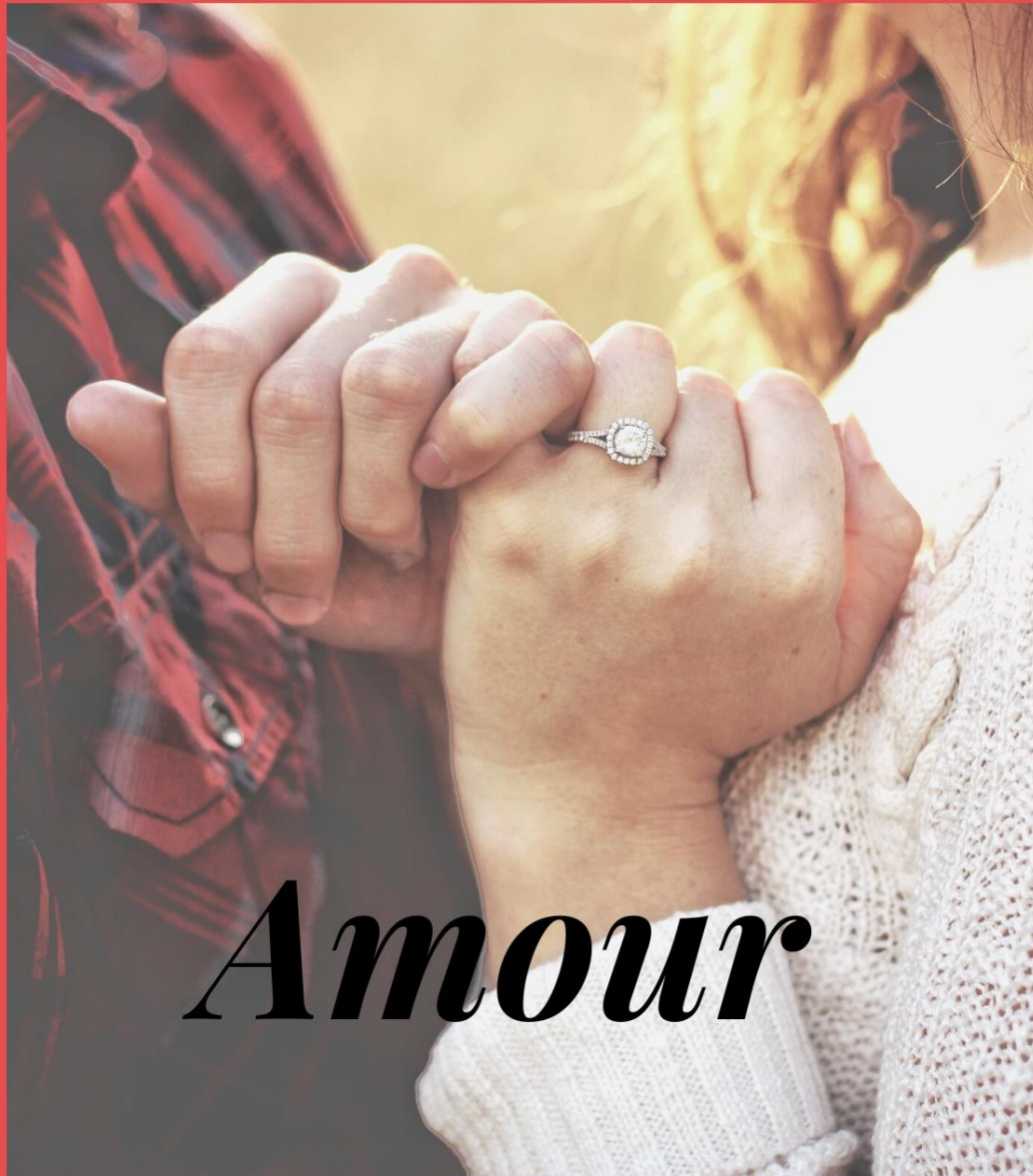


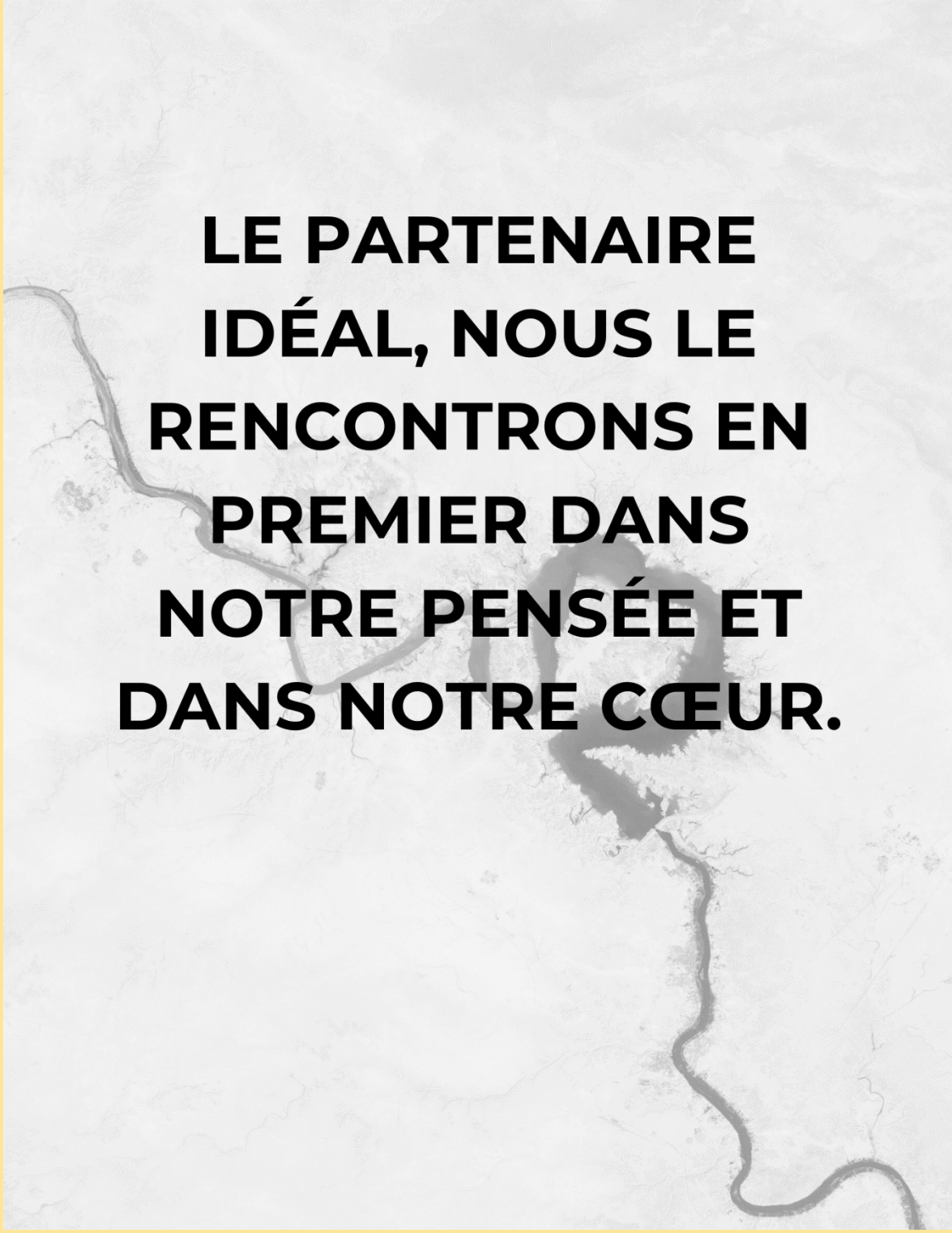
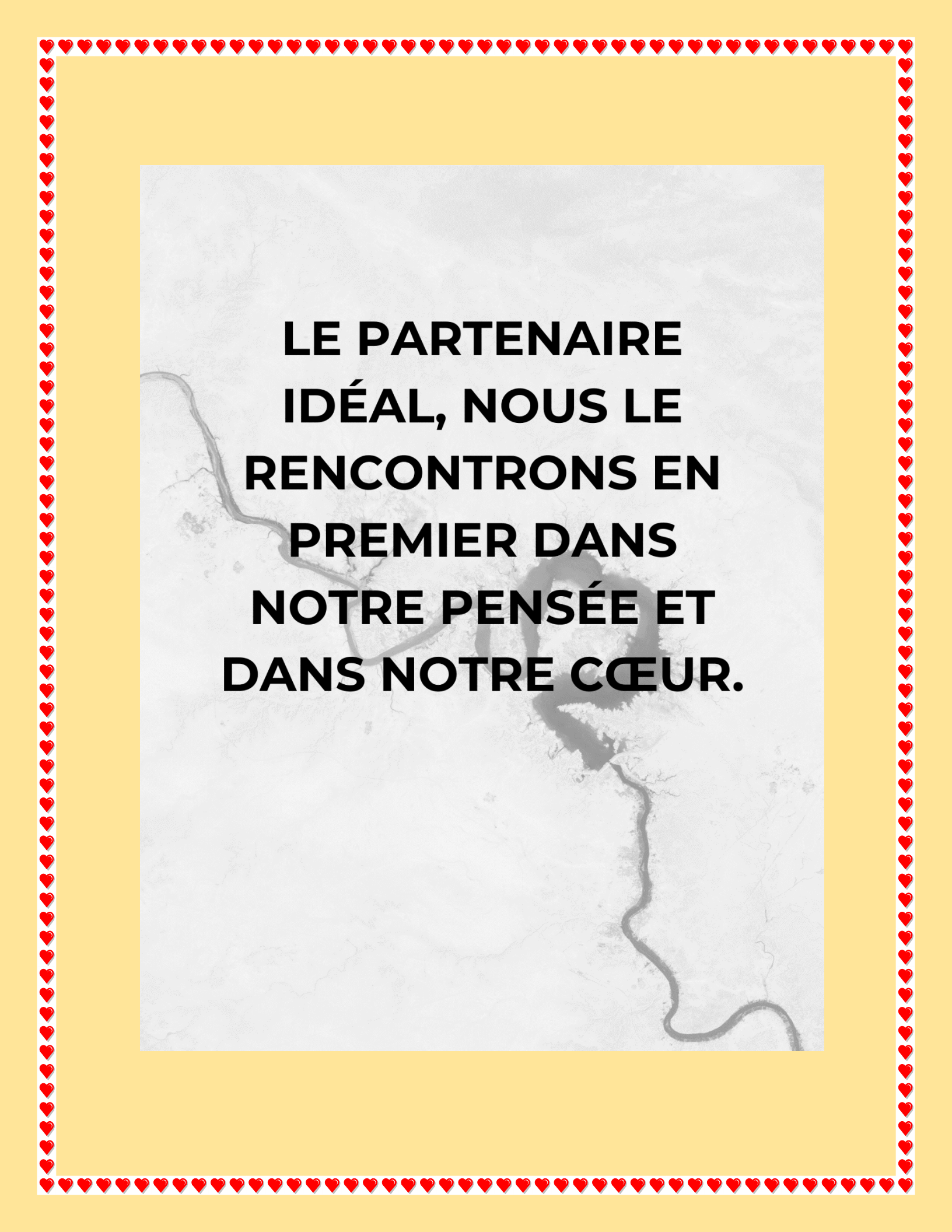
Ton Cahier de Manifestation



Amour

**ATTIRE TON
PARTENAIRE IDÉAL**

**Comment utiliser la loi de l'attraction
et
manifester ta flamme jumelle**



**LE PARTENAIRE
IDÉAL, NOUS LE
RENCONTRONS EN
PREMIER DANS
NOTRE PENSÉE ET
DANS NOTRE CŒUR.**

CONTENU



FAIRE LE MÉNAGE

TESTER SON COEUR

**LES CROYANCES
LIMITANTES**

TROUVER LA CLARTÉ

TON HAVRE DE PAIX

**BRISER LA LIGNE DU
TEMPS**

**30 JOURS DE
MAIFESTATION**

**TU AS LE DROIT DE VIVRE
UNE RELATION EXTRAORDINNAIRE**

Faire le ménage

La manifestation d'un partenaire de vie qui répond à nos aspirations de vie est un processus qui demande une base émotionnelle saine.

Si nous cherchons à rencontrer l'homme idéal parce que nous avons souffert de déceptions dans les relations précédentes, alors le processus de manifestation ne donnera pas de résultats satisfaisants.

Si nous gardons des souvenirs, de la tristesse ou du regret envers nos anciennes relations, le processus de manifestation ne fonctionnera pas.

Si tu cherches un partenaire parce que tu te sens seule, que tu as besoin d'amour, de tendresse, de protection ou de sécurité, la manifestation ne se réalisera pas.

Le but est d'attirer ton partenaire idéal, pas seulement un partenaire.

La solution est de faire le ménage dans ton monde mental et émotionnel et de laisser partir tes anciennes amours afin de t'ouvrir pleinement à une nouvelle relation épanouissante.

Il faut être heureuse toute seule en premier pour être heureuse dans une relation amoureuse.

Voici un test pour voir si tu es prête à manifester le partenaire idéal :

