

Change ta réalité

Spécial SP

Nova Mind

Sommaire

● Un peu de bla-bla	3
● Chapitre 1 — C'est quoi la manifestation ?	5
● Chapitre 2 — Tes croyances sur l'amour	6
● Chapitre 3 — Ton énergie, ton focus	8
● Chapitre 4 — Le self-concept	10
● Chapitre 5 — Dans la tête de ta SP	12
● Chapitre 6 — La tierce personne	14
● Chapitre 7 — Comment agir avec sa SP	15
● Chapitre 8 — Gérer tes émotions	17
● Chapitre 9 — Les techniques de manifestation	19
● Chapitre 10 — Récap concret : tes 2 piliers	22
● Chapitre 11 — Pas de SP précise, ou SP qui ne te connaît pas	24
● Success stories SP	25
● FAQ spéciale SP	28
● Mes recommandations	30
● Conclusion	31

Un peu de bla-bla

Si tu me connais déjà via l'ebook général ou la formation, tu sais qui je suis, pas besoin de te refaire toute l'histoire. Si tu débarques direct ici :

Je suis Caroline, sous le nom *Nova Mind*. J'ai découvert la manifestation et la loi de l'assomption il y a plus de deux ans. Je connaissais bien évidemment la loi de l'attraction, la plus connue de toutes les lois de l'univers, mais je n'étais pas plus spirituelle que ça. Je ne me posais pas vraiment de questions, je ne croyais en aucune religion. À savoir que PERSONNE dans mon entourage n'est dans la religion ou dans la spiritualité.

Ma devise était : je ne crois qu'en ce que je vois.

Oui, je sais ce que tu penses : « Tu étais mal barrée ». *Je ne te le fais pas dire.*

Et aujourd'hui je me retrouve à écrire un ebook sur la manifestation pour aider des personnes qui ont besoin d'aide ou d'informations, comme moi à l'époque (*et parfois, j'en ai encore besoin*).

Aujourd'hui ma nouvelle devise c'est : je ne vois que ce que je crois. *On a bien avancé, hein ?*

Comme quoi, tout est possible.

SPOILER ALERT : j'ai absolument zéro prétention de détenir la vérité absolue, ce que je partage ici ce sont mes connaissances et mon expérience sur ce sujet. Des clés qui, je pense, pourront t'aider à manifester ce que tu veux.

Ce petit ebook, c'est le complément 100% dédié à LA question qui revient le plus dans mes messages : *"comment je manifeste une personne en particulier ?"*

Je vais être honnête, la SP c'est l'un des sujets les plus difficiles à manifester. Pas parce que la méthode change, ou que c'est compliqué de manifester quelqu'un, mais parce que c'est là où on est le moins objectif avec nous-mêmes et là où on a le plus de croyances limitantes. On peut facilement se convaincre qu'on s'en fiche d'un appartement de rêve, que manifester autre chose qu'une SP c'est "juste du matériel" et donc plus facile. *Beaucoup plus dur de faire semblant qu'on s'en fiche d'une personne qui nous obsède à 2h du matin.*

Petite précision de vocabulaire, importante : dans cet ebook, quand je dis "SP", je l'utilise au sens large. Oui, c'est souvent une personne amoureuse. Mais ça peut aussi être une amitié que tu veux réparer, un parent avec qui le lien est tendu, un-e collègue, n'importe quelle relation qui compte pour toi.

Le mécanisme est exactement le même dans tous les cas : ce sont toujours DES pensées sur UNE personne. Donc partout où tu lis "SP" dans ce livre, remplace mentalement par la relation qui te concerne, toi.

Deuxième précision avant de commencer : que tu aies quelqu'un de précis en tête ou que tu manifestes l'amour en général, tout ce qui suit fonctionne pour les deux. Je te le rappellerai à chaque fois que ça peut prêter à confusion. Il y aura même un chapitre dédié à ça.

Petit rappel : tu manifestes des SP tous les jours. Un prêt à la banque ? Un banquier. Un appartement ? Un agent immobilier. Une pièce dans la rue ? C'est quelqu'un qui l'a fait tomber. Un job ? C'est un RH qui va te le donner. Une augmentation ? Ton boss. Etc. Tout est SP.

Sur ce, installe-toi, et on rentre dans le vif du sujet.

Chapitre 1 — C'est quoi la manifestation ?

Si tu as déjà lu l'ebook général, ce chapitre ne t'apprendra rien, file directement au Chapitre 2.

