

HET MAGISCHE MANIFESTATIE E-BOOK 2026

Een liefdevol cadeau voor jou

INHOUD

DEEL 1 – WAT ZIJN JE DROMEN?

1. Zielsvraag
2. Schrijfoefening
3. Visualisatie
4. Tip

DEEL 2 – WAT WIL JE LOSLATEN?

1. Zielsvraag
2. Oefening
3. Loslaat-ritueel
4. Meditatie – Onthechten

DEEL 3 – WAT WIL JE LEREN?

1. Zielsvraag
2. Reflectie
3. Oefening – De innerlijke mentor

DEEL 4 – WAT WIL JE UITNODIGEN?

1. Zielsvraag
2. Manifestatie-oefening – De uitnodiging
3. Dagelijkse mini-praktijk





Welkom lief mens



Dit e-book is een zachte poort naar 2026.
Een jaar dat niet “moet”, maar mag ontstaan.
Een jaar dat jij bewust uitnodigt, van binnenuit.

Maak het jezelf gemakkelijk.
Pak een kop thee, een schrift, misschien een kaars.
Alles wat je nodig hebt, draag je al in je.

Lief mens,



2026 hoeft niet perfect te zijn.
Het mag echt zijn.
Zacht. Krachtig. Van jou.

Dit e-book is mijn cadeau aan jou.
Een herinnering dat jij mag creëren, loslaten,
leren en ontvangen —
op jouw manier, in jouw tempo.

Ik loop met liefde een stukje met je mee.

Monique Lemmen

Mooinu – jouw spirituele coach voor 2026

www.mooinu.com
info@mooinu.com

DEEL 1 – Wat zijn je dromen?

✦ Zielsvraag

Als alles mogelijk was... wat zou je dan dromen voor 2026?

Niet wat logisch is.

Niet wat hoort.

Maar wat je hart fluistert als niemand meekijkt.

JOUW GEDACHTEN



Schrijfoefening – Dromen zonder grenzen

Schrijf vrij, zonder te stoppen:

Hoe wil ik me voelen in 2026?

Hoe ziet een ideale dag eruit?

Wat wil ik creëren, ervaren of belichamen?

Wie ben ik geworden?

Laat je pen leiden door je ziel.



Visualisatie – Leven in 2026

Sluit je ogen.

Stel je voor: Je wordt wakker in 2026.
Je voelt rust. Vertrouwen. Zachtheid.

Waar ben je?

Hoe beweeg je je door de dag?

Wat straal je uit?

Laat dit beeld leven in je lichaam.

Adem het in.

Dit is een herinnering aan wie je bent.





Every moment is an
opportunity to change
your perspective.



TIP

Dromen worden krachtiger als je ze voelt, niet alleen bedacht. Vraag jezelf vaker: “Geeft dit me energie?”

Feel it

DEEL 2 – Wat wil je loslaten?

Zielsvraag

Wat mag in 2025 blijven, zodat
jij lichter 2026 instapt?

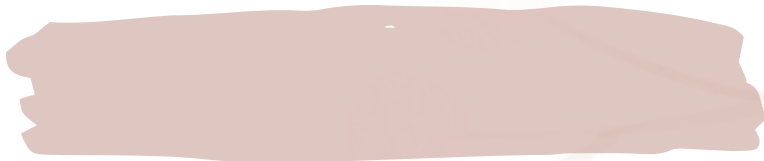
Loslaten is geen verlies.
Het is ruimte maken.



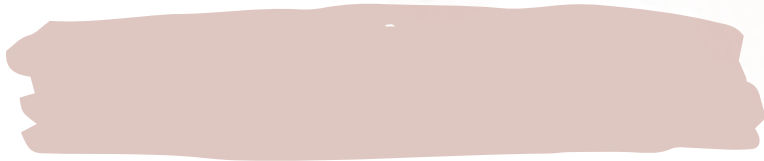
Oefening – De zachte waarheid

Maak drie lijsten:

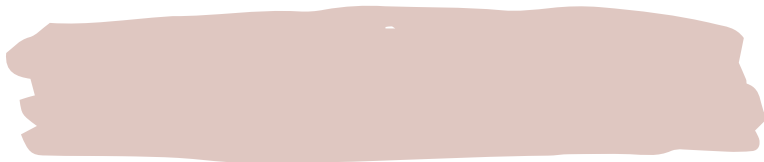
1. Wat kost me energie



2. Welke overtuigingen beperken mij



3. Welke rollen draag ik die niet meer
kloppen



*Kijk er liefdevol naar.
Je hoeft niets te forceren.*





LOSLAAT-RITUEEL (VEILIG & EENVOUDIG)

Schrijf één ding op dat je
loslaat

Lees het hardop

Zeg:

“Dank je wel voor wat je me
hebt geleerd. Ik laat je nu
gaan.”

Scheur het papier (of verbrand
het veilig)

Adem uit.