1. Il t'arrive de penser à un homme que tu as beaucoup aimé et de ressentir de la tristesse ou du regret ? OUI/NON
2. Il t'arrive de ressentir de la colère ou autre émotion négative quand tu parles de ta dernière relation ? OUI/NON
3. Il t'arrive de penser sans arrêt à un ex-partenaire ? OUI/NON
4. Ressens-tu un profond besoin d'être aimée par un homme et de partager ta vie avec lui ? OUI/NON
5. As-tu besoin de te sentir protégée par un homme ? OUI/NON
6. T'arrive-t-il de regarder avec tristesse un couple dans la rue ? OUI/NON
7. Es-tu jalouse de tes amis/famille qui ont de belles relations de couples ? OUI/NON
8. Ressens-tu un profond sentiment de solitude ? OUI/NON
9. As-tu peur de commencer une nouvelle relation ? OUI/NON
10. Es-tu prête pleinement à partager ta vie de tous les jours avec un partenaire de vie ? OUI/NON

Évalue tes réponses

- Si tu as répondu OUI entre 1 et 5 questions, tu devrais vérifier quels sont les souvenirs du passé que tu dois laisser partir et prendre cette décision dans ton cœur et non dans ta tête.

- Si tu as répondu OUI à 7 questions ou plus, tu n'es pas prête encore pour vivre une relation épanouie et heureuse, car tes blessures des relations passées ne sont pas encore guéries.

À ce stade de ta vie, tu manifesteras difficilement ton partenaire idéal. Tu attirerais des partenaires qui ont la même vibration que toi, plutôt basse, ce qui n'apporterait que des relations miroirs, pour guérir.

Tu dois faire un profond travail sur toi pour monter ta vibration et, par la suite, tu pourras continuer le processus de manifestation présenté dans ce cahier de travail.

À la recherche des croyances limitantes

Les croyances limitantes sont un obstacle important qui t'empêche de manifester ton partenaire idéal.

