

The Magic / Rhonda Byrne

samenvatting:

The Magic

is gebaseerd op de Wet van de Aantrekkingskracht, een fundamentele, wetenschappelijke, universele wet, die alle energie in ons universum stuurt.

Volgens de Wet van de Aantrekkingskracht 'trekt het gelijke het gelijke aan'.

De Wet oefent invloed uit op je gedachten en gevoelens, want ook dat is energie; dus wat je ook denkt, wat je ook voelt, je trekt het aan.

En dankbaarheid is de sleutel.

Waar je aan denkt, daar krijg je meer van. Hoe dankbaarder je bent, hoe meer overvloed je aantrekt. (Wat je zaait, zul je oogsten; wat je geeft krijg je terug)

Dit vind je terug in de wetenschap, waar Newton zegt: elke actie heeft een tegengestelde en even grote reactie. → Vertaald naar de Wet van Aantrekking is dat: elke actie van gegeven dankbaarheid veroorzaakt altijd een tegengestelde reactie van ontvangen.

En wat de religies betreft: aan alle grote religies ligt dankbaarheid ten grondslag.

Breng **magie** in je leven.

De magie van dankbaarheid zal je hele leven veranderen. Het maakt niet uit wat je wilt zijn, doen of hebben, dankbaarheid is de manier om het te bereiken.

Als je magie wilt voortbrengen, moet je eerst de magische woorden "dank je" zeggen.

De magische formule:

- . denk en zeg doelbewust de magische woorden "dank je".
- . hoe doelbewuster je de magische woorden "dank je" zegt en denkt, hoe dankbaarder je je zult voelen.
- . hoe dankbaarder je je voelt als je doelbewust "dank je" denkt of zegt, hoe meer overvloed je ontvangt.

Een magisch boek

In dit boek staan **28 magische oefeningen** om te leren hoe je de kracht van dankbaarheid kunt gebruiken om je gezondheid, geld, baan en relaties radicaal te veranderen en je kleinste verlangens en je grootste dromen werkelijkheid te laten worden. Je zult ook leren hoe je met dankbaarheid problemen kunt oplossen en negatieve situaties kunt veranderen.

Door het uit te spreiden over 28 dagen, wordt het beoefenen van dankbaarheid een 'way of living', een gewoonte, een nieuwe manier van leven.

In de 1e 12 oefeningen wordt de magische kracht van dankbaarheid gebruikt voor wat je nu hebt en voor wat je in het verleden hebt ontvangen, want als je niet dankbaar bent voor wat je hebt en voor wat je hebt ontvangen (dat als vanzelfsprekendheid neemt), werkt de magie niet en ontvang je ook niets meer. Deze oefeningen zullen de magie direct in werking zetten.

In de volgende 10 oefeningen wordt de magische kracht van dankbaarheid gebruikt voor je wensen, je dromen en voor alles wat je maar wilt. Je zult in staat zijn om je dromen te verwerkelijken en de omstandigheden van je leven op magische wijze zien veranderen.

De laatste 6 oefeningen brengen je naar een heel nieuw niveau, waar elke cel van je lichaam en geest van dankbaarheid doordrenkt zal raken. Je leert hoe je de magische kracht van dankbaarheid kunt gebruiken om andere mensen te helpen, om problemen op te lossen en elke negatieve situatie of toestand te verbeteren waarmee je in leven kunt worden geconfronteerd.

Het 28 - dagen - stappenplan:

1. **Tel je zegeningen** - noteer elke ochtend 10 dingen waar je dankbaar voor bent en schrijf ook op waaróm je er dankbaar voor bent.