La loi de l'assomption en quelques mots

Ma définition : c'est le principe que tes pensées créent ta réalité. Rien de compliqué à comprendre en théorie. Concrètement, ça veut dire quoi ? C'est l'idée que ce que tu assumes comme vrai dans ton esprit finit par devenir ta réalité.

- Tu « assumes » déjà être ou avoir quelque chose, même si ce n'est pas encore visible.
- Tu ressens et penses comme si c'était déjà réel.
- Avec le temps, la réalité extérieure s'aligne sur cette conviction intérieure.

Si quelqu'un assume profondément « je suis confiant et je réussis », il va progressivement agir, percevoir et vivre en accord avec ça.

En gros, c'est le mécanisme central : tu assumes qu'une pensée est déjà vraie et ta réalité extérieure finit par s'aligner dessus. C'est différent de la loi de l'attraction (plus connue), qui elle repose sur l'action et la vibration positive en continu, *hyper culpabilisant quand tu as juste une mauvaise journée, soit dit en passant*.

Le but n'est pas de changer TA réalité : c'est de changer DE réalité. Tu ne "répares" pas ta situation actuelle, tu switches vers une version de ta vie où ce que tu veux est déjà acquis.

Et surtout : tes émotions ne se manifestent pas. Tu peux pleurer, douter, être en colère — ça ne sabote rien, tant que tes PENSÉES dominantes restent en ta faveur.

La manifestation consciente en quelques mots

C'est le processus par lequel tu attires ou crées des situations dans ta vie grâce à tes pensées, émotions et croyances.

- Pensées → influencent tes actions
- Actions → influencent tes résultats
- Résultats → deviennent ta « réalité »

La manifestation, c'est l'idée que tes pensées créent ta réalité. Pas tes actions, pas ta vibration, tes pensées, assumées comme déjà vraies.

La manifestation consciente, c'est le fait d'attirer consciemment quelque chose (un événement, une situation, quelqu'un) dans ta vie UNIQUEMENT grâce à tes pensées.

Chapitre 2 — Tes croyances sur l'amour

Avant même de parler d'énergie ou de techniques, il faut qu'on parle de ce qui tourne en fond sonore dans ta tête depuis... probablement l'enfance : tes croyances générales et notamment sur l'amour.

Une croyance c'est juste une pensée répétée des centaines de fois. Plus tu répètes une pensée, plus elle prend la place de croyance, et ça devient naturel de penser ainsi par la suite. C'est pour ça qu'on dit qu'il ne faut pas forcément croire en ses affirmations : le but, c'est justement de refonder une croyance, pas de partir d'une conviction déjà là.

Par exemple : si tu te répètes que tu ne trouves jamais de place de parking, c'est bien évidemment ce que tu vas expérimenter. Si tu veux changer ta réalité, il faut commencer par te répéter que tu trouves toujours une place de parking même sans y croire, et dans ta 3D ce n'est pas encore ce que tu expérimentes. À force de répétition (*et cela malgré ce que tu vois*), tes nouvelles pensées remplacent les anciennes et ça devient une croyance. C'est à ce moment-là que ta 3D va se conformer, et que tu vas trouver des places de parking. *Malin le linx*

Et pour revenir au sujet de l'amour : tes croyances viennent presque toujours de trois endroits : ce que tu as vu chez tes parents (ou leur absence de modèle sain), ta première grosse blessure amoureuse, et ce que tes précédentes relations t'ont "prouvé" à répétition.

Quelques classiques que j'entends tout le temps : "l'amour, c'est compliqué", "je tombe toujours sur les mauvaises personnes", "je ne suis pas faite pour les relations stables", "si je m'attache trop, on me quitte". Reconnais-tu l'une d'entre elles ?

Voici le truc important : ces croyances ne sont pas des vérités sur toi. Ce sont des chemins mentaux que tu as empruntés tellement de fois qu'ils te paraissent être "juste la réalité". Mais non — exactement comme pour l'argent ou n'importe quel autre sujet, elles sont modifiables, en persistant dans de nouvelles pensées. *Comme pour la place de parking.*

Mais comment connaître ses propres croyances en amour ?

Ce que je te conseille : prends une feuille, et écris tout ce qui te vient en tête à propos de l'amour et des relations en général. Puis fais la technique de l'entonnoir : pourquoi tu penses ça ? Continue, ok, mais pourquoi ? D'accord, mais pourquoi ?

