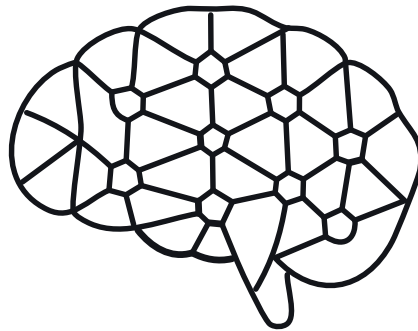




CRÉE TA RÉALITÉ REPROGRAMME TON IDENTITÉ

en 7 Jours seulement

Tu es un être super puissant et tu es maître de ta réalité.



LA CONSCIENCE QUANTIQUE

La réalité est un miroir

Ce que tu vis aujourd'hui est le fruit de tes croyances d'hier

Ce que tu vis aujourd'hui n'est pas le fruit du hasard. C'est le fruit de ce que tu crois être vrai sur toi-même et sur le monde — des croyances souvent installées avant tes 7 ans, répétées en silence pendant des années, et devenues si familières que tu les confonds avec la réalité elle-même.

Voici ce que la science et la sagesse universelle enseignent toutes les deux : ta réalité est un miroir. Elle ne fait que refléter ton monde intérieur. Change tes croyances — et ta réalité changera. Pas peut-être. Automatiquement.

Les Lois Universelles

L'Algorithme Maître : Croyances → Actions → Résultats → Feedback

Ce cycle tourne en permanence, que tu en sois conscient(e) ou non. La bonne nouvelle : tu peux l'intercepter. Tu peux choisir d'entrer dans ce cycle par le haut — en changeant d'abord la croyance — et tout le reste suit.

Tu n'es pas ton corps

Tu n'es pas un être physique lié à la terre par la gravité avec une existence sans espoir. Tu es l'évolution de la lumière, une conscience qui fait l'expérience d'une réalité. Ce que tu perçois comme réel est une illusion magnifique que tu co-crées à chaque instant.

Tu n'es pas la version la plus haute — tu es la plus basse que tu acceptes

Tu ne feras rien pour atteindre tes rêves — mais tu te battras comme un(e) lion(ne) pour ne pas franchir tes propres standards. Si tu veux une vie différente, transforme tes rêves en standards irréfutables. Non pas en espoirs. En standards.

Comment utiliser ce journal ?

Ce journal n'est pas un livre à lire. C'est un espace à habiter. Chaque jour prend entre 20 et 30 minutes. Commence le matin si possible, avant que le monde te réclame. Lis tes nouvelles croyances à voix haute chaque jour — sans exception.

Jour 1: Exercice d'Ouverture

À faire avant de commencer le Jour 2

Avant de commencer les 7 jours, tu dois nommer ce qui t'arrête. Pas pour t'y attarder mais pour savoir ce que tu dois changer pour créer ta vie de rêve consciemment.

Étape 1 — Identifie tes 3 Croyances Limitantes

Réponds honnêtement : Quelles sont les 3 pensées sur toi-même ou sur la vie qui t'empêchent de vivre la vie de tes rêves ?

◆ Exemple : "Je ne mérite pas la réussite financière." / "Les relations finissent toujours mal pour moi." / "Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir."

 MA CROYANCE LIMITANTE	 MA NOUVELLE CROYANCE

Étape 2 — Transforme chaque croyance

Prends chaque croyance limitante et écris son opposé puissant dans la colonne de droite. Ce n'est pas de la pensée positive naïve — c'est de l'interception consciente. Tu entres dans l'algorithme au niveau des croyances et tu réécrits le code.

◆ Exemple : "Je ne mérite pas la réussite" → "Je suis naturellement alignée avec l'abondance. Ma valeur est immense et le monde y répond."

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

Ces 3 nouvelles croyances sont tes affirmations fondamentales. Lis-les chaque matin des 7 prochains jours. À voix haute. Avec conviction.

JOUR 2 — L'Attention crée la réalité

Principe du Jour

Tout ce que tu vis aujourd'hui est le résultat de ce à quoi tu as accordé ton attention hier et toutes les années passées. Ce n'est pas une métaphore — c'est de la neurologie. Dr Joe Dispenza nous enseigne que chaque pensée que tu répètes devient un câblage dans ton cerveau, et ce câblage devient ta réalité perçue. 95% de ta vie est gouvernée par ton subconscient.