Les croyances limitantes ont 5 sources :

1. La famille
2. L'école
3. Les institutions
4. Les expériences personnelles négatives
5. L'inconscient collectif (les croyances véhiculées dans la société sous diverses formes)

Les croyances limitantes sont initialement construites par notre cerveau pour nous protéger, mais en même temps, elles nous empêchent de sortir dans le monde et vivre des relations amoureuses épanouies.

Pourquoi est-ce important de transformer nos croyances limitantes ?

La loi de l'attraction répond à ce qu'on croit et non à ce qu'on veut.


Ex : je crois que les hommes ne sont pas fiables mais je veux un homme fiable

Résultat : Tu vas attirer un homme qui ne sera jamais là quand tu as besoin de lui car tu as attiré un homme qui répond à ta croyance



1. Écris ici tout ce que tu penses sur les hommes (tu dois être très

2. Écris tout ce que tu crois sur l'amour



3. Écris ce que tu crois sur les relations amoureuses :

4. Écris tout ce que tu crois sur la vie de couple :

Comment analyser ses propres croyances limitantes

Relis ce que ce que tu as écrit. Ce sont tes croyances, en général. Certaines peuvent être des croyances limitantes, d'autres des croyances qui te donnent du pouvoir.

Les croyances limitantes doivent absolument être remplacées.

En revanche, les croyances qui nous donnent du pouvoir doivent être consolidées, car ce sont elles qui nous conduisent dans la bonne direction.

Reconnaitre ses croyances limitantes

Les croyances limitantes sont le résultat des relations amoureuses dysfonctionnelles du passé et du modèle relationnel de tes parents.

1. Tu peux facilement les reconnaître car elles expriment une attitude, un sentiment ou un positionnement négatif.

Exemple : Les hommes ne sont pas fiables / Les hommes sont des menteurs / L'amour apporte juste de la souffrance / L'amour n'est pas pour moi / Tous les hommes bien sont déjà pris

2. Tu vas avoir une tendance à généraliser

Exemple : Tous les hommes sont des menteurs / Toutes les relations finissent par un divorce / Je ne vais jamais rencontrer l'amour

Stratégie

Après avoir trouvé tes croyances limitantes, tu peux décider si tu veux les garder ou si tu es prête à remplacer chacune par une croyance qui va te donner du pouvoir.

Comment remplacer une croyance limitante par une croyance qui te donne du pouvoir

1. Arrête de généraliser tes expériences négatives
2. Donne-toi des exemples concrets de relations qui se passent très bien.

Exemple : le mari de ma tante est un homme extraordinaire, donc les hommes bien existent, donc c'est possible pour moi aussi.

3. Répète souvent dans tes discussions les nouvelles croyances (une croyance se forme par la répétition).

4. Passe à l'action : écris les nouvelles croyances qui te donnent du pouvoir.

Tu peux aussi tout simplement écrire la version positive de tes croyances négatives :

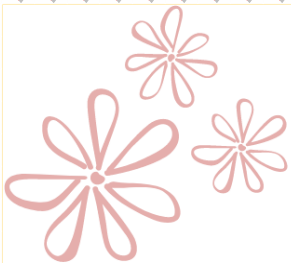
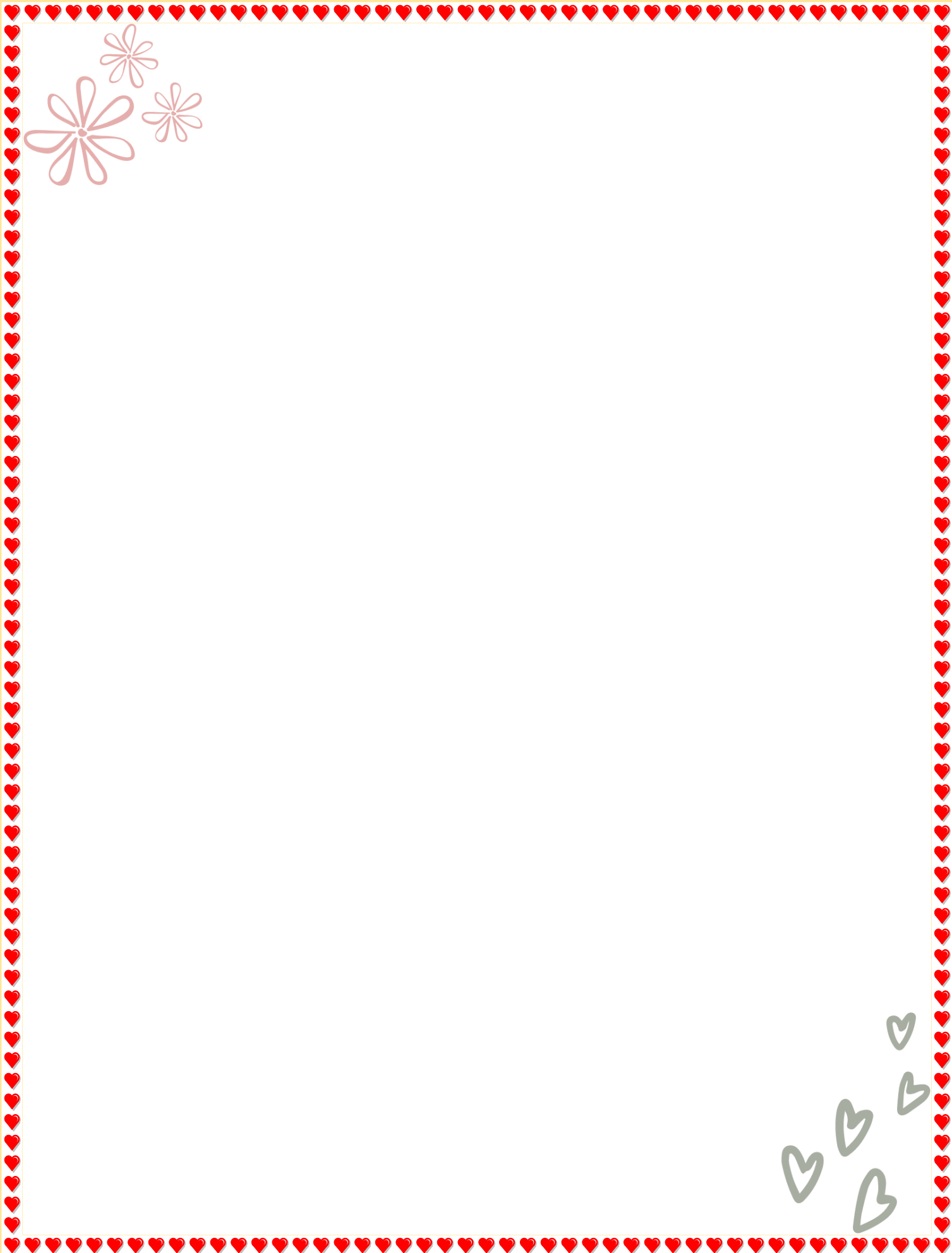
Exemple : Les hommes sont des menteurs – Il existe des hommes honnêtes

