



**INGRID LANGEN**  
ARCHETYPISCH PERSPECTIEF.

# VAN WENS NAAR WERKELIJKHEID

Met de kracht van je gedachten





© Ingrid Langen 2020

Dit e-boek mag je delen en/of publiceren mits je mij als bron vermeldt of een weblink legt naar <https://www.ingridlangen.nl>

Wanneer je dit e-boek wilt doorgeven aan anderen die erin geïnteresseerd zijn, dan ben ik daar blij mee.  
Dank je wel!



# Van wens naar werkelijkheid – met de kracht van je gedachten

Waar je aandacht naar toe gaat, dat groeit.

Dat is het uitgangspunt van dit 30-dagen programma. Er zijn veel invalshoeken voor 'gedachtekracht' maar alle ideeën daarover hebben één ding gemeen: je hebt focus nodig om dat wat je werkelijk wilt te realiseren.

Een belangrijk aandachtspunt hierbij: ga voor jezelf na of dat wat je wilt ook daadwerkelijk uit jezelf komt. Dat het geen wens is van iemand anders die jij op je hebt genomen.

Hoe krijg je dat dan, die focus? Je kunt je doel, je wens, visualiseren. Je kunt een visionboard maken en er dagelijks naar kijken. Je kunt dagelijks affirmaties opzeggen. Wanneer je dat allemaal al geprobeerd hebt en het werkt niet voor je, probeer het dan eens met dit boekje.

Ga dagelijks schrijven. Schrijven over hoe je je wilt voelen die dag. Je gevoel is je toegang tot je innerlijke weten. Je gevoelens ben je niet, maar die heb je. En je denken: dat overkomt je niet, dat kan je zelf kiezen. Je goed voelen is een belangrijke stap naar meer vrijheid. En naar het daadwerkelijk weten wat je hier komt doen. Lees ook eens het artikel ['Denken, voelen en willen – de toegang tot meer vrijheid in je leven'](#).

's Ochtends opschrijven hoe je je wilt voelen die dag, dat is stap 1. De 2<sup>e</sup> is dat je 's avonds een terugblik schrijft. Je schrijft op wat er bijzonder was op die dag, wat je aandacht trok, waar je je goed of juist slecht over voelde.

Want dat is waar het om gaat in dit programma: dat je inzicht krijgt in je eigen gedachtepatronen. Dat je jezelf in feite veel beter leert kennen. **Inzicht in jezelf verwerven is het meest krachtige dat je voor jezelf kunt doen.**

*Nog iets over kracht, intenties en flow*

Met kracht dingen voor elkaar proberen te krijgen, dat is heel vermoeiend. Het is als tegen de stroom in zwemmen. Dat is niet de bedoeling van dit programma. Integendeel: door je denken te trainen kom je in een positieve flow. Het is een zachte kracht die je mobiliseert vanuit je intenties.

Hoe werkt het?

Begin iedere dag met 5 á 10 minuten schrijven over hoe je je wilt voelen die dag. Als je het lastig vindt om iets te bedenken om over te schrijven, gebruik dan het thema boven aan de pagina. Het zijn universele thema's waar iedereen wel iets mee heeft. Het hoeft niet: wanneer je zelf genoeg inspiratie hebt, kun je de thema's laten voor wat ze zijn.

En 's avonds beantwoord je de volgende 3 vragen:



1. Wat was een opvallend moment vandaag? (dat kan zowel een hoogte- als een dieptepunt zijn).
2. Wat gebeurde er in die situatie en wat deed dat met mij? Hoe voelde dat, wat zag ik, wat hoorde ik?
3. Wat neem je mee naar morgen? Een voornemen of een vraag?

Aan het einde van de tekst vind je 2 'voorbeelddagen'. Dan heb je een idee waar je het zoal over kunt hebben.

#### Angsten en zorgen

We leven in een tijd met veel onzekerheid. In gewone tijden kennen we de toekomst niet, maar maken we wel plannen. Nu, met de coronacrisis, weet niemand hoe de toekomst er uit zal zien. Dat brengt een gevoel van machteloosheid met zich mee, dat je een speelbal bent geworden van het lot. Toch ben jezelf de kapitein op het schip van je gedachten. Want, inderdaad, wat er in de buitenwereld gebeurt kun je niet bepalen. Maar wel hoe je hier zelf mee om gaat. Dat is dan ook het doel van dit proces: dat we ons denken trainen met gedachten die wel behulpzaam zijn voor de kwaliteit van ons leven.

