



**Transformez
votre vie !**

La formation

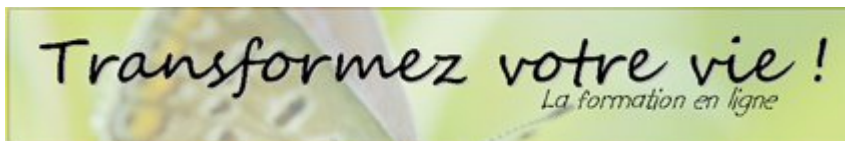
40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction !

Laure Zanella

Index

Introduction	p.4
Les principes de base de la loi d'attraction	p.6
Clarification intérieure	p.9
Quelles sont vos pensées dominantes ?	p.11
Le pouvoir de la Gratitude !	p.14
Éliminez les sources d'influence négatives	p.17
Petite technique de méditation pour apaiser le mental	p.21
Identifier ses croyances limitantes	p.23
Quels sont les obstacles qui vous barrent la route ?	p.26
Reprendre ses responsabilités	p.28
Votre tableau idéal !	p.32
Comment utiliser correctement les affirmations	p.35
Identifier ses peurs	p.45
S'autoriser à accueillir le meilleur	p.49
La guérison de l'enfant intérieur	p.53
Trouver le juste milieu entre vouloir et laisser-faire	p.57
Libérez votre joie	p.61
Qu'est-ce que la richesse pour vous ? Posez vos intentions	p.65
Qu'est-ce qui vous motive à vouloir plus d'argent ?	p.69
Quel est votre état émotionnel face à l'argent ?	p.73
Les ressources de l'Univers sont illimitées	p.77
Prendre soin de son argent	p.81
Les modes de représentation interne	p.85
L'argent n'est ni bon ni mauvais en lui-même	p.89
Donner pour recevoir	p.93
Ignorer ce qui est pour se focaliser sur ce que l'on veut	p.95
Votre entrepôt personnel	p.97
Vous sentez-vous à votre juste place ?	p.99
Mettre en lumière votre « mission d'âme »	p.101
Quels sont vos « Oui, mais... » ?	p.103

<u>Désirer quelque chose sans en ressentir le besoin</u>	p.105
<u>Nous n'avons aucune obligation de quoi que ce soit</u>	p.107
<u>Sortir du piège de l'attente</u>	p.110
<u>Transformez vos relations</u>	p.112
<u>Se libérer de ses résistances intérieures</u>	p.115
<u>L'importance de la posture</u>	p.117
<u>Sortir du piège des généralisations</u>	p.119
<u>Etre pour plutôt que de lutter contre</u>	p.121
<u>Remonter l'échelle des émotions</u>	p.125
<u>La formulation de nos demandes à l'Univers</u>	p.127
<u>Votre point de pouvoir se trouve toujours dans le présent</u>	p.130
<u>Il n'existe pas d'exclusion dans l'Univers</u>	p.132
<u>En conclusion</u>	p.134



Introduction

Bienvenue à vous dans ce parcours de formation que vous allez pouvoir suivre de chez vous ! Les 40 étapes que vous trouverez dans les pages qui suivent ont été conçues pour la formation en ligne « Transformez votre vie ».

Les objectifs de cette formation ?

- Comprendre les principes de base de la loi d'attraction et apprendre à utiliser cette loi
- Comprendre les subtilités de celle-ci
- Déjouer les erreurs habituellement commises qui font que ça ne marche pas
- Apprendre à vous aligner intérieurement à travers la mise en pratique d'exercices concrets et faciles à utiliser
- Apprendre à dompter votre mental et à l'apaiser
- Vous libérer de toutes les croyances qui vous limitent et vous empêchent de vous réaliser pleinement
- Reprendre le plein pouvoir sur votre vie pour attirer à vous ce que vous désirez, et cesser d'inviter involontairement des expériences négatives ou douloureuses dans votre vie
- Et bien d'autres choses encore

Si vous avez également acheté le support audio du programme de formation, je vous encouragerais à utiliser les deux supports en parallèle, afin d'optimiser l'intégration de ces données, pour qu'elles deviennent rapidement familières pour vous, et que vous puissiez les utiliser intentionnellement pour créer la vie dont vous rêvez !

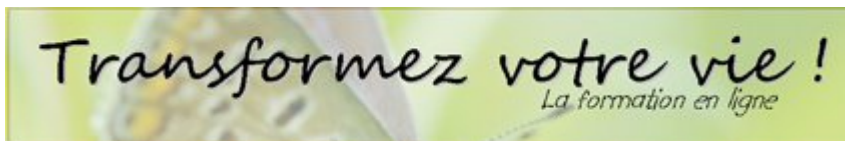
Durant la formation en ligne, 5 étapes ont été abordées chaque semaine, l'idéal étant de

travailler sur une étape par jour, pour se laisser le temps de s'en imprégner. À vous cependant de trouver le rythme juste pour vous. Ce qui compte dans cette démarche, c'est de comprendre bien sûr les éléments partagés, mais surtout de passer à la mise en pratique concrète, car il n'y a qu'en appliquant ces principes que vous allez voir les premiers résultats arriver.

Je vous rassure, tous les exercices et techniques proposés sont faciles à appliquer et accessibles à tous. Lancez-vous ! Faites le test, expérimentez comme s'il s'agissait d'un jeu, et laissez ensuite les choses se mettre en place, en restant bien centré sur vos objectifs.

En apprenant à utiliser délibérément le pouvoir créateur qui est en vous, c'est une existence de plus en plus exaltante et riche qui va se déployer devant vous, alors je vous souhaite une belle découverte, de merveilleuses réalisations, et énormément de joie tout au long de votre chemin !

Laure



MODULE 1 – Étape 1

Les principes de base de la loi d'attraction

Pour démarrer ce programme, je vous propose de commencer par examiner les principes de base de la loi d'attraction.

Cela nous servira de point d'appui tout au long de cette formation, et bien sûr, nous examinerons plus en détail chaque aspect ainsi que les subtilités du processus créatif.

Les grandes lignes de la loi d'attraction sont celles-ci :

→ Nos pensées créent notre réalité

Ce qui se passe à l'intérieur de nous est le point de départ de toute expérience extérieure

→ Nous attirons toujours à nous ce à quoi nous pensons le plus souvent, ce à quoi nous prêtons attention et ce que nous tenons pour vrai

Ce sont toujours nos pensées ou votre point de focalisation dominants qui vont servir « d'aimant » pour attirer à nous des expériences correspondantes

→ Nous sommes les seuls et uniques créateurs de notre expérience de vie

Il n'y a ni destin tout tracé, ni chance ou malchance, ni quoi que ce soit d'autre d'extérieur à nous qui peut décider du chemin qui va se construire devant nous, sauf si nous croyons que c'est le cas

→ C'est nous qui dirigeons notre esprit et nos pensées, quoi que nous puissions en penser à certains moments

Le problème vient du fait que nous avons pris l'habitude de laisser notre esprit

vagabonder à sa guise, mais il est pourtant possible de reprendre le contrôle, et nous allons y travailler tout au long de cette formation

→ Tant qu'un événement de s'est pas concrétisé dans notre réalité physique, il n'est pas trop tard pour renverser la vapeur et commencer à attirer à soi des expériences plus joyeuses

Même si vous avez entretenu des pensées négatives pendant toute votre vie, vous n'êtes pas condamné pour autant à subir des événements douloureux ou difficiles jusqu'à la fin de vos jours

→ Notre point de pouvoir se situe toujours dans le présent. Tout ce qui compte est la vibration que nous émettons **MAINTENANT**

C'est bien ce qui se passe en vous dans le moment présent qui va attirer à vous les expériences à venir, alors pas d'inquiétudes surtout quant à ce qui a pu se passer en vous avant

→ L'Univers ne se préoccupe pas de savoir si nous pensons au passé, observons le présent ou imaginons le futur. Il nous apportera toujours des circonstances qui correspondront à ce sur quoi nous focalisons notre attention

Encore une fois, c'est ce qui se passe en vous maintenant qui détermine ce que vous attirez à vous pour la suite de votre parcours

→ Chacun de nous est digne de vivre ou de recevoir tout ce qu'il peut vouloir vivre ou recevoir, tel qu'il est

Il faut simplement le ressentir soi-même pour pouvoir s'autoriser à accueillir ce qu'il y a de plus beau dans la vie. Ca fera aussi partie des aspects importants que nous allons travailler au sein de cette formation

→ Personne ne peut créer au sein de l'expérience de vie d'un autre, à moins d'y être invité

Si vous décidez que personne ne peut rien contre vous, alors personne ne pourra rien. En tant qu'adultes, nous sommes seuls à pouvoir décider d'être influencés par le monde extérieur

→ Tout est possible, vraiment tout, sauf ce que nous croyons impossible

Votre croyance servira toujours de cadre pour définir ce dont vous permettez la manifestation concrète dans votre expérience de vie

→ Tout ce qui existe au sein de notre vie concrète n'est que le résultat des pensées et croyances entretenues jusque-là