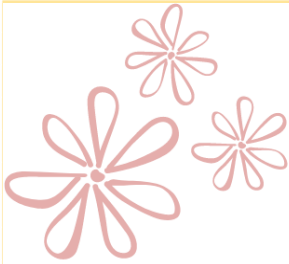
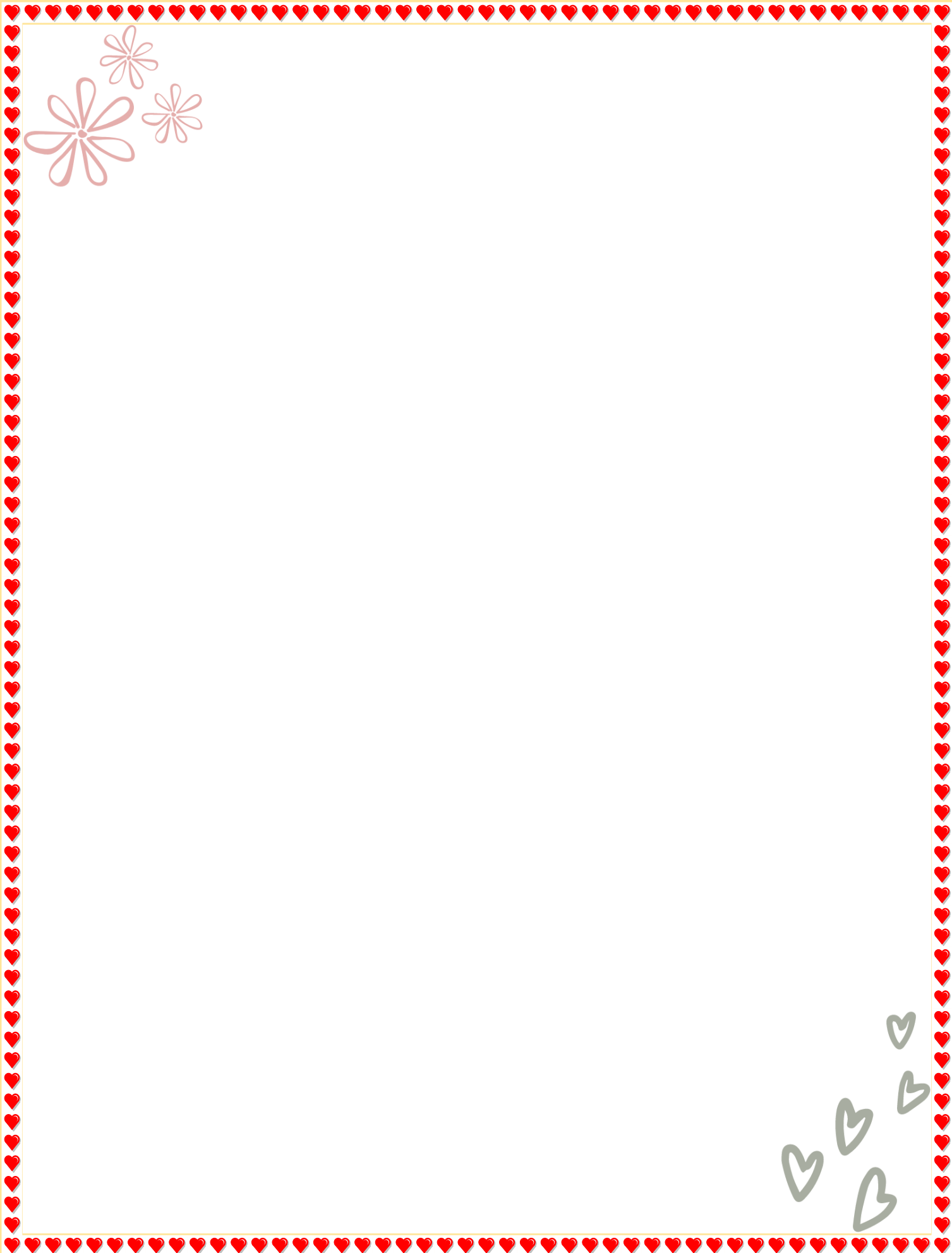
Les hommes font souffrir les femmes – Il y a des hommes qui apportent beaucoup de bonheur dans la vie de leur femme.

ATTENTION : Tu dois formuler tes nouvelles croyances de façon à les croire sinon ton mental va bloquer ces nouvelles croyances mensongères et tu n'auras aucun résultat. Utilise des mots qui résonnent avec toi.

Il est très important de répéter souvent la nouvelle croyance, de l'intégrer dans tes discussions, de l'appuyer et de la défendre par des exemples concrets.

Par la répétition, la nouvelle croyance sera intégrée dans ton inconscient et deviendra donc vraie pour toi.





Le portrait de ton partenaire idéal - Trouver la clarté

Le processus de manifestation demande beaucoup de clarté. Tu dois savoir exactement ce que tu veux et ne jamais douter de ce que tu veux.

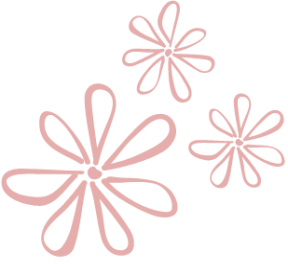
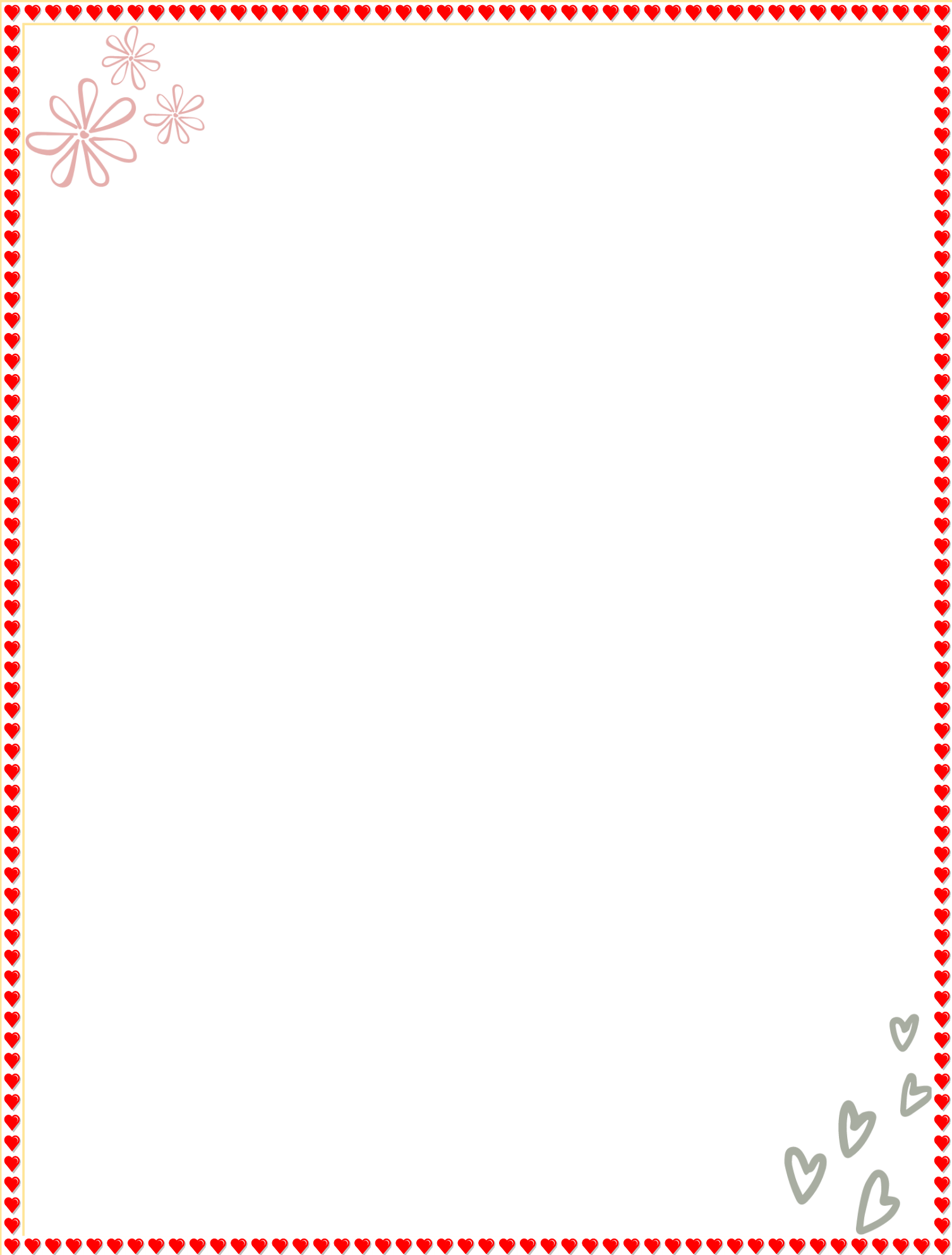
Pour trouver la clarté, tu dois suivre ces 2 étapes :

Exercice 1

Écris ce que **tu ne veux pas** chez un partenaire, ce que tu ne supportes pas chez un homme.