2. **Magische steen** - pak vlak voordat je gaat slapen je steen in de hand, blik terug naar de dag en DANK voor het BESTE van die dag. p.37
3. **Relaties** - kies een hechte relatie en schrijf 5 dingen op waar je die persoon dankbaar voor bent. p.43
4. **Gezondheid** - besef regelmatig de betekenis van de woorden "HET BESEF VAN GEZONDHEID HOUDT ME IN LEVEN" en wees er zo DANKbaar mogelijk voor. p.51
5. **Geld** - bedenk regelmatig "DANK VOOR AL HET GELD WAT IK IN MIJN LEVEN HEB GEKREGEN". p.61
6. **Dankbaarheid in/voor je werk** - de ontbrekende schakel voor SUCCES is Dankbaarheid. Laat je onzichtbare manager een dag lang alles opschrijven waar je in je werk dankbaar voor bent. p.69
7. **Magische uitweg uit negativiteit** - kies een probleem of negatieve situatie die je opgelost wilt zien en maak een lijst van 10 dingen bij die situatie waar je dankbaar voor bent. p.77
8. **Magisch ingrediënt** - dank voor al je eten en drinken en strooi er magisch poeder overheen voor het zuiverste voedsel. p.87
9. **Geldmagneet** - schrijf op onbetaalde rekeningen "DANK JE VOOR HET GELD" en op betaalde rekeningen "BETAALD! BEDANKT". p.95
10. **Magisch poeder over iedereen** - wees door de dag heen alert op mensen die dienstverlenend bezig zijn/je een dienst verlenen en zeg ze hardop of in gedachten dank daarvoor. p.101
11. **Magische ochtend** - zeg vanaf het opstaan totdat je aangekleed bent of je ontbijt achter de rug hebt DANK U voor alles wat je aanraakt en gebruikt. p.111
12. **Magische mensen die verschil hebben gemaakt** - denk aan 3 bijzondere personen die een groot verschil voor je leven hebben gemaakt of grote invloed op je leven hebben gehad, zeg hardop DANK JE en leg uit wat hij/zij voor je leven betekend heeft. p.117
13. **Laat al je wensen uitkomen** - maak een wensen/dromenlijstje en wees voor elke wens/droom dankbaar vóordat en alsof je het al gekregen hebt, door 3x DANK U en vervolgens per wens 1 min. de volgende vragen te beantwoorden:
 . welke emoties voelde je toen je wens in vervulling ging?
 . aan wie vertelde je het eerst dat je wens in vervulling was gegaan en hoe vertelde je dat?
 . wat was het eerste wat je deed toen je wens in vervulling ging?
 Bedenk zoveel mogelijk details. p.123
14. **Vooraf bedanken voor een magische dag** - zeg DANK U voor alles wat goed ging vóordat het gebeurd is én voor het fantastische nieuws wat je vandaag krijgt. p.133
15. **Relaties helen** - maak een lijst van 10 dingen waarom je een bepaalde persoon waarmee de relatie

- niet goed loopt dankbaar bent. p.141
16. **Gezondheid** - . DANK U voor 3 momenten in je leven dat je je bijzonder gelukkig en energiek voelde
 . DANK U voor 5 lichaamsfuncties die nú gezond zijn.
 . visualiseer 1 aspect dat je wilt verbeteren 1 min. lang in de ideale toestand en bedank voor die ideale toestand. p.149
17. **Magische cheque** - . schrijf een magische cheque aan jezelf uit waarop je de datum, je naam en het bedrag wat je wilt ontvangen invult.
 . houd de cheque in je handen en beeld je in dat je datgene koopt waar je het geld voor wilt hebben. Voel zoveel mogelijk blijdschap en dankbaarheid alsof je het al hebt.
 . neem de cheque met je mee en kijk er regelmatig naar en beeld je dan weer in dat je het geld gebruikt voor datgene wat je wilde hebben en voel je dankbaar alsof het echt gebeurt.
 . bewaar de cheque op een plaats waar je hem elke dag ziet.
 . als je het geld van de cheque hebt ontvangen of als je gekregen hebt waar de cheque voor bedoeld was, begin je opnieuw met een nieuw bedrag voor iets anders wat je graag wilt hebben. p. 157
18. **Magische to-do-lijst** - kies de 3 belangrijkste dingen of problemen die gedaan moeten worden, stel je bij elk 1 min. voor dat ze op magische wijze al voor je gedaan zijn en dat je daar heel dankbaar voor bent. p.167
19. **Magische voetstappen** - neem minstens 100 voetstappen vol dankbaarheid/DANK U zeggend, op een willekeurig tijdstip van de dag. p.175
20. **Hartmagie** - vergroot de intensiteit van je dankbaarheid door je te concentreren op het gebied rond je hart terwijl je de magische woorden DANK U zegt en voelt.
 Pas daarna hartmagie toe op je wensen/dromenlijst. p.181
21. **Fantastische resultaten** - . kies 3 dingen of situaties die belangrijk voor je zijn en waarvoor je een fantastisch resultaat wilt. Bedank voor het fantastische resultaat alsof het al gebeurd is.
 . doe hetzelfde met onverwachte gebeurtenissen overdag waarvan een fantastisch resultaat je met dankbaarheid zou vervullen: "DANK U voor het fantastische resultaat van..." p.187
22. **Als vanzelf** - . pak aan het begin van de dag de top tien van je wensen, lees elke wens zorgvuldig door en visualiseer bij elk 1 minuut lang dat je wens in vervulling is gegaan en wees zo dankbaar mogelijk.
 . neem je wensenlijst mee, haal hem minstens 2x op de dag tevoorschijn, lees hem zorgvuldig door en voel je zo dankbaar mogelijk bij elke wens. p.195
23. **Magische lucht** - sta 5x per dag stil bij de lucht die je inademt, haal daarbij telkens 5x bewust adem, voel de vreugde van de in- en uitademing en zeg na elke serie "dank u voor de magische lucht die ik inadem". p.201
24. **Het toverstokje** - kies 3 mensen die je wilt helpen met gezondheid, geluk, rijkdom of alle drie. Zoek een foto van elk, kijk ernaar, doe je ogen dicht en visualiseer 1 min. lang de gewenste situatie. Zeg daarna "dank u voor het geluk, de gezondheid of de rijkdom van . . . " p.207