Tu découvriras la partie cachée de l'iceberg : pourquoi tu penses et expérimentes l'amour de cette façon-là. Tu auras ta ou tes croyances générales qui te bloquent.

Exercice 1 — Deux options pour les reprogrammer

La première et la plus efficace : tu affirmes contre ta croyance, tu vas droit au but. Tu as la croyance que l'amour ne dure que sept ans, que le palier des 7 ans brise tous les couples ? Eh bien à partir d'aujourd'hui tu affirmes l'inverse : l'amour dure toute une vie. Que tu y croies ou non.

Deuxième option, tu contournes la croyance en ta faveur sans être trop brutal : oui, les trois quarts des couples se brisent au palier des 7 ans, mais moi ça ne m'arrivera pas car je suis incroyable, car j'ai toujours de la chance en amour, etc.

En faisant ça, tu gardes la croyance générale, mais étant donné que tu es l'exception de la règle, ça ne t'arrivera pas à toi. Ça évite de bosser le vif du sujet et permet d'affirmer quelque chose de plus doux pour toi. *Et en plus ça travaille le self-concept, tout ce qu'on aime.*

Chapitre 3 — Ton énergie, ton focus

Les énergies

Je vais commencer par la chose la plus contre-intuitive de tout cet ebook : plus tu penses à ta SP, moins tu la manifestes. *Je sais, ça pique.* Mais laisse-moi t'expliquer le mécanisme. Il y a deux énergies principales qui nous composent : l'énergie féminine et l'énergie masculine.

L'énergie masculine est cérébrale : c'est l'action, le faire, contrôler, protéger. L'énergie féminine, elle, est celle qui attire : c'est l'intuition, l'émotion, l'attraction, et donc la réception. C'est cette énergie qui manifeste.

Les gars, ça marche aussi pour toi : tu peux aussi attirer et manifester tes désirs, ce n'est pas réservé qu'aux femmes.

Chaque être humain est composé des deux énergies. Les femmes ont normalement plus d'énergie féminine que masculine, et inversement pour les hommes. C'est le Yin et le Yang, les deux nous composent. À nous de développer celle qui nous intéresse.

Spoiler : c'est ok d'être une femme qui veut développer plus d'énergie masculine que féminine, et inversement, chacun fait ce qui lui plaît !

Sache qu'au plus une femme développe son énergie féminine, au plus elle attirera des personnes dans leur énergie masculine, et inversement — *les opposés s'attirent, comme on dit.*

En manifestation

Lorsque tu manifestes un désir depuis le manque, ton énergie yin n'est pas en place : tu crées une barrière énergétique tout autour de toi puisqu'elle n'est pas ancrée en toi. Tu veux à tout prix cette manifestation, et pourtant tu n'es pas dans la réception. Aucun chemin ne mène à toi car tu les bloques inconsciemment.

Qui plus est, tu renvoies ton énergie vers ta SP, puisque tu vis à travers cette personne et ton désir de l'avoir auprès de toi.

Mais du coup, petite question : pourquoi ta SP viendrait à toi puisqu'elle a déjà ton énergie gratuitement et sans effort ? *Évidemment c'est inconscient, j'image le truc, mais c'est à peu près le ressenti au niveau énergie.*

Le but, c'est de retrouver son énergie et de l'ancrer en soi. Lorsque tu commences à travailler ton énergie, il va y avoir des mouvements dans ta 3D que tu ne pourras pas percevoir, et pourtant ils seront bel et bien là : les pensées de ta SP changent en ta faveur, elle développe des sentiments, etc.

Au plus ton énergie est ancrée en toi, au plus les changements dans ta 3D seront visibles. Il y aura du mouvement en ta faveur que tu pourras percevoir, comme par exemple un message, une fin de no-contact, etc.

Et c'est là que tout rentre en jeu. Si tu as assez bossé ton énergie et reconstruit tes anciens chemins de pensées, alors non seulement ta manifestation vient à toi, mais en plus elle s'ancre dans la 3D pour de bon. Pourquoi ? Parce que tu n'es plus dans la peur, dans la crainte de la

perdre, dans les pensées négatives intrusives qui provoquent des chauds et froids dans ta 3D. *Parce qu'avoir sa manifestation c'est bien, mais l'ancrer et l'officialiser dans sa 3D, c'est autre chose.*

Comment ancrer son énergie ?