Fais une liste claire de ce qui est impossible pour toi d'accepter - traits physiques, traits de caractère ou de comportement :

Au travail maintenant !!!!



Exercice 2

Écris maintenant les traits physiques, de caractère, de personnalité et de comportement que tu veux absolument chez ton partenaire.

NOTE : L'exercice 1 t'a aidé à savoir ce que tu ne veux pas, maintenant tu vas reformuler ce que tu as écrit à l'exercice 1 pour ce que tu veux.

Ex : je ne veux pas qu'il fume - Je veux un homme non-fumeur

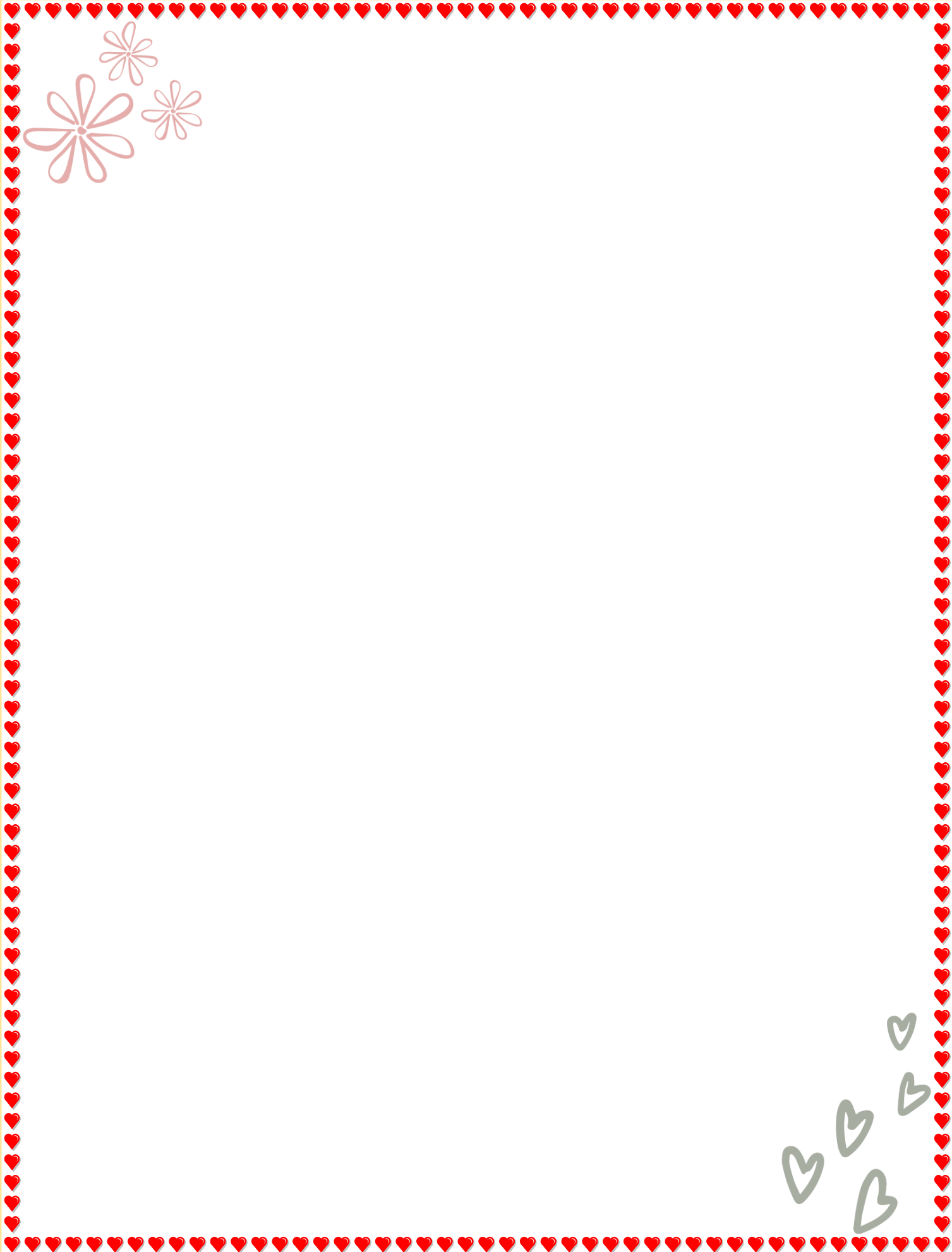
Je n'accepte pas un homme qui est impoli - Je veux un homme respectueux

Je n'accepte pas les hommes immatures qui se cachent - Je veux un homme qui est mature, capable d'assumer ses actes

Tu as compris le processus.... je te fais confiance

Laisse libre cours à ton imagination et ne dis JAMAIS « Je demande trop »...

Tu as le droit d'avoir une relation amoureuse extraordinaire avec un partenaire qui t'aime inconditionnellement telle que tu es.



Pour être encore plus claire...

Dessine ou colle une image du partenaire que tu vois dans ton esprit (tu peux faire des recherches sur Google et coller l'image d'une personne qui se rapproche le plus de ce que tu veux physiquement comme partenaire).

Dessine un cadre pour dessiner ou coller l'image.