25. **Magische signalen** - wees alert op wat er om je heen gebeurt en merk de hele dag door minstens 7 magische signalen van het Universum op en wees voor elk ervan dankbaar. p.215

26. **Verander fouten magisch in zegeningen** - Kies één fout die je in je leven gemaakt hebt. Bedenk in totaal 10 zegeningen waar je dankbaar voor bent als resultaat van die fout en schrijf ze op. p.221

27. **De magische spiegel** - ga voor de spiegel staan, kijk jezelf recht aan en zeg hardop tegen jezelf "dank je voor alles wat je bent". Wees dankbaar omdat jij bent zoals je bent. Als je heel dapper bent noem je terwijl je kijkt 3 dingen van jezelf op waar je dankbaar voor bent. p.229

28. **Herinner je de magie** - door de zegeningen van GISTEREN te tellen en op te schrijven en zeg bij elke zegening die je je herinnert "dank u". p.235

Na deze 28 oefeningen heb je een fundament gelegd voor het (voort)bouwen aan een magisch leven met behulp van het gereedschap dankbaarheid. p.241

De ideale manier om verder te bouwen op dat fundament is door de diepte van je gevoel te vergroten: hoe vaker je dankbaarheid beoefent, hoe dankbaarder je je kunt voelen en hoe dankbaarder je bent, hoe minder tijd je eraan kwijt bent.

Het boek sluit af met een aantal tips en richtlijnen hiervoor: p.242

Onderhouden huidige fundering van dankbaarheid en magie in je leven laten toenemen:

3x per week Herinner je de magie (dag28) of 1x per week Herinner je de magie (dag28) gecombineerd met 2 andere oefeningen naar keuze.

Onderhouden huidige fundering van dankbaarheid en versnellen magie:

4x per week Herinner je de magie (dag28) of 1x per week Herinner je de magie (dag28) gecombineerd met 3 andere oefeningen naar keuze.

Onderhouden huidige fundering van dankbaarheid en geluk drastisch vergroten en de magie in alle omstandigheden en levensgebieden doen toenemen:

5x per week Herinner je de magie (dag28) of 1x per week Herinner je de magie (dag28) gecombineerd met 4 andere oefeningen naar keuze.

Wil je je richten op een **specifiek gebied voor optimaal resultaat**, dan kun je onderstaande magische oefeningen doen die het snelst het grootste effect hebben op dat bepaalde levensgebied. Volg daarvoor minimaal 3 weken de aanbevelingen voor dat speciale gebied, waarbij je elke aanbevolen oefening 1x per week doet:

RELATIES:

Magische relaties (dag3)

Magisch poeder over iedereen (dag10)

Heel op magische wijze je relaties (dag15)

Het toverstokje (dag24)

De magische spiegel (dag27)

Herinner je de magie (dag28)

p.243

GEZONDHEID:

p.244

Een magische gezondheid (dag4)
Magisch poeder over iedereen (dag10)
Magie, wonderen en je gezondheid (dag16)
De magische lucht die je inademt (dag23)
Het toverstokje (dag24)
Herinner je de magie (dag28)

GELD:

p.244

Magisch geld (dag5)
De geldmagneet (dag9)
De magische cheque (dag17)
Het toverstokje (dag24)
De magische spiegel (dag27)
Herinner je de magie (dag28)

CARRIERE:

p.245

Het werkt als magie (dag6)
Magisch poeder over iedereen (dag10)
Het toverstokje (dag24)
De magische spiegel (dag27)
Herinner je de magie (dag28)

JE WENSEN:

p.245

Magisch poeder over iedereen (dag10)
Laat al je wensen uitkomen (dag13)
Als vanzelf (dag22)
Het toverstokje (dag24)
De magische spiegel (dag27)
Herinner je de magie (dag28)