Tes pensées deviennent tes croyances et cela crée cette boucle:

◆ LA BOUCLE DE RÉTROACTION

Pensée répétée → Croyance → Action → Résultat → Emotion → Croyance renforcée. Tout change quand tu casses cette boucle en commençant par tes pensées et tes affirmations.

Étape 1 — La gratitude

Commence toujours tes journées par de la gratitude pour apaiser ton corps et ton esprit. Cela t'aidera à te sentir mieux, à accepter tes nouvelles croyances sans résistance et à attirer plus de choses pour lesquelles tu seras reconnaissant(e).

◆ *Mes 3 Gratitudes du Jour*

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

◆ *Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant et cette affirmation*

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"Mon attention est mon pouvoir. Je choisis consciemment ce que je nourris. Ce sur quoi je me concentre se développe et devient ma réalité."

Étape 3 — Visualise

Ferme les yeux. Respire profondément 3 fois afin de te détendre.

Imagine-toi te réveiller dans la vie que tu construis — demain matin. Comment tu te réveilles? Qu'est-ce que tu ressens ? Vois la lumière à travers les fenêtres du nouvel endroit où tu vis, sens l'air, écoute le chant des oiseaux. Passe 5 minutes dans cette scène. Ancre le sentiment dans ta poitrine, souris avant d'ouvrir les yeux. Donne de la gratitude pour cette scène.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

Mon intention pour aujourd'hui:

◆ Exemple : "Mon intention aujourd'hui est de marche avec confiance, de sourire et de ne pas me plaindre."

JOUR 3 — Tu es déjà la personne que tu veux devenir

Principe du Jour

Neville Goddard enseignait : la conscience est la seule réalité. Alors de quoi es-tu conscient(e)? Dans le jour 1 tu as commencé à assumer de nouvelles choses plus alignées avec ta vie de rêve. Selon Neville le refus d'accepter que tu es déjà cette meilleure version de toi-même est le seul obstacle entre ta réalité actuelle et ta réalité idéale.

◆ **LA BOUCLE DE RÉTROACTION**

Quand tu agis depuis une nouvelle identité — même maladroitement — ton système nerveux reçoit un signal : "Cette version de moi est possible." Ce signal alimente la croyance. La croyance pousse à de nouvelles actions. La boucle positive est enclenchée.

Étape 1 — La gratitude

◆ ***Mes 3 Gratitudes du Jour***

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

◆ ***Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant***

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"Je n'attends pas de devenir — je suis déjà. Mon identité est une décision, pas une récompense. Je suis déjà la meilleure version de moi même."

Étape 3 — Visualise

Ferme les yeux. Respire profondément 3 fois afin de te détendre.

Visualise un espace calme et lumineux. Devant toi apparaît la version de toi idéale. Observe-la — Comment elle se tient? Quelle énergie elle dégage? Elle te dit **trois mots**. Laisse-les venir. Puis fusionne avec elle, imagine elle entre en toi et maintenant vous ne faites qu'un. Ouvre les yeux en étant elle et comporte toi comme ta meilleure version tout au long de la journée.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

◆ *Mon intention pour aujourd'hui:*

JOUR 4 — Reprogrammer les croyances limitantes

Principe du Jour

Une croyance n'est pas une vérité. C'est une pensée répétée jusqu'à devenir automatique. Où tu en es dans ta vie — c'est ta création. Tu t'es construit(e) toi-même. Et tu es entièrement responsable de où tu en es et de où tu vas. Il n'y a pas de force extérieure contre toi. Si tu as créé cette réalité, tu peux en créer une autre.

♦ LA BOUCLE DE RÉTROACTION

Identifie une croyance limitante. Pose-toi : est-elle 100% vraie ? (Elle ne l'est jamais.) Quelle preuve ai-je qu'elle est fausse ? Quelle nouvelle croyance positive peut prendre sa place ? Installe-la dans la boucle : nouvelle croyance → nouvelle action → nouveau résultat.

Étape 1 — La gratitude

♦ *Mes 3 Gratitudes du Jour*

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

♦ *Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant*

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"Mes anciennes croyances m'ont protégé. Je les remercie et je les libère. Je choisis maintenant des croyances qui créent la vie que je mérite."