Il n'y a pas lieu de s'accuser pour autant, car on ne peut faire qu'à partir de ce qu'on a appris. Tant qu'on ne sait pas comment marche le processus créatif, on ne peut qu'attirer à soi des expériences par défaut, et donc souvent des négatifs. Le but de cette formation sera de renverser la vapeur pour que vous puissiez à présent attirer délibérément à vous des expériences positives et joyeuses, dans tous les domaines de votre vie

→ Pour modifier notre expérience concrète, il suffit de modifier notre positionnement intérieur à ce sujet

Et je vais vous proposer de nombreux exercices concrets pour avancer dans ce sens. Expérimentez ces exercices comme s'il s'agissait d'un jeu, et laissez-vous le temps d'intégrer tout ça

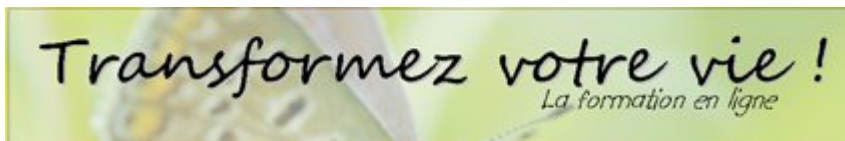
→ Ce que nous vivons sur le plan concret de nos vies viendra toujours s'aligner sur la vibration qui émane de nous

C'est seulement et uniquement la vibration qui émane de vous qui détermine ce qui prend forme ou pas au sein de votre existence

Que ces notions vous soient déjà familières ou qu'elles représentent une nouveauté totale, nous allons travailler sur tous ces points et sur bien d'autres encore pour que vous ayez toutes les clés dont vous avez besoin pour construire à présent votre vie selon vos aspirations véritables.

Êtes-vous prêt à faire changer votre vie ?

Alors c'est parti ! Utilisez les outils transmis au fur et à mesure de cette formation, et observez ce qui se passe en vous et à l'extérieur de vous. Une fois qu'on commence à utiliser intentionnellement le processus créatif, c'est toute notre vie qui en est transformée et chaque nouveau pas fait est définitivement acquis !



MODULE 1 – Étape 2

Clarification intérieure

Pour entamer plus concrètement ce parcours de formation, je vous propose d'aborder aujourd'hui un point essentiel pour tout changement que vous désirez créer dans votre vie.

La loi d'attraction fonctionne selon le système suivant : Tout ce que nous vivons d'un point de vue concret est attiré à nous à partir de la vibration qui émane de nous.

Cette vibration est influencée par nos pensées, nos croyances et ce à quoi nous prêtons attention.

L'extérieur n'est qu'un simple reflet de l'intérieur, aussi, si vous voulez attirer à vous des expériences lumineuses et cohérentes avec vos aspirations réelles, il est impératif que vous ayez une perception parfaitement claire de votre désir.

Tant que c'est flou à l'intérieur de vous, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que ce soit limpide à l'extérieur !

Bien souvent, nous savons dans les grandes lignes ce que nous voulons, mais dès qu'il s'agit d'être plus précis, ça se complique. Dans bien des cas, nous n'avons jamais vraiment pris le temps de définir nos attentes clairement et précisément, et c'est pour ça que ce qui se passe d'un point de vue concret est fluctuant ou non conforme à ce que nous voulons vraiment.

Nous allons donc commencer à « déblayer le terrain » avec cette étape de clarification.

Je vous demande de poser ce qui va suivre par écrit, car notre subconscient enregistre environ 90% de tout ce que nous écrivons. Si vous vous contentez de faire cet exercice mentalement, le travail effectué ne sera pas aussi profond et s'ancrera moins facilement

en vous.

Le fait de le poser par écrit va donner une amorce solide à la création des changements désirés, et en définissant vos intentions par écrit, vous allez donner la matière nécessaire à votre subconscient pour qu'il puisse vous diriger vers les opportunités, les circonstances ou les gens qui vont contribuer à la réalisation de vos souhaits.

Je vais donc à présent vous poser les questions suivantes :

- Quels sont vos objectifs ?
- Quels sont les buts que vous souhaitez atteindre ?
- Que désirez-vous voir changer ou s'améliorer dans votre vie ?

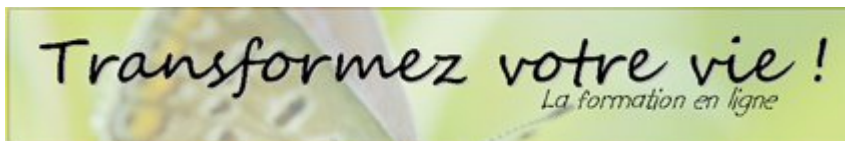
Dans un premier temps, notez en vrac tout ce qui vous traverse l'esprit, tous les aspects que vous voulez voir évoluer dans votre existence, sans chercher à les classer d'une façon particulière. Posez simplement sur papier tout ce qui vous vient et conservez vos notes pour plus tard.

Rien ne vous empêche à ce propos de créer un cahier que vous pourriez nommer « Je transforme ma vie ! » ou avec un autre titre qui vous parlera, pour conserver toutes vos notes, faire vos exercices et noter également vos progrès et réalisations.

Ensuite, une fois que vous avez le sentiment d'avoir fait le tour, je vais vous demander de sélectionner un objectif parmi ceux que vous aurez notés, celui qui compte le plus à vos yeux.

- Quel serait l'objectif que vous aimeriez le plus voir se concrétiser? Et pour quelles raisons vous désirez voir cet objectif prendre forme ?
- Qu'est-ce que ça changerait dans votre vie si cet objectif était déjà concrétisé ?
- Comment vous sentiriez-vous si ce que vous désirez faisait déjà partie intégrante de votre expérience de vie ?

Par rapport à ces différentes questions, cherchez à creuser autant que possible et ne vous contentez pas d'une exploration de surface. Voyez quelles sont vos motivations, ce qui vous pousse à vouloir ce que vous voulez et là encore, posez tout par écrit.



MODULE 1 – Étape 3

Quelles sont vos pensées dominantes ?

Ce sont toujours nos pensées dominantes, ce à quoi nous pensons le plus souvent, ce à quoi nous prêtons attention la majorité du temps qui va modeler ce que nous allons vivre dans le plan concret de nos vies.

Pour que vous puissiez voir des changements concrets arriver par rapport aux objectifs que vous avez définis, il est donc important d'identifier en premier lieu dans quelle direction se dirigent vos pensées.

Si vous vous efforcez de créer des changements dans un domaine ou un autre de votre vie, mais qu'en même temps, vos pensées concernent toujours en majorité ce dont vous ne voulez pas, vous allez peut-être voir certains changements apparaître, mais il y a de fortes chances aussi que les anciens schémas reviennent à la charge.

Pour pouvoir provoquer un changement, quel que soit le domaine concerné, le point de départ est d'observer ce qui se passe à l'intérieur de nous, car il n'y a qu'en prenant clairement conscience de nos mécanismes que nous pouvons faire de nouveaux choix.

Ce qu'il est important de souligner également, c'est que vous n'avez pas besoin d'être positif tout le temps, à 100% pour que votre vie change (vous vous sentez soulagé hein? :-)). Pour que votre vie prenne son envol, il suffit que votre attention se dirige vers du positif la majorité du temps...

Ça veut dire qu'il vous suffit de faire basculer vos pensées dans le positif 51% du temps pour que vous puissiez attirer à vous des expériences positives !

Eh oui, il n'est pas nécessaire que vous pensiez positif en permanence. Il n'y a rien de

dramatique à flancher de temps en temps, à traverser des moments où ça va moins bien. Nous sommes des êtres humains et ces fluctuations sont naturelles.

Bien sûr, plus on va être dans le positif, et plus on va attirer à soi des expériences favorables, mais le fait est qu'il faut bien commencer quelque part, et qu'à partir du moment où nous basculons durant 51% de notre temps dans du positif, les premières manifestations extérieures de ce changement intérieur vont nous booster, nous motiver, et rendre bien plus faciles les réalisations suivantes. Ça fait un effet boule de neige en positif, et une fois lancé, l'ascension est de plus en plus amusante et enthousiasmante !

Vous n'avez donc pas besoin d'être au top tout le temps pour commencer à attirer de plus belles expériences à vous.

Il faut aussi tenir compte du fait qu'il y a énormément de paramètres extérieurs qui influencent notre état intérieur, qui font que certains jours il est plus compliqué pour nous de rester tout en haut, mais ce n'est pas pour autant que nous devons nous blâmer ou encore nous affoler en pensant que nous sommes en train d'attirer des catastrophes à nous. Un point important aussi qui est évoqué par Mickael Beckwith dans le film « [Le secret](#) », c'est qu'une pensée positive a bien plus de force qu'une pensée négative ! Pourquoi ? Parce que le positif, la joie, la plénitude, l'amour et tout ce qui va avec représentent notre état naturel.

C'est ça notre véritable nature.