Il n'y a pas vraiment de secret, et je pense que tu le sais déjà : la base de la manifestation, c'est le self-concept. Je reste convaincue qu'il n'y a pas d'obligation pour manifester quoi que ce soit, mais si tu souhaites booster et ancrer tes manifestations, ainsi qu'avoir une vie plus légère et facile, alors il faut travailler ton self-concept. *Je vais y revenir plus bas.*

Ta SP, c'est le reflet de toi

Encore une vérité qui pique un peu : la façon dont tu perçois ta SP en dit souvent plus long sur toi que sur elle. Si tu la vois comme distante, c'est peut-être ta propre peur de l'abandon qui parle. Si tu la vois comme inaccessible, c'est peut-être ton propre manque de valeur perçue qui s'exprime à travers elle.

Ça ne veut pas dire que rien de tout ça n'est "réel", mais que ta réalité SE CONSTRUIT à partir de ce que TU portes déjà en toi. Travailler ton self-concept, ce n'est donc pas juste un détour avant d'arriver au "vrai sujet". C'est littéralement en train de changer ce que tu vois d'elle, en changeant d'abord ce que tu vois de toi.

Chapitre 4 — Le self-concept

Nous voilà dans THE CHAPITRE.

Je divise le self-concept en deux catégories : l'estime de soi / la confiance en soi, ET ton rapport à la manifestation.

Confiance en soi et estime de soi

Premier point : sauce-toi au max. Et ceci est une **OBLIGATION**. Quand tu te lèves le matin, la première phrase qui doit te venir en tête c'est que ta journée va être incroyable parce que tu es incroyable. Tu te vois dans un miroir ? Tu es magnifique. Quelqu'un te sourit ? C'est parce que tu rayannes. On te fait un compliment ? Évidemment.

Il faut que lorsqu'on te fait un compliment, tu te dises que tu le savais déjà, car tu te l'es déjà fait avant. N'attends pas l'approbation des autres pour parler de toi en bien. Les autres parlent de toi en bien parce que TU l'as déjà fait, et tu le sais.

Deuxième point : crée ta petite routine avec ta technique. *On parlera des différentes techniques plus tard*. Le but c'est de rendre la manifestation et ce nouveau système de pensée normal dans ton quotidien. Il faut intégrer une petite routine, tous les deux jours, tous les jours, une fois par semaine, peu importe, on ne se force pas, ce n'est pas une corvée. Mais il faut quand même mettre en place la discipline plutôt que la motivation : tu as la flemme aujourd'hui ? Alors écris juste 2 lignes. Et si tu es inspirée, écris 6 pages, peu importe. Écoute-toi, c'est le plus important.

Tu écris, visualises ou affirmes ce qui te vient en tête, il n'y a pas de formule magique, il faut que ça matche avec toi, que tes affirmations te correspondent. Il faut que ce soit au max naturel pour toi, sinon ça ne sert à rien. Trouve ta façon de faire qui te correspond le mieux. Si c'est te répéter 45 fois "je suis incroyable", alors fais-le. Si c'est écrire tout ce qui te passe par la tête, alors fais-le aussi. Il n'y a pas de règles à part les tiennes.

Ton rapport à la manifestation

Pour travailler ton rapport à la manifestation, et donc ta confiance en ton pouvoir créateur, tu peux faire cet exercice : l'échelle progressive.

Ça consiste à manifester par étape, un peu comme un entonnoir. Plus tu valides tes manifestations, plus tu augmentes le niveau de difficulté.

Par exemple, commence par manifester 3 personnes qui te sourient, puis une personne qui te tient la porte, puis une qui te demande l'heure. Puis augmente le niveau et choisis des catégories (travail, famille, ami, etc.). Manifeste qu'une personne au travail te fasse un compliment, puis qu'une personne de ta famille te fasse un compliment précis cette fois, etc.

Amuse-toi, vois vraiment la manifestation comme un jeu, choisis tes niveaux de difficulté. Rajoute des papillons bleus, des montgolfières, des chiffres, qu'on t'offre un café, et tout ce que tu veux en fait.

Puis choisis une nouvelle SP, ça peut être ta maman, ton frère, ton/ta collègue, une amie, etc.

Trouve une manifestation "high level", comme que cette personne te dise "je t'aime" ou qu'elle est fière de toi. Quelque chose de probable, mais que tu considères comme compliqué à atteindre sans être impossible. Puis tu recommences l'entonnoir : d'abord tu vois son nom, puis cette personne t'envoie un message, puis elle te fait un compliment, et toutes les étapes jusqu'à obtenir ta manifestation.

