen is.

Er gebeurt iets in het grote 'bewustzijns veld'. Je trekt daadwerkelijk die gebeurtenissen aan die kloppen met de vibratie die je op dit moment bewust en vooral ook via je onderbewuste uitstraalt.

De natuur streeft naar evenwicht, en zal dus jouw sterke frequentie zien en ook opmerken dat de situatie eromheen nog niet klopt met die situatie zoals die dan op dit moment is.

De natuur gaat de energie die jij zo sterk uitstraalt matchen met de 'dingen' die wel met de frequentie en de trilling kloppen die jij al vibreert, doordat je daar in een ontspannen staat op gefocussed hebt en dat uitzendt.

Zoals ook de 'quantum fysica' laat zien, trekken bepaalde trillingen van dezelfde frequentie elkaar aan. En ga je dus de werkelijkheid zien, die je al als levensecht in je inbeelding hebt gezien en waarop je je hebt gefocussed. (Zie Double Slit Experiment, over de invloed van de waarnemer op het object dat wordt waargenomen).

Zo komt de nieuwe vibratie die je uitstraalt, door een nieuwe versie van jezelf te voelen en te ervaren, die al heeft wat je diep wenst, op natuurkundige en voor mij vooral op magische manier in contact met de vibratie van bepaalde mensen en situaties die dan spontaan opeens gaan gebeuren. En die je op die manier helpen om ook fysiek je doel te bereiken.

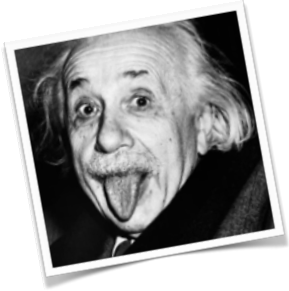
Mind-blowing 'entanglement' principe

Een ander opzienbarend natuurkundig fenomeen is het bewezen 'entanglement' principe. Waarbij de kleinste deeltjes van een atoom ('particles') zelfs op mega grote afstand in contact met elkaar kunnen zijn en contact kunnen maken.

Diverse experimenten hebben inmiddels bewezen dat als je een microdeeltje A draait, dan kan er een ander deeltje, B, als ze 'entangled' zijn, soms op duizenden kilometers afstand mee draaien met A. Deze reactie van het meebewegen, gebeurt ook nog eens op een snelheid van sneller dan het licht!

Iets dat Einstein niet wilde aannemen. Hij noemde dit principe, dat later vele keren uitvoerig is bewezen en ook op high-tech niveau wordt gebruikt:

"Spooky action at a distance".



Wat is dan de 'realiteit'?

Conclusie vanuit de Quantum Mechanica van nu, over wat dan 'de realiteit' is:

De wereld, of de schijnbare werkelijkheid zoals die zich aan ons voordoet, is pure projectie van onze 'minds', projectie van ons menselijk bewustzijn.



S.A.T.S. (State Akin To Sleep)

Met die zelf gecreëerde 'eind scene' ga je wederom in een meditatieve, ontspannen staat. Of dus zoals Neville het zelf deed, stel je die specifieke gebeurtenis voor, net op het moment dat je bijna in slaap valt. Dit wordt ook wel S.A.T.S. genoemd. State Akin To Sleep.

Waarbij je de eind scene gaat voelen hoe het je letterlijk overkomt in het echt en hoe je er actief aan deelneemt. Alles gezien en gevoeld vanuit jou.

Maak deze scene beleving zo rijk en zo echt mogelijk. Met zoveel mogelijk positieve emoties. Misschien ruik je een openhaard, en hoor je bij de scene je lievelings nummer.

Ook kun je je voorstellen wat bepaalde mensen over het uitkomen van je dromen zullen zeggen. Dan zul je er nog meer vertrouwen in hebben. En 'leest' je onderbewuste het nog meer als echt.

Stel je de gesprekken tot in detail voor – de vonk van vreugde in zijn ogen, de blijdschap in zijn stem, hoe goed hij eruit ziet, en alles wat je nog meer kunt bedenken.