En fait, quand nous sommes dans le négatif, nous allons contre notre nature véritable et cela demande bien plus d'énergie de rester dans le négatif que de laisser s'exprimer notre nature profonde. Seulement, nous avons pris l'habitude depuis notre plus tendre enfance de nous maintenir dans des états négatifs et du coup, nous avons adopté une croyance qui dit que notre état naturel est cette pesanteur intérieure, cet état de découragement, de lassitude, etc. par lequel nous passons tous régulièrement. Du coup, nous avons inconsciemment tendance à nous maintenir dans cet état que nous connaissons et qui est donc rassurant et sécurisant, malgré le sentiment de malaise qu'il engendre. C'est ce qu'on appelle la zone de confort.

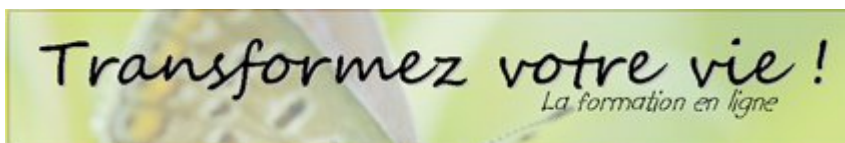
Il vous est peut-être aussi arrivé d'entendre dans la bouche de certains proches qu'il ne fallait pas rire trop fort, sinon il allait vous arriver malheur ou ce genre de choses. Il ne s'agit là que de croyances, et fausses croyances, et en admettant ceci, vous pourrez vous en libérer et vous autoriser à rire à nouveau, à rire vraiment et de plus en plus.

La plupart d'entre nous ont grandi avec des croyances erronées sur la Vie, selon ce qu'on nous a enseigné, ce qu'on nous a montré ou ce qu'on a pu observer autour de nous. Notre nature profonde c'est la joie ! Et il ne tient qu'à vous de laisser cette joie ressurgir. C'est la peur qui nous pousse à freiner notre élan naturel, à cause de tout ce que nous avons pu vivre depuis l'enfance, mais en faisant de petits pas dans ce sens, en y allant tranquillement et à son rythme pour s'apercevoir qu'il n'y a finalement pas de danger, on peut doucement renverser la vapeur et se rapprocher de plus en plus de son état initial. Laissez-vous le temps nécessaire pour avancer et faire chaque pas, car il n'y a rien qui presse.

Déterminez le rythme juste pour vous, même s'il s'agit d'avancer millimètre par millimètre. Ce qui compte ce n'est pas d'aller vite, mais simplement de continuer à avancer. À vous de voir quelle vitesse vous convient le mieux et si vous sentez que vous allez trop doucement ou trop vite, changez votre rythme et adaptez-vous en fonction de ce que vous ressentez.

Prenez le temps d'observer ce qui se passe en vous, et voyez quelles sont les pensées que vous entretenez la majorité du temps au sujet des différents éléments que vous souhaitez voir changer dans votre vie. Ainsi, vous pourrez rapidement comprendre pourquoi ça peut coïncider et en vous éloignant progressivement des pensées négatives pour vous recentrer sur ce que vous voulez vraiment ou imaginer une situation telle que vous voudriez qu'elle soit, votre expérience concrète va changer, inévitablement !

Je vous invite une fois encore à poser tout ceci par écrit pour donner plus de poids à ce mouvement que vous enclenchez en vous.



MODULE 1 – Étape 4

Le pouvoir de la Gratitude !

Voilà un outil que j'aime énormément pour plusieurs raisons: En premier lieu, la gratitude génère un grand bien-être en nous. Quand on exprime sa reconnaissance pour quelque chose, cela libère une énergie lumineuse en nous, et ça se répercute sur notre état moral, notre état d'esprit et même notre santé d'ailleurs.

Ensuite, je dirais que la gratitude est l'un des outils les plus simples et les plus puissants pour transformer sa vie.

En effet, lorsque vous dites sincèrement merci pour quelque chose, vous êtes totalement focalisé sur une énergie d'amour, et puisque nous attirons toujours à nous des expériences qui reflètent la vibration qui émane de nous, la gratitude va agir comme un aimant qui va attirer encore plus de ce pour quoi nous disons merci, et bien plus encore.

Je vais donc vous proposer d'instaurer dès à présent un petit exercice quotidien à ce sujet, qui ne vous prendra que quelques minutes, mais qui aura un impact immense sur la suite de votre parcours, et sur votre bien-être également.

Si vous voulez que votre vie évolue, quels que soient les changements que vous voulez voir arriver, commencez par prendre conscience de tout ce que vous possédez déjà, de toutes les bonnes choses déjà présentes (et cela concerne aussi toutes les expériences positives que vous avez pu vivre par le passé) et cherchez en vous un sentiment de profonde gratitude pour ça.

La loi d'attraction fait que nous attirons toujours vers nous ce sur quoi nous focalisons notre attention. Quand votre attention est entièrement dirigée vers les bonnes choses déjà présentes et qu'en plus vous ressentez une sincère reconnaissance pour ça, vous en attirez automatiquement un peu plus vers vous, et vous ouvrez la porte à l'Univers pour qu'il vous ramène encore plus de bonnes choses.

Quelle que soit la situation que vous vivez et quelles que soient les difficultés que vous pouvez rencontrer, faites l'effort de chercher des aspects à apprécier. Prenez conscience de toutes les petites choses positives qui existent dans votre vie et dites merci pour ça.

Voilà donc plus concrètement ce que je vous propose : Prenez quelques minutes par jour et cherchez au moins 5 éléments positifs dans votre vie pour lesquels vous avez envie de dire merci.

Voyez par exemple ce que vous avez accompli aujourd'hui, ce qui s'est bien déroulé, les échanges positifs que vous avez pu avoir avec les autres (qu'il s'agisse de votre famille ou de vos proches, de votre employeur, de vos collègues ou d'inconnus) ou tout autre aspect agréable que vous avez pu vivre, même si ça vous semble quelque chose d'anodin.

Vous pouvez également chercher dans votre passé des souvenirs agréables et positifs et chercher en vous un sentiment de profonde gratitude pour ça.

N'oubliez pas que la loi d'attraction ne tient pas compte du fait que vous pensiez au passé, au présent ou que vous imaginiez l'avenir. Seule la vibration que vous émettez joue un rôle. Servez-vous de ça et cherchez dans le passé, le présent ou dans votre imagination pour l'avenir tout ce qu'il y a à apprécier autour de votre situation actuelle, et vous en attirerez de plus en plus à vous !

Plus votre sentiment de gratitude sera profond, plus vite les changements interviendront.

Même si vous vous trouvez actuellement dans une situation négative au premier abord, cherchez malgré tout quels sont les aspects positifs de votre situation. Un exemple : Si vous êtes sans emploi, voyez que vous avez du temps libre pour faire ce que vous avez envie de faire et prendre soin de vous, pour réfléchir à vos projets futurs, pour organiser la suite de votre parcours. Cherchez toujours le côté positif de chaque situation au lieu de rester focalisé sur ce que vous ne voulez pas, car ça vous permettra d'avancer très vite vers la réalisation de vos souhaits, quels qu'ils soient.

L'idéal est de vous fixer sur une période de 30 jours minimum pour faire cet exercice quotidiennement, mais je vous encouragerais vivement à instaurer cet exercice dans votre quotidien définitivement, tant les bienfaits qu'il apporte sont grands. Je vous dirais aussi que faire cet exercice le matin en songeant aux bonnes choses de la veille peut être un très bon point de départ pour vous placer dans un état d'esprit lumineux pour votre journée, et vous pouvez également passer en revue le soir avant de vous endormir les événements positifs de la journée (ceux que vous noterez le lendemain

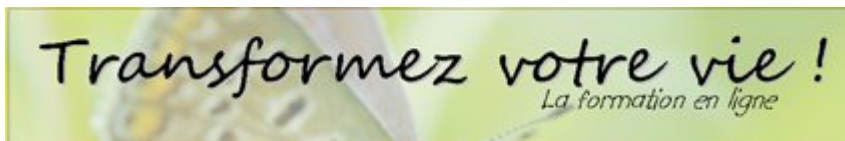
matin), ce qui vous permettra de vous endormir serein et joyeux et de vous réveiller dans le même état d'esprit.

C'est quelque chose de vraiment très simple, mais qui a un pouvoir immense.

Petit bonus également pour renforcer l'effet bénéfique de cet exercice :

Faites ponctuellement une plus grande liste avec 25, 50 ou même 100 éléments pour lesquels vous vous sentez reconnaissant. Ça peut être le fait d'avoir un toit sur la tête, de quoi manger, de quoi vous vêtir, un ou plusieurs moyens de locomotions, des jambes qui vous permettent de vous déplacer, des organes qui remplissent à la perfection leurs fonctions, etc. Il y a tellement de choses pour lesquelles on peut être reconnaissant, et en reprenant conscience de cela, notre regard sur la vie change du tout au tout.

Expérimentez et observez ce qui se passe pour vous !