MEDITATIE – ONTHECHTEN

Stel je voor dat je
handen vol stenen
zijn.

Elke steen staat voor
iets dat zwaar voelt.

Leg ze één voor één
neer.

Voel hoe je schouders
ontspannen.

Je bent niet wat je
vasthoudt.



DEEL 3 – Wat wil je leren?

Zielsvraag

Welke wijsheid roept jou in
2026?

Misschien:

Geduld

Zelfliefde

Grenzen voelen

Vertrouwen

Ontvangen



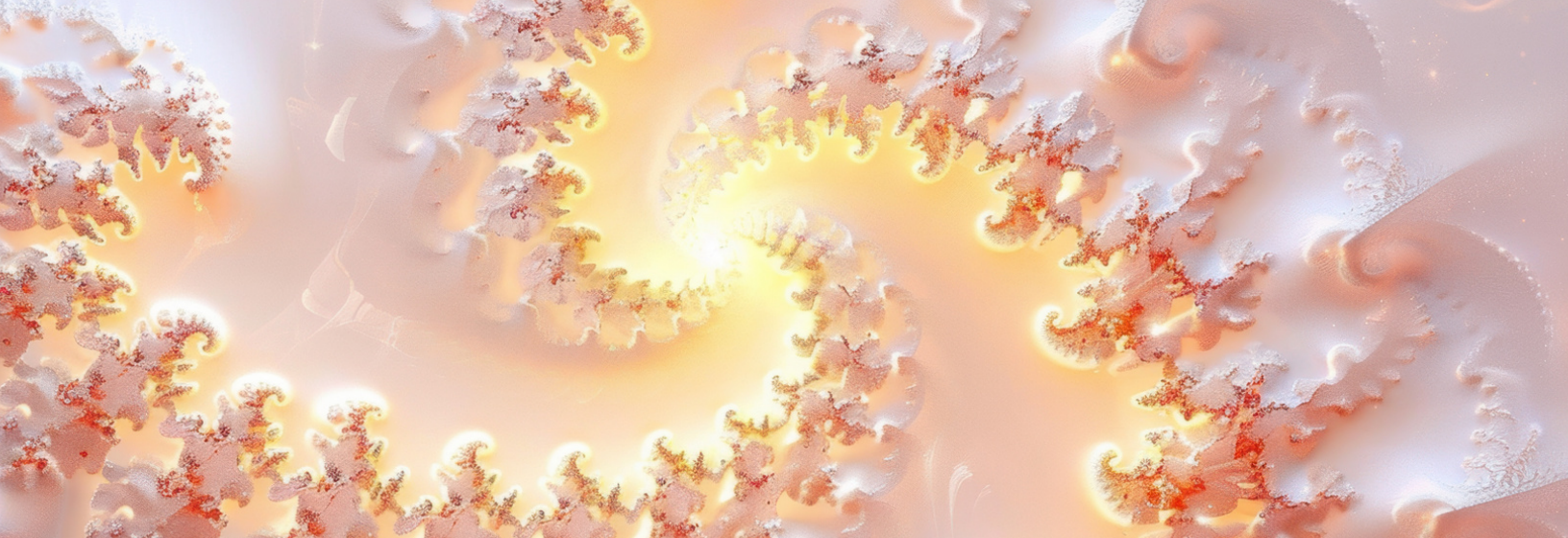
Reflectie

Beantwoord intuïtief:

Wat wil het leven mij leren?

Waar mag ik leerling zijn in plaats van
controleur?





Oefening – De innerlijke mentor

Sluit je ogen en ontmoet: Een wijze versie van jezelf uit de toekomst.