Étape 3 — Visualise

Ferme les yeux. Visualise un mur avec tes limitations écrites dessus. Lis-les sans émotion — juste observe les. Remarque la porte ouverte à côté. De l'autre côté de cette porte jaillit: lumière, espace, liberté. Tu n'as pas besoin de détruire le mur. Tu passes par la porte. Et tu ne te retournes pas.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

◆ *Mon intention pour aujourd'hui*

JOUR 5 — La visualisation comme outil de création

Principe du Jour

Ton cerveau ne fait pas la différence entre une expérience vécue et une expérience intensément imaginée. Dr Dispenza a documenté des personnes qui ont guéri de maladies incurables grâce à cela.

Neville Goddard appelait cela "vivre dans l'état de la fin" — visualiser non pas vouloir, mais avoir déjà. La visualisation est une communication directe avec le champ quantique, là où toutes les possibilités existent déjà.

♦ LA BOUCLE DE RÉTROACTION

Quand tu visualises avec intensité émotionnelle, ton cerveau génère les mêmes connexions que si l'expérience était réelle. Ce câblage devient une croyance. La croyance pousse à des actions alignées. Les actions créent des résultats réels. La visualisation est la première action qui change ta vie.

Étape 1 — La gratitude

♦ *Mes 3 Gratitudes du Jour*

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

♦ *Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant*

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"Ma réalité intérieure précède ma réalité extérieure. Ce que je vis dans mon esprit avec conviction et émotion, je le vis dans ma vie."

Étape 3 — Visualise

Prends 10 minutes. Construis une scène précise de ta vie dans 6 mois. Une seule scène. Tu es où ? Tu fais quoi exactement ? Qui est autour de toi ? Qu'entends-tu, sens-tu, touches-tu ? Surtout : qu'est-ce que tu ressens dans ta poitrine ? Amplifie ce sentiment jusqu'à ce qu'il remplisse tout ton corps. Reste là. Ouvre les yeux et remercie l'univers.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

Mon intention pour aujourd'hui:

JOUR 6 — Le corps comme ancrage subconscient

Principe du Jour

Tu ne peux pas manifester une nouvelle vie depuis un corps qui vit encore dans l'ancienne. Tes postures, tensions, respiration — tout cela envoie des signaux constants à ton système nerveux sur qui tu es. Le corps est le subconscient, tu dois lui apprendre qu'il sera en sécurité dans ta nouvelle vie.

♦ LA BOUCLE DE RÉTROACTION

Ton corps est le premier miroir de ton état intérieur. Quand tu te redresses, ton cerveau reçoit le signal "je suis capable." Ce signal alimente une croyance de capacité → actions plus courageuses → résultats → la boucle s'accélère. Commence par le corps. Toujours. Assis toi honorablement et ressens de la gratitude et de la joie pour ta nouvelle vie.

Étape 1 — La gratitude

♦ *Mes 3 Gratitudes du Jour*

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

♦ *Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant*

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"J'habite mon corps avec grâce et certitude. Chaque respiration m'ancre dans mes standards. Mon corps est le premier reflet de mon identité."

Étape 3 — Visualise

D'abord : redresse-toi. Détends les épaules. Pieds à plat. Respire — 4 temps inspirer, 4 retenir, 4 expirer. 4 fois. Maintenant ferme les yeux. Sens ton corps comme un outil de création. Visualise de la lumière dans ta colonne qui se répand partout. Tu es présent(e). Tu es ancré(e). Tout est parfait dans ta vie. Pratique cela pendant 5 minutes.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

◆ *Mon intention pour aujourd'hui:*

JOUR 7 — Lâcher prise sans abandonner

Principe du Jour

L'attachement anxieux au résultat est ce qui bloque la manifestation. Pas le désir mais bien l'anxiété autour du désir.

Lâcher prise ne signifie pas ne pas agir. Cela signifie agir depuis la certitude plutôt que depuis la peur, observer ce qui se passe sans jugement, ajuster, et recommencer. C'est avoir confiance en une force invisible qui est là pour exaucer nos rêves.