MODULE 1 – Étape 5

Éliminez les sources d'influence négatives

Pour cette nouvelle étape du programme, nous allons aborder un point important pour s'aligner intérieurement et surtout, faire en sorte de nous maintenir dans une vibration positive afin que nos souhaits puissent prendre forme concrètement. La clé pour qu'un aspect de notre vie évolue dans le sens désiré, c'est de se placer dans un positionnement lumineux à ce sujet, et d'y rester, la majorité du temps en tout cas, soit 51% au moins de ce temps. Comme nous l'avons vu précédemment, plus nous sommes dans le positif, plus notre vibration est pure et plus vite nous verrons notre désir prendre forme concrète.

Vous n'avez pas besoin d'être positif en permanence, et vous pouvez comme chacun avoir un petit coup de mou sans que ça vienne entraver votre cheminement. Si tel doit être le cas, autorisez-vous à aller un peu moins bien, et faites simplement au mieux pour retrouver votre élan naturel et ne pas rester empêtré dans le négatif.

Plus vous allez être dans l'acceptation de ce qui se passe en vous, y compris quand ça va mal, plus vite et mieux vous avancerez.

Il y a cependant certaines règles de vie qui peuvent grandement contribuer à nous maintenir dans le bien-être et la sérénité, et c'est ce dont nous allons parler aujourd'hui.

Pour que les aspects de votre vie que vous voulez voir changer puissent évoluer comme vous le souhaitez, il est important (et il suffit) de focaliser votre attention vers ce que vous voulez vraiment et vers tous les aspects positifs déjà présents, tout en cessant de prêter attention à ce dont vous ne voulez pas dans son expérience de vie.

Une démarche qui est très utile et salutaire lorsqu'on souhaite voir les choses changer est de faire du tri au niveau de toutes les sources extérieures qui nous influencent

quotidiennement.

Quand vous regardez les informations à la télévision et qu'on vous parle de crise, de chômage, de plans économiques, de la hausse des taxes et impôts ou de tout autre élément qui peut générer en vous des inquiétudes par rapport à l'argent, comprenez que de cette façon vous invitez dans votre expérience de vie des circonstances qui vont être source de plus d'inquiétudes encore.

Il n'y a pas lieu de paniquer cependant en pensant que le fait d'avoir prêté attention ou ressenti des émotions négatives en rapport avec ce que vous avez vu ou entendu va attirer des catastrophes vers vous.

Tout ce qui compte, c'est la vibration que vous émettez maintenant, aussi, en choisissant dès à présent de soustraire votre attention à tout ce qui génère un malaise en vous pour vous recentrer sur tout ce qui vous fait du bien, vous apporte de l'enthousiasme ou de la joie, vous allez cesser d'attirer à vous des expériences négatives et en inviterez d'autres plus heureuses à entrer dans votre vie.

En somme, si vous ne voulez pas de certaines expériences d'en votre vie, n'y pensez pas et n'y accordez pas votre attention, tout simplement. Au début ça peut paraître difficile, mais comme pour tout, ce n'est qu'une question d'entraînement et de persévérance.

Par ailleurs, tant que quelque chose ne s'est pas matérialisé physiquement, il n'est pas trop tard pour renverser la vapeur, et je vous dirais que même lorsque quelque chose a pris forme physique, dans bien des cas nous avons encore la possibilité de le défaire et d'inverser le cours des choses en changeant notre positionnement, aussi, il n'y a pas à avoir peur de quoi que ce soit.

Ce qui génère de la peur en nous, c'est de douter du fait que nous sommes réellement les seuls et uniques créateurs de notre expérience de vie.

Quand on commence à comprendre que ce sont réellement nos pensées et croyances qui attirent à nous absolument tout ce que nous vivons, la peur disparaît et nous pouvons alors aborder la vie d'une façon bien plus joyeuse et lumineuse.

En attendant d'être suffisamment solides intérieurement pour ne plus se laisser affecter d'une quelconque façon par ce que nous voyons ou entendons autour de nous, l'idéal serait donc de nous éloigner de toute source de "pollution" mentale.

Évitez les programmes à la télé ou à la radio qui ne parlent que de mauvaises nouvelles, et cherchez plutôt à vous tourner vers des éléments qui sont source d'enthousiasme et de joie pour vous.

Faites aussi un peu de tri dans votre entourage et évitez de fréquenter trop souvent des gens très négatifs, qui sont constamment dans la plainte ou le blâme, car le fait de prêter attention à ce qu'ils disent attire également vers vous des circonstances qui seront alignées sur ce négatif.

À première vue, on pourrait se dire que le fait de prendre ses distances sera peut-être mal perçu, que ce n'est pas correct ou que sais-je encore en fonction des liens que nous entretenons avec l'autre personne (en particulier lorsqu'il s'agit de la famille) mais si vous voulez mener une vie heureuse, il est important de penser à vous et à votre bien-être avant tout.

Si vous n'avez pas d'autre possibilité que de côtoyer certains individus très négatifs, lorsqu'ils commencent à vous parler de choses qui génèrent en vous des émotions négatives, vous pouvez soit chercher un moyen poli de vous échapper, soit interrompre ce flux négatif en expliquant à cette personne que vous préférez de votre côté vous concentrer sur les aspects positifs parce que vous vous sentez bien mieux depuis que vous procédez comme ça. Autorisez-vous à poser des limites quand l'autre vous envoie plus que vous ne pouvez en entendre. Personne n'est obligé de subir des assauts négatifs sans rien dire, sous prétexte que nous sommes censés agir de telle ou telle façon.

Lorsque vous posez vos limites clairement, ça va casser l'autre dans son élan et l'inviter à venir s'aligner sur la vibration que vous émettez, ou alors, si vous avez l'un et l'autre deux fréquences qui sont trop différentes, votre interlocuteur cherchera tout simplement une autre "proie" sur laquelle il pourra déverser son négatif.

N'oubliez pas que lorsque les autres parlent et pensent négatif, ils attirent à eux du négatif, aussi, ne pas les autoriser à vous bombarder d'éléments négatifs, c'est vous rendre service mutuellement, car vous vous préservez tout en permettant à l'autre de revenir à un positionnement plus lumineux.

L'étape ultime est bien sûr d'être suffisamment solide intérieurement pour pouvoir laisser les autres être, dire ou penser ce qu'ils veulent, en les acceptant tels qu'ils sont, en comprenant qu'ils sont les créateurs de leur propre expérience de vie et que s'ils veulent créer du négatif, c'est leur droit et leur choix, tout en gardant bien à l'esprit qu'en n'accordant aucune attention au négatif qu'ils émettent, vous n'attirerez pas de ce même négatif dans votre expérience de vie.

Le but du jeu ici est donc de poser vos limites, de vous autoriser à les poser, car c'est se respecter soi-même et ça permet d'avancer bien plus vite et d'une façon beaucoup plus

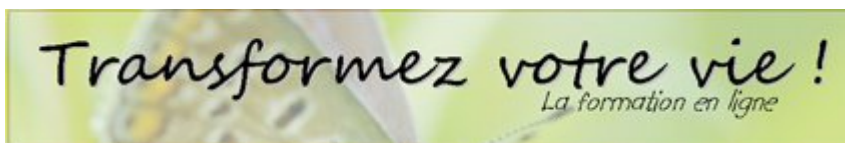
joyeuse.

Passé un certain cap, vous n'attirez de toute façon plus à vous de sources négatives et votre vie s'en trouvera enrichie à tous points de vue.

Si vous avez l'habitude de regarder le journal télé, de lire les magazines ou d'écouter la radio, vous ressentirez peut-être une certaine frustration au départ en éliminant ces sources, ayant peut-être l'impression d'être coupé du monde, mais tentez le coup pendant au moins un mois, et observez ce qui se passe.

La question à se poser est celle-ci : voulez-vous voir votre vie changer ? Si la réponse est oui, alors il est important que vous dirigiez votre attention vers ce que VOUS voulez vraiment, et vers les aspects positifs de votre vie, au lieu d'accorder votre attention à la vie d'autres personnes et aux éléments négatifs qui s'y déroulent.

Vous attirerez toujours vers vous des circonstances correspondant à ce à quoi vous prêtez attention la majorité du temps, alors à vous de décider ce que vous souhaitez attirer à vous maintenant :-)



Bonus

Petite technique de méditation pour apaiser le mental

Je vous propose pour compléter les éléments déjà en place, une petite technique toute simple à appliquer au quotidien pour faire tomber les résistances en nous qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs :

Bien souvent, quand nous nous sentons "pris à la gorge" par les difficultés que nous rencontrons et la pression qui est mise sur nos épaules, il nous est difficile de lâcher prise et de nous détendre à ce sujet.

Pourtant, plus nous sommes détendus, mieux nous nous sentons, et plus vite nous pouvons voir nos souhaits se matérialiser.

Je vous propose donc une petite technique de méditation très simple que vous pouvez utiliser au quotidien et qui vous aidera à vous libérer l'esprit, à vous sentir bien, et donc à élever vos vibrations, ce qui va inévitablement déverrouiller beaucoup de choses, quel que soit le domaine concerné.

Choisissez un moment où vous pourrez être au calme ou isolez-vous en prévenant votre entourage que vous ne voulez pas être dérangé.