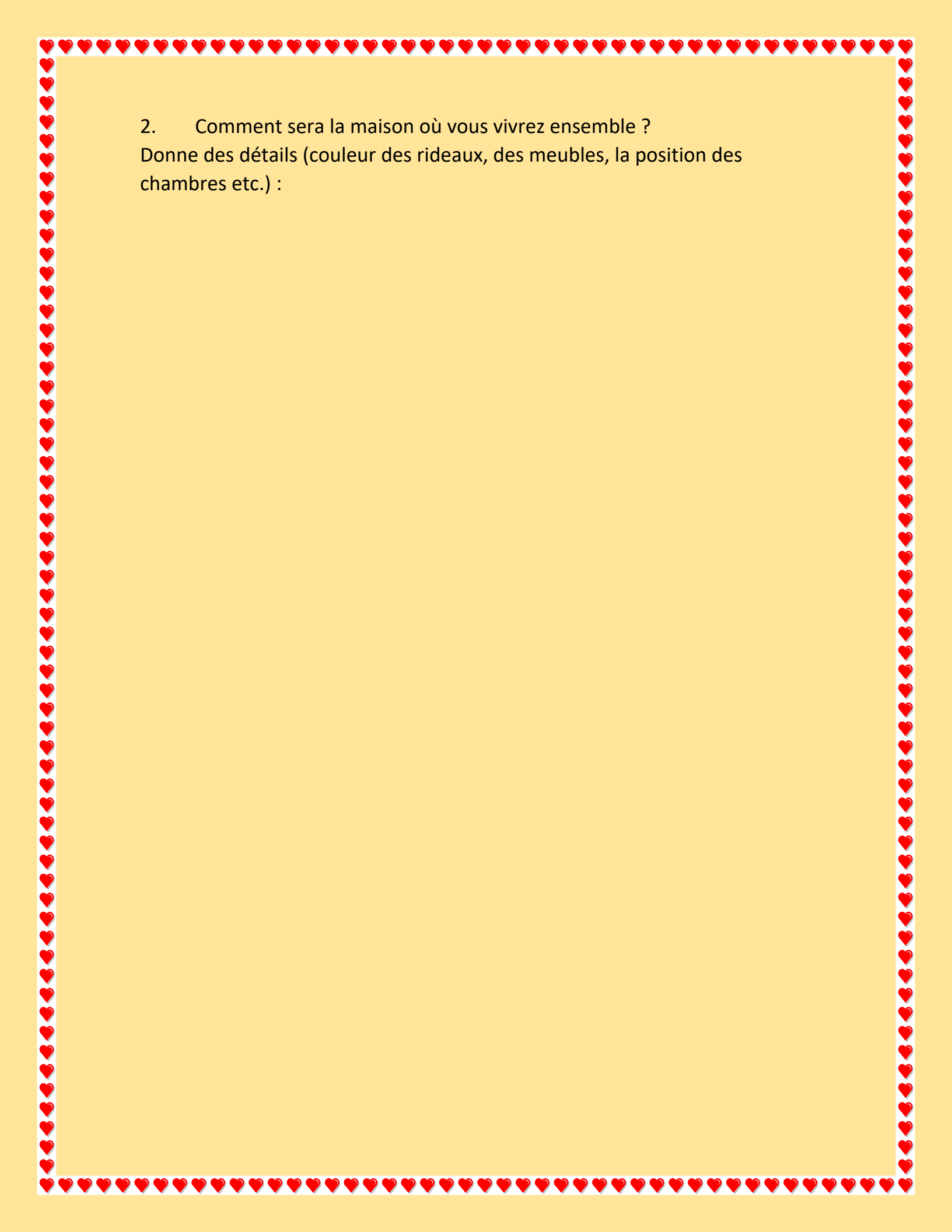


Ton havre de paix

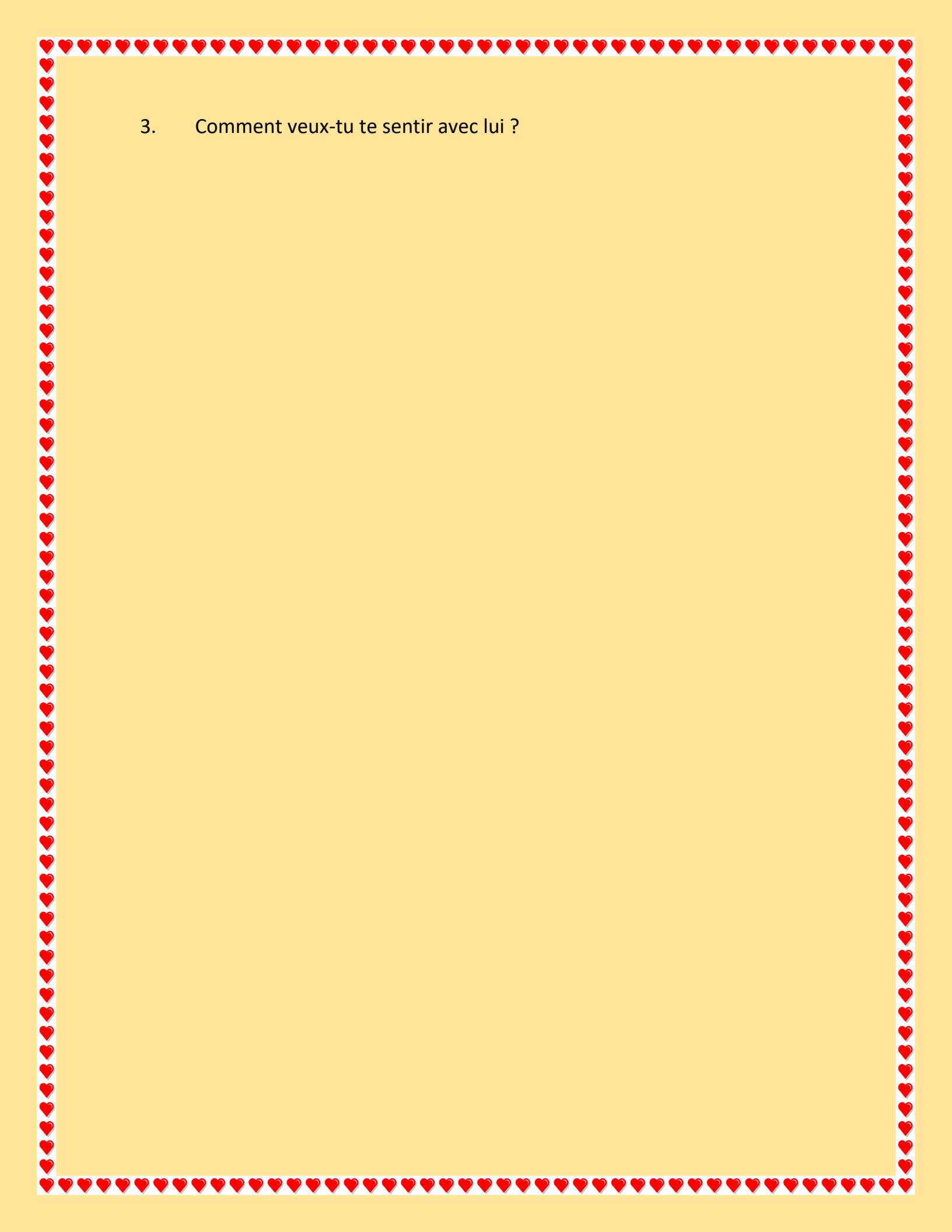
Maintenant que tu as une image claire du profil de ton partenaire idéal, c'est le temps de construire l'endroit où tu vas vivre avec lui, planifier votre vie de couple.

1. Dans quel endroit veux-tu vivre avec ton partenaire ?

Donne tous les détails (ville, pays, à la campagne, à la mer, etc) car tu dois créer une image très vivante dans ton esprit :



2. Comment sera la maison où vous vivrez ensemble ?
Donne des détails (couleur des rideaux, des meubles, la position des
chambres etc.) :



3. Comment veux-tu te sentir avec lui ?

Dans le processus de manifestation, les émotions sont la clé qui active la loi de l'attraction. Sois claire sur comment tu veux te sentir avec ton partenaire, mets des mots précis sur tes émotions.

IMPORTANT : Tu dois ressentir ces émotions pendant que tu fais les descriptions. Le processus ne doit pas juste être mental car la manifestation ne fonctionnera pas si tu restes dans le mental. Descends dans ton corps, ressens ces émotions, amplifie-les. Tu dois inclure dans tes descriptions les 5 sens : ressens des odeurs, touche des objets, regarde autour de toi, écoute les sons...

Bien entendu tout se passe dans ton esprit mais inclure les 5 sens donne à ton mental une image très vivante, comme si tu vivais déjà dans cet endroit avec cette personne.

Briser la ligne du temps

Cette étape est très importante !!!!

Pour accélérer la manifestation, tu dois briser la ligne du temps.

C'est-à-dire ?

Tu dois vivre comme si ton désir était déjà accompli. Tu vis donc déjà avec ton partenaire idéal. Il est déjà dans ta vie et tu vis avec lui une vie extraordinaire.

Si tu vis seulement dans l'attente de ce partenaire, cela signifie que tu désires quelque chose qui te manque et tu vas envoyer dans l'univers la vibration de MANQUE et non celle d'ACCOMPLISSEMENT.