Cet exercice aide ton cerveau à comprendre que tu peux manifester n'importe qui, comme tu le souhaites, des comportements, des paroles, jusqu'à des détails très précis — sans les blocages liés à ta vraie SP.

Puis tu repars avec le même processus avec ta SP d'origine.

Et si tu n'as pas encore de personne précise en tête, ou que tu manifestes plutôt l'amour en général ? Même principe, mais avec des paliers génériques : plus de rencontres, plus de signes, plus d'interactions nouvelles, jusqu'à une relation qui coche tes critères.

C'est important d'appriivoiser son pouvoir créateur pour se mettre en confiance, donc amuse-toi avec la manifestation, prouve-toi que tu en es capable, vois ça comme un jeu avec des niveaux, et surtout prends plaisir ! Au plus tu prends confiance, au plus tu vas manifester vite et gros (même s'il n'y a pas d'échelle en manifestation, *tu m'as comprise*).

Fais une liste sur ton téléphone de tout ce que tu as réussi à manifester, et remplis-la au fur et à mesure. Comme ça, si tu as des baisses de moral, regarde cette liste, tu verras que tu sais très bien manifester.

Et surtout, célèbre chacune de tes manifestations de la même manière, pour que ton cerveau comprenne qu'il n'y a pas d'échelle, que la manifestation c'est trop facile pour toi et que tu les reçois tous les jours.

Chapitre 5 — Dans la tête de ta SP

"Mais qu'est-ce qu'elle pense de moi VRAIMENT ?"

Si j'avais un euro à chaque fois qu'on me pose cette question, je ne serais plus en train d'écrire un ebook, je serais sur une plage. Une île entière, même.

Voici la réponse qui va peut-être te frustrer, mais qui va aussi te libérer complètement : ça n'a pas d'importance.

Pas parce que ses pensées n'existent pas, mais parce que dans TA réalité, c'est TOI qui décides ce qui est vrai. Personne n'a de libre arbitre dans ta réalité. Ce que tu assumes qu'elle pense de toi, c'est littéralement ça qui devient vrai pour toi. Arrête de chercher des preuves, des indices, des sous-entendus dans ses messages. Décide, et assume. *Capiche ?*

Le libre arbitre, parlons-en justement

Je vais le répéter car je sais que tu l'as déjà entendu : dans TA réalité à toi, ta SP n'a pas de libre arbitre. Ce n'est pas de la manipulation, c'est juste la mécanique de la manifestation. Tu ne contrôles pas la vraie personne, avec son propre libre arbitre à elle, dans SA réalité à elle. Tu contrôles la version d'elle qui existe dans TA expérience de vie. C'est cette version-là qui se comporte selon ce que tu assumes.

Quand tu manifestes, tu ne manifestes pas ton désir mais la réalité dans laquelle tu l'as déjà. Autrement dit, c'est toi qui switches vers une réalité où cette personne A DÉJÀ le comportement que tu souhaites. Tu choisis juste la version que tu veux de cette personne.

Tu ne changes pas ta SP, tu changes DE réalité

Tu l'as sûrement compris, mais du coup l'erreur classique c'est d'essayer de "faire changer" ta SP. La sermonner, discuter, argumenter pour qu'elle voie les choses autrement. Ça ne marche pas, car tu es tout simplement en train de parler à la mauvaise version d'elle. C'est comme si tu parlais à la mauvaise personne. *Tu ne vas pas engueuler le voisin parce que ton cousin a abîmé ta voiture, si ?*

Rappelle-toi le principe du chapitre 1 : tu ne changes pas TA réalité, tu changes DE réalité. Ça s'applique à 100% ici. Si ta SP se comporte d'une façon qui ne te va pas, ton job n'est pas de la convaincre de changer. Ton job, c'est de switcher vers la réalité où elle se comporte déjà comme tu le souhaites. Décide, assume, et laisse la version actuelle derrière toi. Persiste dans les pensées qui vont en ta faveur, où tu décris cette personne comme tu veux qu'elle soit.

D'ailleurs, tu as sûrement déjà vécu ce moment bizarre où quelqu'un se met à agir différemment, d'une façon qui "ne lui ressemble pas". Tu ne l'as pas reconnu.e sur le coup ? C'est exactement ça, un switch de réalité. Un peu brutal à réaliser, mais hyper puissant une fois que tu l'as compris.