Fermez les yeux et commencez par prendre de profondes inspirations. Expirez doucement et concentrez toute votre attention sur l'air qui entre et sort de vos poumons.

Laissez les pensées défilier comme elles viennent, sans y prêter attention, sans commencer à y réfléchir.

Surtout, ne commencez pas à lutter contre elles en vous disant qu'il faut cesser de

penser, car c'est le meilleur moyen d'être submergé par ces pensées :-)

Quand une pensée arrive, choisissez simplement de recentrer votre attention sur votre respiration ou sur un autre bruit qui ne vous demande pas de réfléchir (le tic-tac d'une horloge par exemple), et vous verrez qu'au bout de quelques minutes, vous allez vous sentir plus calme, plus serein intérieurement.

Vous pouvez pratiquer cette technique pendant 10 à 15 minutes chaque jour. Inutile de faire plus, car il faut que ça reste confortable et agréable. Si vous ne disposez que de très peu de temps, le fait de prendre ne serait-ce que deux petites minutes pour pratiquer cette méditation vous fera déjà du bien. Vous pouvez aussi l'utiliser avant tout événement stressant ou quand vous sentez un malaise en vous.

En faisant cela tous les jours, vous allez rapidement remarquer des changements positifs en vous et vous allez donc accélérer l'arrivée dans votre vie de tout ce que vous avez "commandé" à l'Univers !

Expérimentez, observez ce qui se passe en vous, et voyez ce qui en résultera autour de vous !



MODULE 2 – Étape 1

Identifier ses croyances limitantes

Pour aborder ce second module, nous allons aborder une étape importante du « déblayage intérieur » amorcé en première semaine de formation. Comme je l'expliquais précédemment, la vibration que nous émettons est influencée par les pensées que nous entretenons au quotidien, mais aussi par nos croyances.

Par exemple, si vous avez tendance à croire que la Vie est dangereuse, que les gens sont mauvais ou d'autres choses dans le même genre, vous allez régulièrement vous retrouver confronté à des expériences qui vont venir valider vos croyances, pas parce que c'est la vérité absolue, mais parce que vous attirerez toujours à vous des circonstances et des gens qui refléteront avec exactitude ce qui émane de vous.

En ressentant intérieurement que vous ne pouvez pas faire confiance aux autres, vous émettez une vibration qui envoie ce message et l'Univers vous renvoie sous forme concrète des expériences qui valideront votre croyance.

Une croyance n'est cependant rien d'autre qu'une croyance, et elle ne représente en rien une fatalité inévitable. Une croyance peut non seulement être démontée, mais également remplacée par une autre qui sera plus lumineuse et productive pour nous.

Le point de départ pour se libérer de ses croyances limitantes est de les identifier. Tant qu'une croyance reste inconsciente, on ne peut rien faire pour agir dessus puisqu'on ne la voit même pas. Par contre, dès lors qu'elle est mise en lumière, on gagne alors le pouvoir d'agir dessus et on peut faire des choix.

Pour commencer, je vous propose de considérer vos projets et souhaits, ce que vous aimeriez concrétiser, et de commencer à faire le tour des croyances que vous entretenez à ce sujet. Voyez non seulement quelles convictions sont les vôtres au sujet de vos souhaits en eux-mêmes, mais aussi quelles sont vos croyances par rapport aux autres

ou à vous-même.

Par exemple, si vous souhaitez transformer votre vie amoureuse et faire une belle rencontre constructive, demandez-vous si vous avez tendance à croire que de nos jours, il est difficile d'établir un lien viable ou de trouver une personne qui nous corresponde vraiment. Voyez également si vous avez des idées préconçues au sujet des hommes et des femmes (les hommes sont comme ceci, les femmes comme cela...) et si vous avez le sentiment que votre objectif est accessible pour vous, et accessible tout court. Demandez-vous si vous croyez sincèrement mériter ce qu'il y a de mieux dans la vie, ou si vous avez plutôt tendance à vous dévaloriser, à croire que d'autres sont peut-être plus méritants que vous, etc .

Faites de même si vous souhaitez donner un nouvel élan à votre situation professionnelle. Voyez quelles sont les pensées qui vous traversent habituellement l'esprit sur ce thème ou quelles sont les généralités que vous pouvez exprimer à ce propos. De la même façon, prenez le temps de voir comment vous vous percevez vous-même, comment vous voyez vos capacités, ce qui est possible ou non pour vous.

Notez tout ce qui vous traverse l'esprit à ce sujet, ce que vous avez tendance à dire ou à penser qui peut poser des limites pour vous. Regardez également du côté des éléments qui vous semblent tellement évidents que vous ne les remettez jamais en question, car on trouve aussi de ce côté bon nombre de croyances limitantes.

Il y a évidemment des croyances positives qui nous boostent, et celles-là ne doivent pas être touchées, mais il y a beaucoup de croyances qui nous barrent la route et nous empêchent d'accéder à la concrétisation de nos souhaits.

Vous pouvez tout à fait procéder par étape ou compléter votre liste au fur et à mesure. À partir du moment où le désir de mettre en lumière vos croyances se manifeste en vous, vous allez de toute façon pouvoir mettre le doigt dessus.

Soyez simplement attentif et à l'écoute de ce qui se passe en vous et autour de vous.

Point à souligner :

Si vous portez un regard erroné ou pas suffisamment juste sur votre personne, votre valeur, vos capacités ou autre, cela indique aussi qu'implicitement, une part de vous pense ne pas mériter de bien vivre, de faire de belles expériences et d'accéder à la prospérité et à l'abondance sous toutes les formes qu'elles peuvent prendre. La valeur que vous vous attribuez à vous-même détermine la valeur de ce que vous allez recevoir dans la vie. En faisant un constat de la façon dont vous vous percevez, vous pourrez là aussi ouvrir la porte à des solutions et commencer à amener des changements qui vous

permettront d'atteindre vos objectifs. Nous allons de toute façon travailler plus concrètement sur cet aspect pour que chacun puisse se défaire de ses schémas limitants et porter un regard plus juste sur lui-même ou renforcer simplement ce positionnement.

Une fois votre liste de croyances établie, relisez-la tranquillement, et demandez-vous pour chacune si vous avez le sentiment qu'il s'agit d'une vérité immuable, de la seule et unique version possible de la Vie, ou alors, si d'autres ont déjà expérimenté un résultat différent et plus positif. Posez-vous des questions de sorte à remettre en cause ce que vous avez tenu pour vrai jusque-là.

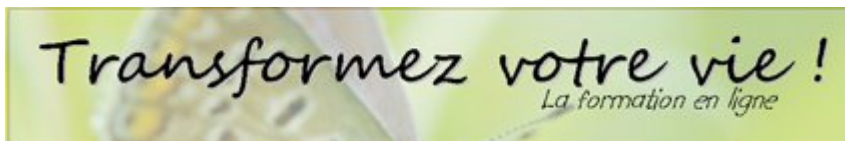
Une croyance est ce que l'on a tenu pour vrai pendant un temps, soit en fonction de ce que d'autres nous ont dit ou montré, soit en fonction de notre propre interprétation des expériences vécues, mais ce n'est pas pour autant une réalité figée.

En prenant conscience du fait qu'il s'agit de croyances et uniquement de croyances, on va fragiliser celles qui nous bloquent ou nous freinent, et plus on va les fragiliser, moins elles auront de pouvoir sur nous.

Utilisez ici votre esprit rationnel pour remettre en cause vos convictions profondes, celles qui vous limitent, et ensuite, pour chaque croyance identifiée, choisissez-en une que vous aimeriez adopter à la place et notez là sur une nouvelle feuille.

Vous pouvez commencer à vous imprégner des nouvelles croyances choisies en les répétant régulièrement, afin d'ancrer en vous de nouveaux schémas.

Une croyance n'est rien d'autre qu'une pensée qui a été répétée maintes et maintes fois, aussi, nous pouvons instaurer de nouvelles croyances plus lumineuses en procédant exactement de la même façon.



MODULE 2 – Étape 2

Quels sont les obstacles qui vous barrent la route ?

Maintenant que nous avons abordé le thème des croyances limitantes, nous allons pousser ce travail d'introspection plus loin en cherchant à identifier ce qui, selon vous, vous barre la route et vous empêche d'accéder à ce que vous voulez vraiment.

Ce sera une étape complémentaire à la précédente et il y a des chances que vous trouviez là encore des croyances à rajouter à votre liste :-)

Considérez en premier lieu votre objectif principal, et vous pourrez ensuite reprendre ce cheminement pour les différents aspects de votre existence que vous souhaitez voir changer.

Ce que je vous recommande également, c'est de travailler en priorité sur votre objectif principal, et de vous concentrer sur un nouvel objectif une fois que le premier sera concrétisé. Le fait est qu'en accordant toute votre attention à un élément que vous voulez voir bouger, vous le nourrissez de bien plus d'énergie que si vous vous dispersez sur plusieurs thèmes à la fois.