Comment briser la ligne du temps ?

La ligne du temps peut être brisée par « the remembering process ». Tu dois te rappeler des choses que tu n'as encore vécues.

Je vais t'expliquer plus clairement.

Tu dois commencer à penser du futur vers le passé.

Tu dois penser comme si tu racontais ta vie ou la rencontre avec ton partenaire. C'est à toi de choisir sur quel moment tu veux fixer ton attention, d'une manière intentionnelle.

Ce processus doit être fait par l'écriture de lettres.

Exemple :

« *Bonjour Mon chéri,*

Je me suis réveillée ce matin en ressentant une profonde gratitude de t'avoir avec moi. Je me rappelle le jour où je t'ai vu la première fois. Ton regard doux et ta voix grave m'ont charmée en un instant. Je me souviens que tu es venu me parler et je ne savais pas exactement quoi répondre, tant mon cœur battait fort.

Je me rappelle que tu m'as invitée à prendre un café. Je me souviens que ta gentillesse et ta franchise m'ont poussé à accepter ton invitation même si je venais à peine de te rencontrer.

Tes yeux noir foncé et ton sourire doux ne laissaient place à un refus. Je me souviens que »

Tes phrases doivent commencer le plus souvent par « Je me souviens » et ensuite, tu écris ce que tu veux (les caractéristiques de ton partenaire idéal, ses traits physiques et de caractère, les endroits que tu aimerais visiter avec lui, comment tu te sens en sa présence, etc)

Note : Il n'y a pas de formule précise de lettre à écrire. Laisse-toi guider par ton intuition, mais n'oublie pas d'inclure les éléments mentionnés plus haut.

Lorsque tu commences tes phrases par « je me souviens », tu crées dans ton esprit une image d'un fait qui s'est déjà passé. De ce fait, il n'y aura pas de résistance du mental qui ne voudrait pas croire et donc bloquerait la manifestation.

30 JOURS POUR MAIFESTER

Maintenant tu dois passer à l'action.

Tu dois écrire la même lettre pendant 30 jours. D'une lettre à une autre, tu peux ajouter des détails mais le contenu de base doit rester le même.

N'oublie pas : les émotions sont la clé de la manifestation. Quand tu écris, tu dois être impliquée émotionnellement à 100%. Tu dois sentir les émotions que tu veux sentir avec lui, tu dois sentir les caresses, tu dois sentir son odeur, tu dois voir la couleur de ses yeux.

Pendant que tu écris, fais de petites pauses pour te concentrer sur ce que tu ressens et amplifier tes émotions, sur comment tu te sens exactement en la présence de cette personne.

L'image doit être très concrète dans ton esprit et l'ajout des émotions va rendre possible la manifestation.

Quand écrire cette lettre ?

Le soir avant d'aller te coucher et ainsi dormir avec l'image de ta romance dans ton esprit. Ton désir est déjà accompli, c'est l'état que tu dois entretenir.

Sache que le miracle de la manifestation se produit pendant que tu dors.

Notre inconscient est le port d'accès vers le monde des possibilités infinies où tout existe déjà. L'inconscient va travailler sur les informations que tu lui auras données.

Très important : Le processus de manifestation demande une implication mentale et émotionnelle importante, mais plus encore de faire confiance au processus sans AUCUN doute.

Les doutes, les peurs empêchent la manifestation.

Tu dois avoir une foi totale et absolue dans le fait que ton partenaire idéal va venir dans ta vie.

Paradoxe : En même temps, tu dois te détacher du résultat. Tu as confié cette mission à l'univers, tu as fait ton travail, maintenant c'est le temps d'attendre.

Si tu deviens impatiente et obsédée par le résultat, tu empêches la manifestation.

L'univers va t'apporter la bonne personne au bon moment.

Donc, fais confiance au processus et attends.

Tu as droit à l'amour

Jour 1



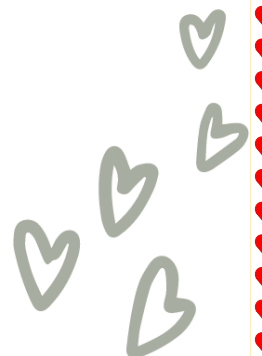
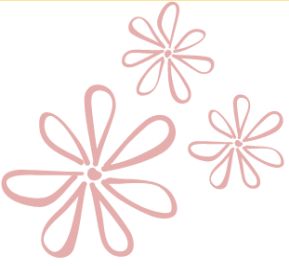
L'amour est ton droit dans cette
incarnation

Jour 2



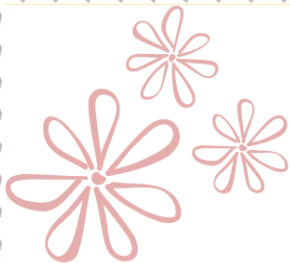
Ouvre ton cœur et laisse
l'amour entrer

Jour 3



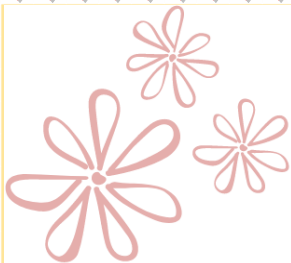
Tu es magnifique

Jour 4



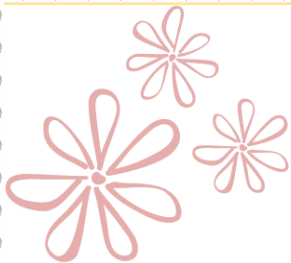
Tu attires dans ta vie le meilleur
partenaire pour toi

Jour 5



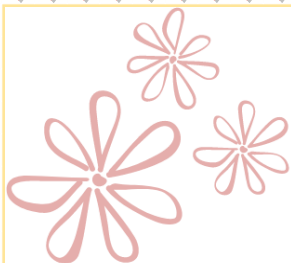
Écris ton affirmation positive

Jour 6



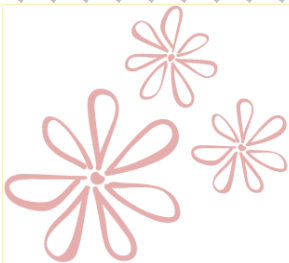
Écris ton affirmation positive

Jour 7



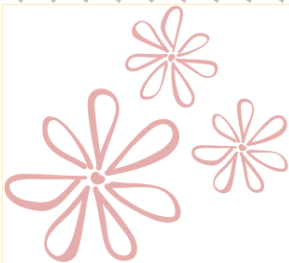
Écris ton affirmation positive

Jour 8

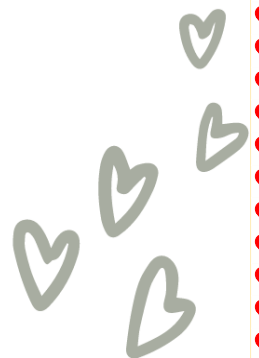
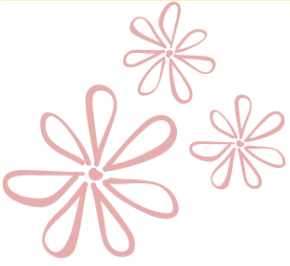


Écris ton affirmation positive

Jour 9



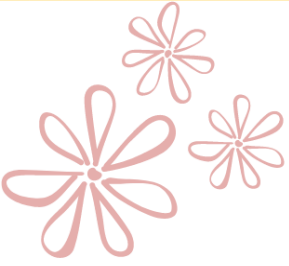
Écris ton affirmation positive **Jour 10**