#### Tijd

'Ik wil dit wel doen maar ik heb geen tijd!' Geldt dat ook voor jou? Dan ben je in een vervelende spagaat terecht gekomen. Want het kost tijd en aandacht om beter met jezelf om te gaan. Je alleen maar ten dienste stellen van wat anderen van je verlangen, daar doe je jezelf mee tekort. Dus daar zit eigenlijk al je eerste overwinning: claim deze tijd voor jezelf. Al jouw geliefden plukken de vruchten van een 'jij' die meer in balans en in flow is.

#### Meer inspiratie?

Doe mee in de Facebook groep 'Van wens naar werkelijkheid'. Wanneer het even niet lukt, helpt het om opbeurende woorden van anderen te horen. Positiviteit uitdragen, dat is waar het over gaat. Want de weg naar meer bewustzijn (dat is wat je hier doet) is aan de ene kant een individuele weg. En aan de andere kant ook een sociale weg. Een ander kan je een spiegel voorhouden, je verder helpen.

#### En is 30 dagen genoeg?

Het is een begin. Iedere keer wanneer je gedachten weer met je op de loop gaan, ga weer schrijven. Tot de training tot echte gedachteveranderingen heeft geleid. Heb je meer nodig? Of zit je in een transitie moment in je leven? Dan is de workshop '[Ondernemen in de Levensloop – vanuit een archetypisch perspectief](#)' een goede, volgende, stap naar meer inzicht.

Mijn motto (al jaren):

'do more of what makes you happy!'



## VOORBEELD 1

Ik sta in het licht, laat mijn krachtigste zelf zien. Ik voel me sterk, ik mag er zijn. Ik mag geld verdienen en zorgeloos leven.

Ik mag van anderen houden en dat laten zien. Dat houden van is zonder verwachting. Ik ben niet langer alleen: ik kan samen zijn met anderen in het licht.

Mijn angst kan ik loslaten: die dient mij niet. Ik aanvaard mijn kracht en grootsheid en wend die ten goede aan. Ik geniet van mijn kracht en de betekenis die het mij geeft. De aanvaarding van mijn betekenis maakt mij compleet.

Ik kijk met zelfcompassie naar mezelf, naar de fouten die ik maak. Die fouten doen niets af aan mijn grootsheid: ik ben een mens.

Mijn angsten laat ik los, die helpen mij niet. Ik kan in rust en ontspanning zijn en genieten van waar ik nu sta. Ik ben gelukkig, ontspannen en krachtig. Het leven geeft mij alles wat ik nodig heb.

## VOORBEELD 2

Ik mag succes hebben. De steen die mij naar beneden hield is verdwenen. Succes gaat samen met blijheid, met lichtheid, met vrolijkheid en gaat me gemakkelijk af.

Ik vind het heerlijk om te werken aan projecten: ik geniet van samenwerking met anderen.

Ik heb ook genoeg tijd voor mezelf, voor mijn familie, voor meditatie, voor rust, voor wandelen in de natuur.

Er is een prettige balans tussen werk voor anderen, werk voor mezelf, vrienden en ontspanning.

Het succes groeit, met de balans intact. Flow zorgt ervoor dat alles stroomt met weinig moeite.

Geld komt gemakkelijk binnen. Ik heb een buffer zodat ik mijn rekeningen op tijd betaal. Het is heerlijk om zo'n buffer te hebben, dat geeft rust en zorgeloosheid.

Ik geniet van deze nieuwe vrijheid en moeiteloosheid. Dit is licht en zon na een lange, donkere tunnel.



# Dag 1: HARMONIE

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 2: OVERVLOED**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**





## **Dag 3: VREUGDE**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 4: MOEITELOOSHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 5: VERTROUWEN**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 6: WAARHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 7: EERLIJKHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 8: OPENHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## Dag 9: LOSLATEN

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 10: BIJDRAGEN AAN HET GEHEEL**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**





## **Dag 11: MIJN POTENTIEEL**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 12: MIJN BETEKENIS**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 13: JE OOGST WAT JE ZAAIT**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 14: VRIJHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 15: VERBONDENHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 16: VRIENDSCHAP**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 17: VERDRAAGZAAMHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 18: SCHOONHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**





## **Dag 19: INTEGRITEIT**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 20: INNERLIJKE ZEKERHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 21: VREDE**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 22: VOLHARDING**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 23: SAMENWERKING**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## Dag 24: MOED

**Positieve momenten vandaag:**

1.

2.

3.



## **Dag 25: ONVOORWAARDELIJKHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 26: GOEDHEID**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**





## Dag 27: FLOW

**Positieve momenten vandaag:**

1.

2.

3.



## **Dag 28: COMPASSIE/ZELFCOMPASSIE**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 29: CREATIE, GROEI EN VERNIEUWING**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**



## **Dag 30: LIEFDE**

**Positieve momenten vandaag:**

**1.**

**2.**

**3.**