Je vous dirais quoi qu'il en soit que le fait d'élever vos vibrations vous aidera de toute façon à créer du mouvement à différents niveaux dans votre existence. Ce n'est pas parce que vous vous concentrez prioritairement sur un domaine que les autres vont rester statiques, mais veillez à diriger votre attention d'abord sur un point, celui qui est le plus important à vos yeux pour l'heure.

Pour en revenir à notre exercice du jour, voyez ce qui, d'après vous, pourrait vous empêcher de réaliser votre objectif ou en tout cas, freiner sérieusement votre progression.

Il se peut que vous trouviez toute une liste d'obstacles potentiels, ou alors, que vous ne

repérez que de petites bricoles, mais il est important de prendre conscience de ce que VOUS percevez comme des obstacles, car ils n'en sont pas nécessairement pour de bon.

Tout n'est qu'une question de perception intérieure. Si vous voyez un élément comme un frein, il y a des chances qu'il se manifeste à vous dans ce sens. À l'inverse, si vous cherchez à voir le côté positif de chaque situation et si vous vous demandez ce que cet obstacle pourrait bien cacher de plus grand, vous allez donner une dynamique tout autre à la situation que vous vivez et vous allez en retirer beaucoup de positif.

Comprenez que derrière chaque difficulté se cache en fait une occasion pour nous de grandir, de nous élever un peu plus, d'apprendre, de comprendre plus de choses sur nous-mêmes et de nous dépasser. En adoptant petit à petit cette façon de voir les choses, vous verrez que les obstacles ne seront plus source de frustration ou d'inquiétude pour vous, mais en plus, vous allez commencer à les voir comme des opportunités qui vous sont offertes, et vous rebondirez d'autant plus vite et facilement face à eux.

Tentez le coup, et allez toujours à votre rythme.

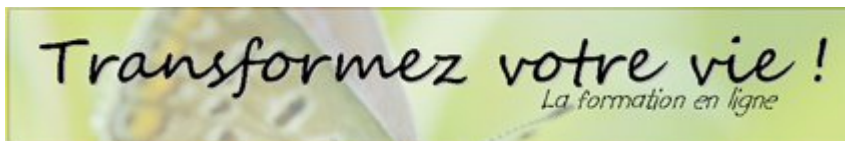
Une fois que vous aurez identifié les obstacles potentiels (toujours selon votre propre regard sur la situation), demandez-vous pour chaque élément quelles seraient les solutions envisageables.

Ne commencez pas pour le moment à réfléchir à la viabilité de vos solutions, mais contentez-vous de les énumérer et de poser par écrit tout ce qui vous passe par la tête. Suivez le fil de vos idées et notez tout, car ça va vous permettre de prendre conscience du fait que pour chaque difficulté que vous pourriez rencontrer, il y a toujours au moins une solution, et souvent même beaucoup plus.

C'est ce point-là sur lequel je souhaite mettre l'accent aujourd'hui. Peu importent les difficultés qui peuvent se dresser sur votre chemin, vous avez TOUJOURS la possibilité de trouver un moyen de la surmonter.

Et plus vous allez faire confiance à la Vie et avoir confiance en vos propres capacités, plus vous trouverez facilement et rapidement les solutions qui vous permettront d'avancer dans la direction espérée.

Soyez souple dans votre démarche et adaptez-vous simplement à ce qui se présente devant vous au fur et à mesure. Nous y reviendrons de toute façon.



MODULE 2 – Étape 3

Reprendre ses responsabilités

Nous allons aborder à présent un aspect extrêmement important pour reprendre le pouvoir sur sa vie : Il s'agit de la notion de responsabilités.

Il y a deux aspects à voir à ce sujet : notre responsabilité personnelle par rapport à ce qui arrive dans notre expérience de vie, et la responsabilité que nous avons tendance à endosser à la place des autres.

En ce qui concerne notre responsabilité personnelle en premier lieu, il est très important de comprendre que tant que nous cherchons un "responsable" de ce qui nous arrive à l'extérieur de vous, nous cédon votre pouvoir sur notre propre existence à ce même élément extérieur.

Si vous dites par exemple "Qu'est ce que j'ai fait au bon Dieu ?" en pensant que ce même bon Dieu vous envoie une punition pour une "bêtise" que vous auriez pu faire, vous cédez votre pouvoir à une force extérieure à vous, et de cette façon, au lieu de choisir à travers vos pensées ce que vous allez vivre d'un point de vue concret, vous allez attirer à vous des expériences aléatoires de toutes sortes en fonction de l'humeur du jour en quelque sorte.

C'est pareil si vous pensez qu'il y a un destin tout tracé qui vous pousse à vivre certaines expériences à certains moments précis. C'est pareil si vous croyez en la chance ou en la malchance, si vous blâmez les autres pour ce qui se passe dans votre vie ou au niveau de vos émotions. Tant que vous attribuez à quelqu'un ou quelque chose d'autre que vous le pouvoir de créer dans votre expérience de vie, vous vous dépossédez de votre propre pouvoir.

Vous créez par défaut de cette façon, vos expériences suivant les vagues que font vos vibrations en fonction de si vous vous sentez bien ou mal, et vous avez en plus le

sentiment d'être impuissant face à la vie et aux expériences qui s'invitent dans la vôtre.

La plupart d'entre nous ont appris dès l'enfance à se décharger de leurs responsabilités sur le dos du destin, d'un mauvais karma ou autre, parce qu'ils ont eu ce type de modèle et parce que quelque part, c'est beaucoup plus confortable de croire que les choses nous arrivent sans qu'on puisse rien y faire, pendant un temps du moins. Reprendre ses responsabilités (ou découvrir que nous en avons) n'est pas facile et ça peut faire peur au départ, mais quand on prend vraiment conscience de son pouvoir créateur, ce sont les plus belles portes qui sont mises à notre disposition pour que nous puissions créer le genre de vie dont nous avons vraiment envie :-)

Prenez conscience et acceptez que c'est vous qui attirez à vous toutes les expériences que vous vivez, même si vous n'avez bien sûr pas choisi de vivre des expériences douloureuses ou difficiles.

Comprenez que votre état d'esprit du moment a attiré des circonstances qui sont venues valider votre état intérieur et ont représenté un exact reflet de ce positionnement.

Surtout, ne vous pointez pas du doigt en vous disant "c'est de ma faute !"

Vous ne pouviez pas savoir que vous étiez en train d'attirer à vous des expériences négatives si vous ne saviez pas comment le processus créatif fonctionne. Vous avez fait de votre mieux, à chaque instant, en fonction des circonstances du moment, alors laissez le passé derrière et focalisez-vous sur l'idée que maintenant vous savez comment ça marche, et donc, maintenant vous allez pouvoir commencer à utiliser ce pouvoir délibérément pour vous construire la vie dont vous avez vraiment envie !

Acceptez que c'est bien vous qui attirez à vous toutes les expériences que vous vivez, et servez-vous simplement de ce que vous pouvez observer dans votre expérience actuelle pour voir comment vous vous positionnez intérieurement.

Expérimentez la vie plutôt que de chercher quelqu'un ou quelque chose à accuser des éléments négatifs qui interviennent, et ne perdez pas de temps à vous tracasser pour ces éléments-là.

Focalisez toute votre attention sur ce que vous voulez vraiment, et si vous voyez dans votre expérience quelque chose dont vous ne voulez pas ou plus, et bien voyez ce qui se passe au niveau de vos pensées et croyances à ce sujet, et décidez de la direction à suivre pour la suite de votre parcours.

C'est vraiment aussi simple que ça. Il faut simplement un peu de temps pour sortir des

anciens schémas en place et aller vers un nouveau mode de fonctionnement.

Ensuite, en ce qui concerne les autres, comprenez qu'eux aussi sont responsables de ce qui arrive dans leur vie et de ce qui se passe en eux.

Un tout petit enfant ne peut rien faire face aux circonstances, parce qu'il n'est pas encore en mesure de réagir et de faire des choix conscients, mais un adulte a cette possibilité et a toujours le choix. Il ne s'en rend peut-être pas compte, et rien ne nous empêche de le lui signaler, mais le reste lui appartient.

Ce n'est pas à nous d'endosser le fardeau des autres à leur place. Vous ne pouvez que décider pour vous-même, mais vous ne pouvez pas faire le chemin à la place d'un autre.

Nous ne sommes pas responsables non plus de l'état émotionnel des autres. Quoi que nous fassions ou quoi que nous disions, si l'autre se sent mal, c'est parce que certains mécanismes en lui engendrent ce mal-être. Ce n'est pas à nous d'être différents de ce que nous sommes dans le but de ne pas heurter les autres. On peut bien sûr faire de son mieux pour éviter de blesser délibérément les autres et être bienveillant envers eux, mais on aura beau faire tout notre possible, il y aura toujours des gens que notre attitude dérangera, à qui elle ne conviendra pas, etc.