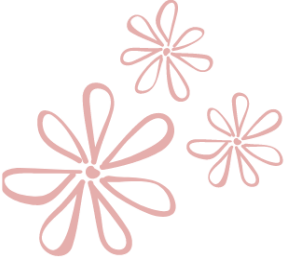
Écris ton affirmation positive **Jour 11**



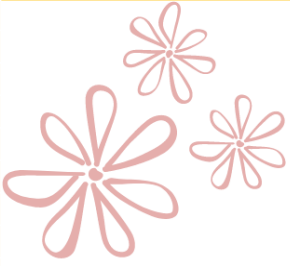
Écris ton affirmation positive **Jour 12**



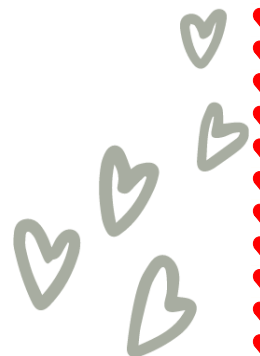
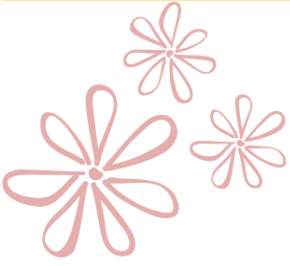
Écris ton affirmation positive **Jour 13**



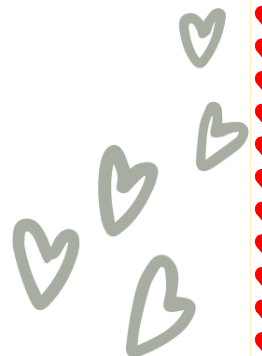
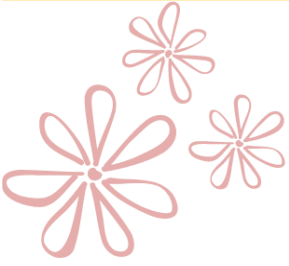
Écris ton affirmation positive **Jour 14**



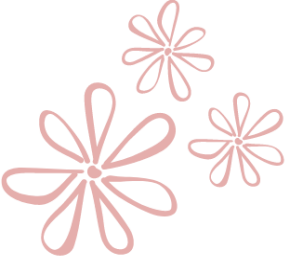
Écris ton affirmation positive **Jour 15**



Écris ton affirmation positive **Jour 16**



Écris ton affirmation positive **Jour 17**

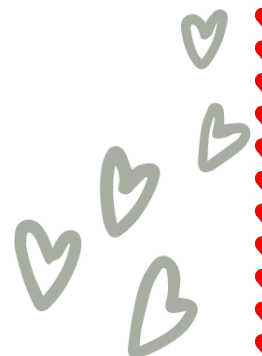
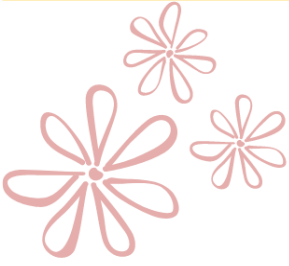


Écris ton affirmation positive

Jour 18

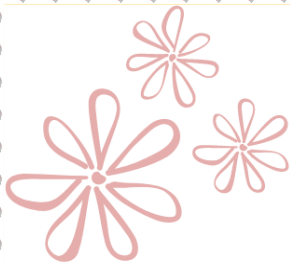


Écris ton affirmation positive **Jour 19**



Écris ton affirmation positive

Jour 20

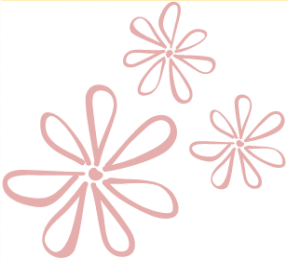


Écris ton affirmation positive

Jour 21



Écris ton affirmation positive **Jour 22**



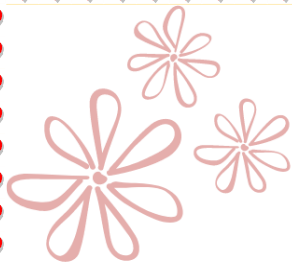
Écris ton affirmation positive

Jour 23



Écris ton affirmation positive

Jour 24



Écris ton affirmation positive **Jour 25**

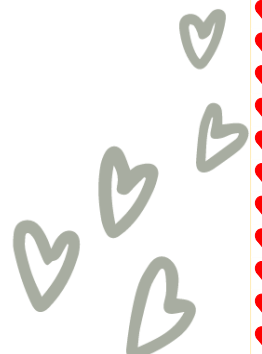
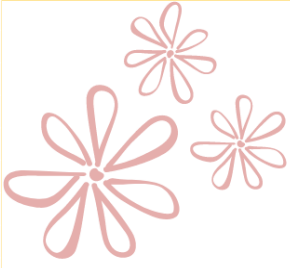


Écris ton affirmation positive

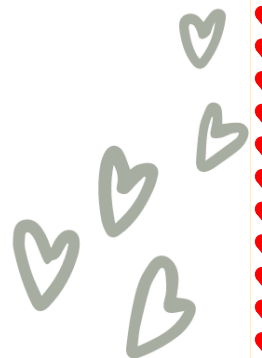
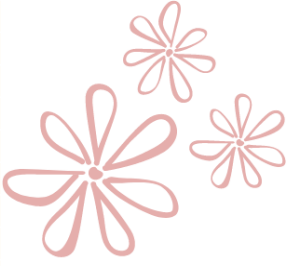
Jour 26



Écris ton affirmation positive **Jour 27**



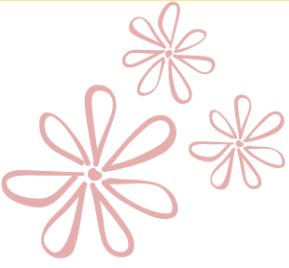
Écris ton affirmation positive Jour 28



Écris ton affirmation positive **Jour 29**



Écris ton affirmation positive **Jour 30**



Note : les résultats peuvent varier d'une personne à une autre en fonction de sa capacité de suivre correctement les instructions données dans ce cahier de travail. De son bagage émotionnel et de son désir profond de manifester un partenaire de vie.

Si vous avez des questions ou si vous désirez entamer un profond travail de reconstruction de votre monde mental et émotionnel vous pouvez me contacter sur mon site web

www.academiequantus.com

Vous pouvez connaître plus sur mon travail on me suivant sur :

FB

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

YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCND51QDTjPxf0R0sKGvWY_Q

Qui suis-je ?

Je suis Coach Intuitif, passionnée par le développement personnel et spiritualité depuis bien plus de 15 ans

J'ai eu le privilège de travailler avec les personnalités les plus renommées sur la planète comme Tony Robbins, Mary Morrissey, Bob Proctor, Joe Vitale, Jean Houdson, Neale Donald Walsh et encore plus.

Depuis plus de 7 ans, j'aide les femmes spirituelles sur trois continents à découvrir leur plein potentiel et vivre heureuses.

Ma riche expérience et mes nombreuses connaissances, m'ont permis de développer une méthode propre de travail, *Quantus, transformation intérieure par la reprogrammation mentale et émotionnelle.*

Ma méthode unique de travail permet à mes clients d'avoir des résultats extraordinaires mesurables et visibles.

Je propose à mes clients une transformation définitive en découvrant leur force intérieure et en se réappropriant le pouvoir sur leur vie.

Dans un courte période de temps, mes clientes retrouvent la joie de vie, la confiance en soi et l'estime de soi. Elles deviennent les femmes heureuses et épanouies qui sont destinées à devenir .

J'ai fondé QuantuS Academy pour enseigner aux femmes ce que personne ne nous enseigne : Comment Vivre Heureux, Comment Aimer Correctement et Comment Soulager sa Souffrance.