♦ LA BOUCLE DE RÉTROACTION

Le feedback n'est pas un verdict sur ta valeur — c'est de l'information. Quand quelque chose ne fonctionne pas, ce n'est pas la preuve que tu as tort d'essayer. C'est une donnée pour affiner ta croyance et ta stratégie. Les personnes qui manifestent le plus vite sont celles qui lisent le feedback le plus vite et itèrent sans se juger.

Étape 1 — La gratitude

♦ *Mes 3 Gratitudes du Jour*

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

♦ *Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant*

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"Je désire profondément et je fais confiance pleinement. J'agis depuis la certitude. J'observe sans juger. L'univers me délivre tout. C'est fait."

Étape 3 — Visualise

Ferme les yeux. Imagine-toi au bord d'une rivière calme. Dans tes mains tu as tout ce que tu désires. Sens leur poids, à quel point tu les veux. Puis pose-les doucement sur l'eau. Regarde-les flotter. Tu ne les abandonnes pas — tu les confies à l'intelligence universelle. La rivière sait où aller. Reste calme, souris car tes désirs sont entre les mains du divin.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

◆ *Mon intention pour aujourd'hui:*

JOUR 8 — Elle existe déjà

Principe du Jour

Dolores Cannon enseignait que toutes les versions de nous existent simultanément et que le travail spirituel consiste à choisir consciemment dans quelle version nous voulons nous ancrer.

Nous ne sommes pas des êtres physiques avec une existence sans espoir. Nous sommes l'évolution de la lumière. La meilleure façon de vivre est d'évoluer et de devenir qui tu veux être. Tu n'évolues pas vers quelqu'un d'autre. Tu évolues vers toi-même — vers ce que tu as toujours été sous les couches de peur et de survie. Tu es la source.

♦ LA BOUCLE DE RÉTROACTION

Tu as complété 7 jours d'interception consciente. Tu as posé de nouvelles croyances. Tu as pris des actions depuis une nouvelle identité. Tu as reçu du feedback et même des synchronicités. La boucle ne s'arrête jamais — mais maintenant elle tourne en ta faveur. Pour toujours, si tu choisis de la maintenir.

Étape 1 — La gratitude

♦ *Mes 3 Gratitudes du Jour*

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Je suis reconnaissant(e) pour...

Étape 2 — L'encrage cérébrale des nouvelles croyances

♦ *Lis tes 3 nouvelles croyances à voix haute maintenant*

◆ AFFIRMATION D'ANCRAGE ◆

"Je suis revenu(e) à moi-même. Je suis celle/celui que j'attendais. Ma vie se crée à partir de ma certitude, maintenant et à jamais."

Étape 3 — Visualise

Ferme les yeux. Rappelle chaque visualisation des 7 jours — la matinée, la rencontre, la porte, la scène parfaite, la lumière, la rivière. Rassemble tout en une seule image : toi, entier/ère, ancré(e), vivant(e), certain(e). C'est ton nouveau standard. Pas ta destination. Ton point de départ. Ouvre les yeux. Ta vie commence maintenant.

Étape 4 — Écris ton intention journalière

◆ *Mon intention pour aujourd'hui:*

Pour aller plus loin

Tu as posé les fondations. La suite t'attend.

Tu as complété les 8 jours. Bravo! Tu es parmi les rares personnes qui vont au bout de ces exercices qui vont changer leur vie.

Ce que tu as vécu cette semaine n'est que le début. Ton subconscient a commencé à s'ouvrir — mais 7 jours ne suffisent pas pour installer une nouvelle identité durablement.

La science est claire : il faut minimum 21 jours de pratique répétée pour que le cerveau commence à automatiser une nouvelle façon d'être.

◆ Le Reset Subconscient de **21 Jours**: Un workbook complet + Méditation matin + Méditation soir + Subliminal 432Hz → **Retrouve le programme complet (€97)** → [clique ici](#).

Ta transformation ne fait que commencer.



Tu es un être sans limite

Tu es un être exceptionnel.



LA CONSCIENCE QUANTIQUE

© La Conscience Quantique 2026 - Tous droits réservés.

Ce programme est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution, revente ou partage de ce contenu — en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit — est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. Ce document est strictement réservé à l'usage personnel de l'acheteur. En téléchargeant ce programme, vous acceptez de ne pas le partager, le revendre ou le reproduire. Pour toute demande : egalonlinebiz@gmail.com