Vous avez parfaitement le droit de vous autoriser à être heureux et à vivre dans l'abondance et la joie à tous les niveaux, quoi que puissent en dire ou en penser les autres. Peut-être que d'autres personnes autour de vous rencontrent des difficultés, mais ils ont la possibilité de chercher des solutions et de faire changer leurs vies si c'est leur souhait. Ce choix ne vous appartient pas et vous n'avez pas à porter le poids de leur souffrance ou de leurs échecs sur vos épaules.

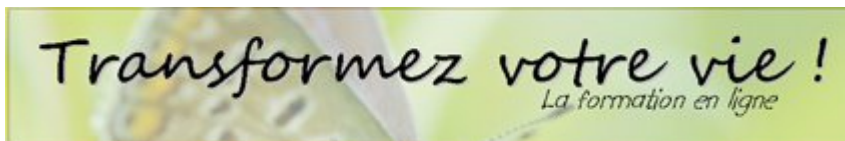
Remettez les choses à leur juste place, et rappelez-vous que chacun n'est responsable que de lui-même. Ceci est valable aussi bien dans un sens que dans l'autre. Le fait que vous vous sentiez vous-même mal ou bien face à la réussite ou à l'échec des autres ne dépend pas d'eux, mais seulement et uniquement de vous et de la façon dont vous allez choisir de vous positionner face à ces circonstances extérieures.

Je vous invite à ce propos à diriger votre attention vers vos besoins.

Quand un malaise surgit en vous ou que vous vous retrouvez face à un conflit (intérieur comme extérieur), demandez-vous de quoi vous auriez besoin exactement et recentrez-

vous là dessus au lieu de rester accroché à la situation concrète qui a déclenché ce malaise en vous.

En prenant l'habitude de faire ce chemin vers l'intérieur et de prendre soin de vos besoins, les changements vont prendre forme de plus en plus et le malaise que vous pouvez ressentir par moment va céder la place à de plus en plus de joie :-)



MODULE 2 – Étape 4

Votre tableau idéal !

Voici une nouvelle étape extrêmement agréable de ce parcours, parce qu'en plus de nous permettre d'attirer à nous le type d'expériences que nous désirons voir venir, elle nous plonge dans un état de grand bien-être.

Au début de ce programme, je vous ai invité à définir vos objectifs et les raisons qui vous poussaient à vouloir ce que vous voulez.

Maintenant, le but de la manœuvre va être de lister l'ensemble des critères que comporterait le tableau idéal à vos yeux, la situation parfaite pour vous, sans vous limiter à ce que vous pensez possible ou non, mais en vous laissant guider par votre enthousiasme et en définissant tous les aspects qui sont importants pour vous.

Si vous souhaitez par exemple faire bouger votre situation professionnelle, voyez en premier lieu quelles seraient vos fonctions, puis quels seraient vos horaires de travail, votre salaire, votre cadre d'exercice, quel statut vous auriez (celui de salarié ou de patron), si vous aimeriez faire des déplacements ou pas, que votre lieu de travail soit proche de chez vous, etc.

Prenez vraiment le temps de décortiquer chaque élément, et surtout, ne laissez pas votre mental vous freiner en vous disant que vous rêvez, que vous êtes trop gourmand ou que vous exagérez.

Abordez cet exercice comme si c'était un jeu, et comme j'aime à le proposer, imaginez que vous disposez d'une baguette magique qui exauce tous les vœux, sans aucune limite, et que vous avez réellement tout pouvoir sur ce que vous allez modeler (et c'est vraiment le cas).

Allez chercher votre âme d'enfant et laissez votre imagination mener la barque.

Ne vous demandez pas ce qui serait envisageable concrètement en fonction de votre situation actuelle, car le but est vraiment de définir la situation idéale pour vous, celle qui vous apporterait le plus de joie et d'enthousiasme au quotidien.

Pour vous aider, vous pouvez également vous demander ce que vous feriez si vous disposiez déjà de toutes les ressources financières dont vous pourriez avoir besoin. Ainsi, vous ferez tomber l'une de vos grosses barrières mentales et vous laisserez plus de liberté à votre inspiration pour imaginer la situation parfaite pour vous.

Procédez de la même façon si vous souhaitez que votre vie amoureuse change, et ceci est valable que vous soyez seul ou que vous viviez déjà une relation.

Définissez quelles seraient les caractéristiques de votre prince ou de votre princesse charmant(e). Voyez aussi bien ce qui concerne les traits de caractère que les valeurs cultivées ou même les aspects physiques.

Ne cherchez pas à vous contenter d'une demi-mesure et autorisez-vous à viser le sommet de ce que vous pourriez vouloir. Je vous inviterais cependant à vous concentrer sur les aspects qui sont vraiment importants pour vous, et à ne pas perdre de temps sur des éléments qui ne vous préoccupent pas plus que ça.

Le but, c'est de créer en vous l'émotion la plus lumineuse possible. En faisant l'effort de définir tous les détails de votre tableau idéal, vous vous plongez mentalement dans ce tableau, et puisque le cerveau ne fait pas la différence entre ce que nous imaginons et ce que nous vivons réellement, cet exercice vous permet de vous placer dans l'état mental de déjà avoir les choses, et vous aide par la même occasion à approfondir la clarification intérieure évoquée au premier module.

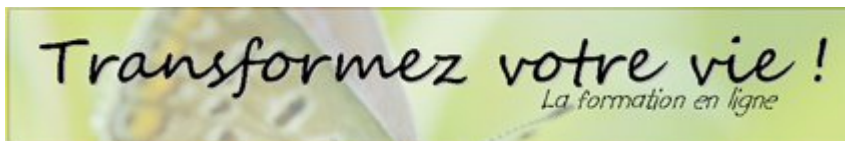
Peu importe ce que vous désirez voir changer ou évoluer dans votre vie. Voyez l'ensemble des critères qui seraient présents si tout était déjà en place pour vous, tout ce qui pourrait vous faire du bien, vous motiver et vous stimuler, et posez tout par écrit.

Ensuite, appuyez-vous sur votre liste pour vous plonger régulièrement dans une visualisation qui vous permet de vous voir en train de vivre ce tableau idéal.

Vous pouvez tout à fait vous raconter ce scénario si vous êtes plus réceptif à ce que vous entendez, ou même utiliser l'écriture pour vous y replonger régulièrement.

Trouvez la façon juste de l'aborder pour vous, mais faites-le, car c'est toujours par l'action que passe notre progression. Et l'action juste vous sera toujours indiquée par le biais de votre inspiration.

Laissez-vous simplement guider par votre petite voix intérieure et complétez ou modifiez si besoin votre liste à mesure que vous avancez au sein de ce parcours de formation.



MODULE 2 – Étape 5

Comment utiliser correctement les affirmations

Pour compléter les différentes étapes de ce programme, vous trouverez à la fin de ce programme une liste d'affirmations positives à utiliser pour renforcer l'action de ce cheminement intérieur.

Je vous propose aujourd'hui de creuser plus en profondeur dans ce sens pour que vos affirmations aient le maximum d'efficacité.

Peut-être vous est-il déjà arrivé d'utiliser ce système par le passé sans voir de véritables résultats arriver.

Le fait est que les mots en eux-mêmes n'ont pas réellement de pouvoir. Ce qui en a, c'est l'intention que vous posez derrière les mots. Une affirmation répétée de façon mécanique avec des mots qui sonnent creux ne donnera aucun résultat véritable.

Il faut que vous ressentiez intérieurement ce que vous affirmez, que vous associiez à vos paroles des émotions positives, car c'est toujours ce que vous ressentez qui va faire évoluer la vibration qui émane de vous, et donc les résultats que vous allez provoquer.

Si vous avez du mal à générer une émotion vraiment forte lorsque vous utilisez une affirmation, ça n'a rien de dramatique, car vous pouvez travailler sous deux angles avec cet outil :

- Utiliser votre affirmation associée à une grande émotion
- Augmenter la fréquence des répétitions avec une émotion moins forte

Le principe est toujours le même : plus l'émotion est forte, plus la vibration émise est puissante, plus le résultat est rapide à prendre forme. Ça veut dire que si votre émotion est moins forte, il vous suffira de répéter le processus plus souvent, et d'accumuler ainsi

cette énergie plus douce mise en mouvement, qui donnera au final un résultat semblable une fois que suffisamment d'énergie aura été accumulée.

À vous de déterminer quelle approche correspond le mieux à votre mode de fonctionnement et d'adapter votre démarche en fonction de ça.

Je vous propose maintenant de voir ensemble comment formuler vos affirmations pour leur donner le maximum d'efficacité.

En premier lieu, comme pour tous les exercices proposés au cours de cette formation, écrivez vos affirmations. Ça donnera d'autant plus de force à l'intention que vous posez ici et ça vous permettra d'obtenir de meilleurs résultats.

Ensuite, il est important que vous soyez précis et concis dans la rédaction de votre affirmation.

Un exemple : vous voulez augmenter vos revenus et vous rédigez l'affirmation suivante :

« Je gagne à présent plus d'argent »

Si vous gagnez 10€ d'une façon ou d'une autre, vous aurez effectivement plus d'argent, mais est-ce que cette somme correspond vraiment à ce « plus » que vous désiriez ?