Herhalen 'eind scene' tot bevredigd gevoel

Herhaal deze oefening een paar keer, en voeg er steeds meer intentie aan toe, en wacht tot je echt een bevredigd fijn gevoel krijgt bij het beleven van de eind scene. Op dat moment weet je zeker dat je bestelling aan het universum, via je eigen onderbewuste, zeker is overgekomen. Is ingeplant.

"Don't believe me! Put it to the test"

Neville Goddard



Iets wat me enorm fascineerde aan Neville als teacher, was zijn uitnodiging, die in elke lezing, in elk schrijven, in elk boek van hem aanwezig is: "Test it yourself!"

Hij daagde je uit om het vooral zelf te testen. En geen woord zomaar van hem aan te nemen.

Dat testen heb ik uitermate uitvoerig gedaan.

En met mij honderden cursisten en coachings-cliënten die voor het verwezenlijken van hun doelen en harte wensen bij me kwamen. En wereldwijd hebben duizenden mensen Nevilles technieken getest.

Die best geteste technieken en inzichten deel ik graag met je. En die heb ik met de bevindingen van andere technieken vanuit andere 'teachings' op het gebied van Manifesteren gecombineerd. Zoals bijvoorbeeld leraren als **Abraham Hicks**, en **Bashar**. En vanuit de **NLP en Hypnose**.

Voor het stuk waarom het gaat om jezelf te bevrijden van blokkerende gedachtes maak ik, zoals in het begin gezegd, gebruik van de effectieve trauma en stress release technieken van Somatic Experiencing. Van Peter Levine. Waar ik ook therapeut in ben.

Zin om door te pakken en je droomleven te manifesteren?

Graag help ik je verder in dit proces. Er zijn nog meer technieken op dit gebied die ik graag met je deel.

En je kunt nu meteen al beginnen met het zelf gaan ervaren en het testen van wat er in dit mini-boek aan oefeningen en technieken beschreven staat.

Ook kan ik je de bekende valkuilen met je delen. Zoals?

Dat je bijvoorbeeld niet te geobsedeerd met je doel bezig moet zijn. Puur de momenten voordat je in slaap valt focussen op bijvoorbeeld het visualiseren van je 'eind scene', en verder niet te veel met het 'hoe' van het realiseren bezig zijn.

Dat kunnen loslaten is belangrijk. Als je namelijk te hongerig en behoeftig aan het checken bent wanneer het nou eindelijk komt, dan straal je juist het gebrek uit en krijg je het gebrek. Dan ontvang je 'niet hebben' omdat daar je aandacht steeds op gericht is. En je dat dan in je onderbewuste programmeert.

“Where the focus goes, the energy flows”

Dus waar je je aandacht op richt, dat ga je uiteindelijk manifesteren. Weten wat je echt wilt is daarom een essentiële stap. Wat nog voor heel veel mensen lastiger is dan je denkt.

Ook daarmee kan ik je begeleiden, in het ontdekken en specifieker maken van je doelen en harte wensen.

En, zoals ik in het begin van dit e-book al zei, ook in het proces van het Releasen van 'oude' ballast kan ik je als Somatic Experiencing therapeut zeker helpen.

Het is niet te onderschatten hoe belangrijk dit onderdeel is. Het loslaten van geloofsovertuigingen en vastgezette aannames kunnen de weg naar je wens blokkeren en vertragen.



Het vrijmaken van je pad gaat je laten zien hoe fijn het is om je leven te ervaren dat echt van jou is en hoe al je dromen en doelen je dagelijkse leven rijkelijk gaan inkleuren.

ONLINE VIDEO CURSUS

EFFECTIEF MANIFESTEREN



ALLE
NEVILLE GODDARD
IMAGINATIE TECHNIEKEN

PLUS!
SOMATIC EXPERIENCING
RELEASE TECHNIEKEN



Meer weten over de nieuwe videocursus
EFFECTIEF MANIFESTEREN

CHECK CURSUS

Mocht de link in deze pdf niet werken, dan kun je meer info vinden over manifesteren en stress release op m'n site: [alfredpetrie.nl](https://www.alfredpetrie.nl)

<https://www.alfredpetrie.nl/info-en-aanbieding-effectief-manifesteren>

En ook vele interviews en info video's op mijn YouTube kanaal:
youtube.com/@AlfredPetrie