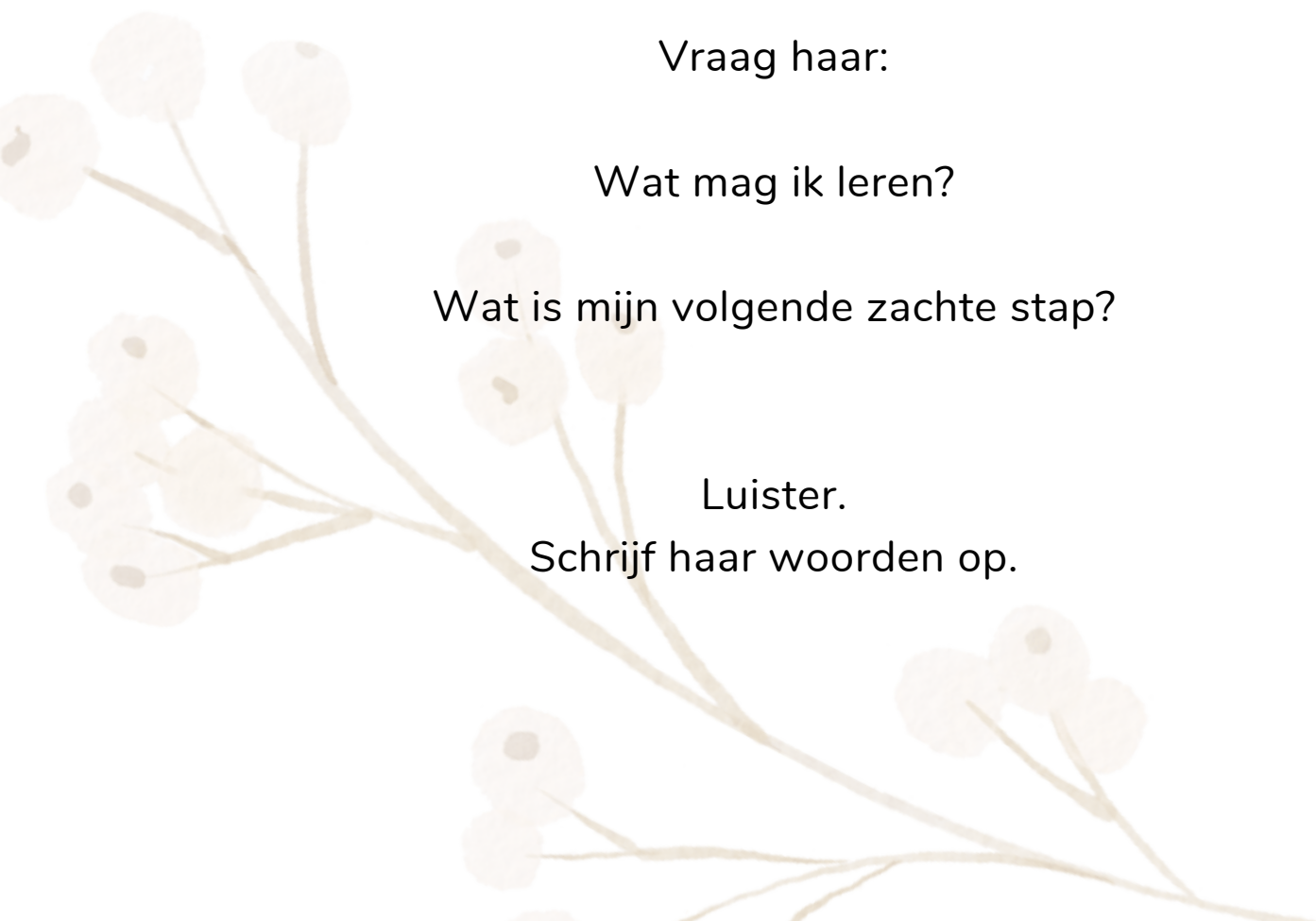
Vraag haar:

Wat mag ik leren?

Wat is mijn volgende zachte stap?

Luister.

Schrijf haar woorden op.



DEEL 4 – Wat wil je uitnodigen?

Zielsvraag

Wat mag méér aanwezig zijn in
jouw leven in 2026?

Denk aan:

Liefde

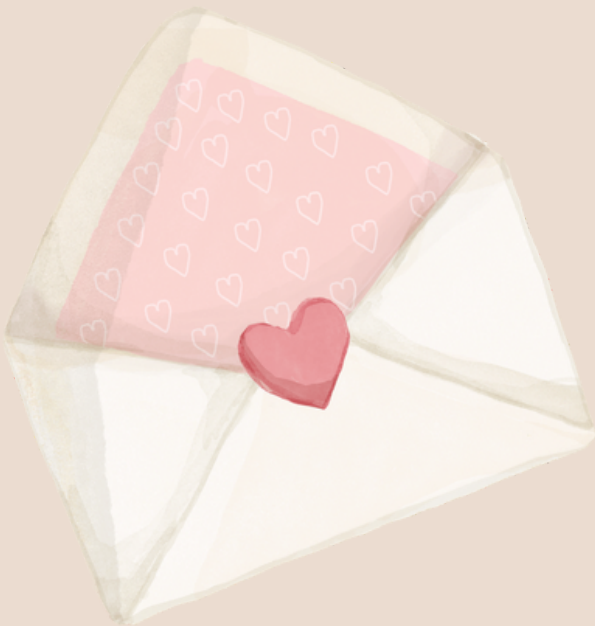
Overvloed

Speelsheid

Gezondheid

Zielsmissie

Rust



Manifestatie-oefening – De uitnodiging

**Maak deze zin af (hardop of
schrijvend):**

> “In 2026 nodig ik uit dat...”

Voel hoe het al onderweg is.
Niet door hard werken, maar door
afstemming.

Dagelijkse mini- praktijk

Elke ochtend: Leg je hand op je hart en
zeg:

“Vandaag kies ik voor wat mij voedt.”

Klein. Krachtig. Magisch.



Dankbaarheid

Schrijf hier drie dingen waarvoor je nu al dankbaar bent richting 2026.

Dankbaarheid opent de poort.

1.

2.

3.



www.mooinu.com

info@mooinu.com