Déterminez en premier lieu clairement ce que vous voulez. Comme nous l'avons vu au début de ce parcours, plus vous êtes clair à l'intérieur de vous, plus la réponse que vous allez obtenir d'un point de vue concret sera claire elle aussi.

Pour reprendre notre exemple, vous pourriez par exemple déterminer ceci :

« Je gagne à présent 300€ de plus »

Si vous désirez augmenter vos revenus de façon permanente, il va falloir aller encore plus loin dans la précision en rajoutant par exemple « ...chaque mois »

Et vous pouvez faire encore mieux en faisant en sorte d'être gagnant quelle que soit votre situation du moment :

« Je gagne à présent 300€ de plus chaque mois que ce que je dépense »
ou « Je génère à présent chaque mois un bénéfice de 300€ »

Je vous inviterais d'ailleurs à aller un peu plus loin encore :

« Je me sens tellement reconnaissant(e) de générer à présent un bénéfice mensuel de 300€ »

Nous en avons parlé, la gratitude a un pouvoir immense. En incluant cet outil au sein de vos affirmations, vous allez leur donner d'autant plus de force.

Bien sûr, si votre désir est d'augmenter vos revenus, vous pouvez indiquer dans votre affirmation la somme qui vous convient, mais il est très important que vous puissiez y croire.

Si vous exprimez votre reconnaissance pour le fait de générer un bénéfice de 10 000€ à présent alors que vous avez habituellement un salaire plus « classique », vous aurez peut-être beaucoup de mal à croire qu'il vous soit possible de passer de votre salaire actuel à un tel revenu, et du coup, si vous ne croyez pas ce bond possible, il ne le sera pas.

Allez-y par étapes, de façon progressive, et rien ne vous empêche de modifier vos affirmations à mesure que vous renforcez votre croyance en celle que vous utilisez actuellement.

Il faut en somme trouver le juste milieu entre ce que vous croyez possible et ce qui vous stimule vraiment. Si vous visez une augmentation de 10€ par mois, vous ne serez sans doute pas très excité à cette idée. Par contre, si vous visez 100€, vous le serez nettement plus et la force de votre émotion augmentera.

À vous d'expérimenter et de voir ce qui résonne le plus en vous.

Je vous ai proposé ici un exemple concernant l'argent parce que c'est ce qui est le plus parlant, mais ce système fonctionne bien sûr pour tous les domaines.

Nous reviendrons de toute façon sur le thème de la prospérité aux modules 4 et 5 de la formation qui seront entièrement consacrés à cet aspect de nos vies et à la création de la prospérité dans notre expérience.

Pour en revenir à la façon de procéder pour vos affirmations, rédigez-les toujours au présent. Si vous utilisez le futur, votre intention reste dans le futur et sera toujours devant vous. Alors utilisez le présent, comme si tout était déjà accompli et utilisez les mots appropriés pour aller dans ce sens également.

Votre objectif est toujours de créer la sensation intérieure de déjà avoir ou vivre les choses ou les expériences que vous désirez.

Soyez toujours très positif également dans votre façon de vous exprimer. Ne dites pas « Je ne veux plus de telle chose », mais bien « je veux à présent telle chose ».

Si vous parlez de ce dont vous ne voulez pas, votre esprit est focalisé sur ce dont vous ne voulez pas, et c'est ça que vous attirez à vous.

Utilisez toujours la 1ere personne pour vos affirmations et sentez-vous concerné.

Je vous invite également à placer un visuel de vos affirmations à des endroits où vous allez les voir souvent, que ce soit le miroir de votre salle de bain, le mur près de votre lit ou l'écran de votre ordinateur, peu importe. Faites en sorte de les avoir sous les yeux régulièrement, parce que même si vous ne les lisez pas délibérément à chaque fois, votre cerveau capte la présence de votre affirmation dans votre champ de vision et fait le lien entre l'émotion associée et ce qui y est écrit. Vous pouvez tout à fait créer un joli visuel pour vos affirmations afin qu'elles attirent l'oeil d'autant plus facilement. À vous de laisser parler votre créativité pour trouver la meilleure façon d'utiliser ce processus.

Ensuite, répétez vos affirmations à voix haute régulièrement et aussi souvent que possible parce que pendant que vous répétez vos affirmations, vous ne pouvez pas penser en même temps à du négatif ou à ce dont vous ne voulez pas, et ça vous aidera d'autant plus à faire basculer votre attention de plus en plus vers du positif.

C'est un bon moyen de détourner votre esprit de ses points d'attache négatifs habituels !

Cherchez évidemment à relier une émotion aussi forte que possible à votre affirmation, l'idéal étant que ça provoque en vous un vrai sentiment d'euphorie et de joie.

Vous pouvez également compléter ce travail à l'aide de la visualisation en vous projetant mentalement vers une scène où vous vous voyez déjà avoir atteint vos objectifs. Ça ancrera d'autant plus profondément vos nouvelles affirmations en vous.

La répétition est la clé de ce processus, alors allez-y joyeusement et restez focalisé sur l'idée que vous êtes en train d'attirer à vous tout ce dont vous pourriez rêver ! Ces désirs que vous avez valent la peine de répéter quelques phrases au cours de votre journée, n'est-ce pas ?

Bien souvent, le fait de travailler dans ce sens pendant une période de 30 jours est suffisant pour créer une nouvelle habitude en vous, alors persévérez, trouvez un moyen pour que ce soit amusant pour vous, expérimentez tranquillement et observez ce qui se passe dans les semaines qui viennent :-)

Vous voilà arrivé au bout de ces 10 premières étapes de ce programme pour devenir un maître de la loi d'attraction et un créateur délibéré de son expérience de vie ! J'espère que ces premières étapes vous auront été utiles !

La version intégrale de cet ouvrage est accessible en édition papier et en version Kindle sur les sites Amazon de tous les pays. [Cliquez ici pour accéder à sa page sur Amazon.fr](#)

Découvrez également la version audio de ce programme accompagnée de l'ebook PDF complet du présent ouvrage. [Cliquez ICI pour y accéder.](#)

Amazon propose une application gratuite pour lire les ebooks Kindle depuis votre ordinateur, tablette, ou smartphone. Téléchargement de l'application sur la page de n'importe quel ouvrage Kindle

Liens

Blog officiel de Laure Zanella : www.laurezanellacoaching.fr

Site de Laure : www.laurezanella.com

Coaching intuitif, développement personnel, consultations par mail et téléphone, formations en ligne

Page Facebook « Transformez votre vie » :

<https://www.facebook.com/transformezvotrevielauzezanella>

Les formations en ligne:

- [Transformez votre vie – 40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction](#) (version audio)
- [Je dis Oui à la prospérité – 40 étapes vers la liberté financière](#) (version vidéo)
- [21 jours pour reprendre le plein pouvoir sur votre vie](#) (formation en ligne, accès permanent)
- [7 jours pour développer votre confiance en vous-même](#) (programme gratuit, accès permanent)
- [21 jours pour apprendre à s'aimer, à s'accepter et booster sa confiance en soi](#) (formation en ligne, accès permanent)
- [Les minis-ateliers « Transformez votre vie »](#) (Vidéos en accès permanent)

Les publications de Laure : [Transformez votre vie](#) (livre et ebook)

[La Vie, etc.](#) (livre et ebook)

[Transformez votre vie – La formation – 40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction](#) (livre et ebook)

[Je dis Oui à la Prospérité – 40 étapes vers la liberté financière](#) (livre et ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction N°1 - Aller vers la prospérité financière](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°2 Avancer vers des relations harmonieuses et épanouissantes](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°3 Bien-être, Santé et reconnexion avec sa source intérieure](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°4 Se réaliser et s'épanouir professionnellement](#) (ebook)

[Le Bonheur n'est souvent qu'à un pas – Roman](#) (livre et ebook)

[Le haut, le bas et l'eau \(delà\) – Roman](#) (livre et ebook)

[Libération émotionnelle : Pour se défaire des souffrances du passé et faire entrer plus de joie dans sa vie !](#) (livre et ebook)

[30 jours pour changer ! 14 méthodes toutes simples à appliquer au quotidien pour une vie remplie de Joie, de Satisfaction et de Sérénité](#) (livre et ebook)

[Amour de soi, amour de l'autre : Sortir des mécanismes destructeurs qui nous mènent au conflit pour créer un monde de Paix, en soi, et tout autour de soi](#) (ebook)

[Assainir et booster ses finances : Techniques concrètes et pratiques pour ne plus être esclave de son argent !](#) (livre et ebook)

L'ensemble de ces livres et ebooks sont disponibles sur tous les sites Amazon. Pour les versions ebook, Amazon propose une application gratuite pour lire le format Kindle depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous pouvez par ailleurs recevoir un extrait gratuit de chaque ebook Kindle disponible sur leur site.

Les liens indiqués ci-dessus conduisent aux pages des ouvrages sur Amazon.fr. Tous les livres et ebooks présentés sont cela dit disponibles également sur les sites Amazon de tous les autres pays.