À chaque fois que tu penses en ta faveur, la personne va tout doucement commencer à penser à toi, puis des souvenirs, puis des sentiments, etc. Au plus tu persistes dans ces pensées, au plus elle va développer des sentiments. Tout cela mènera forcément à des actions.

En revanche, quand tu commences à avoir des pensées négatives, cette personne les ressentira aussi. « Oui je l'aime, mais je ne peux pas lui envoyer de message car on est en no-contact, même si j'en ai envie. » Voilà le genre de pensée qu'elle peut avoir. C'est oui mais non, puis en fait oui, puis finalement non.

La seule et unique clé pour voir du mouvement et avoir ta manifestation, c'est de PERSISTER malgré ce que tu vois ou ne vois pas.

Une image pour t'aider à patienter

J'ai déjà donné cet exemple dans l'ebook « Change ta réalité », mais pense à une pièce de théâtre.

La plupart du temps, tu connais déjà la fin avant même que le rideau se lève (ta finalité, tu l'as décidée). Ce que tu ne connais pas, ce sont les péripéties : les scènes, les rebondissements, le timing exact. Pourtant, pendant que la pièce se joue, tu réagis, tu doutes parfois, tu te demandes comment on va arriver au dénouement. Et à la fin, tu ne vois jamais tout ce qui s'est passé en coulisses pour que ça se mette en place.

Avec ta SP, c'est pareil. Tu connais ta finalité. Les "épisodes" bizarres, les silences, les hauts et les bas, c'est juste l'intrigue, pas un signe que la fin a changé. Ce n'est pas parce que tu ne vois rien bouger que rien ne bouge derrière le rideau.

Il existe aussi le phénomène de transmission de pensées. Plus tu affirmes en ta faveur, plus tu la pousses, petit à petit, à penser dans ce sens, jusqu'à ce qu'elle agisse en cohérence, naturellement, sans même s'en rendre compte. Mais attention : ça prend parfois du temps entre ta pensée et son action. Ne va pas checker son téléphone imaginaire toutes les 10 minutes pour voir si "ça a marché". *Plante la graine, et laisse pousser, garde la foi.*

Exercice du chapitre

Écris noir sur blanc ce que tu DÉCIDES qu'elle pense de toi — comment elle te voit. Pas ce que tu espères. Ce que tu décides. Nuance importante.

Chapitre 6 — La tierce personne

C'est souvent LE truc qui fait le plus mal : voir (ou imaginer) quelqu'un d'autre dans le paysage. Mais rappelle-toi : cette tierce personne, dans TA réalité, n'a pas plus de libre arbitre que ta SP. Ce que tu assumes à son sujet devient vrai pour toi aussi.

Si tu passes ton temps à l'imaginer comme une menace, tu lui donnes exactement le même pouvoir que si tu mettais ta SP sur un piédestal : c'est de l'énergie qui part de toi, vers elle, pour rien. Ramène cette énergie sur toi. La tierce personne n'est ni ton ennemie, ni ta rivale : dans ta réalité à toi, elle est juste... accessoire. Pas parce qu'elle ne "compte pas" dans l'absolu, mais parce qu'elle ne devrait pas compter dans TON histoire à toi si tu ne veux pas qu'elle y ait de place.

La solution n'est pas de dénigrer ta SP ou la tierce personne. La solution, c'est de te remettre TOI au même niveau. Ni en dessous, ni obligée d'être au-dessus — à égalité.

Pareil pour ta perception générale d'elle : la façon dont tu la vois (parfaite, inaccessible, hors de ta portée) est une perception, pas un fait. Et comme toute perception, elle est modifiable.

Si tu veux la clé pour faire disparaître cette tierce personne, alors fais-la disparaître de ta tête. Elle ne doit pas exister pour toi. Tu es la seule et unique personne aux yeux de ta SP, il n'y a personne d'autre que toi dans sa vie.

Chapitre 7 — Comment agir avec sa SP

C'est un peu la question qui revient toujours : comment j'agis avec ma SP ?

Eh bien, naturellement, en fait.

Il faut que la SP comprenne que, pour avoir accès à ton énergie, il faut qu'elle s'engage, qu'elle fasse les efforts pour l'avoir. Pour cela, laisse-la venir au maximum vers toi ; lorsque vous discutez, ne sois pas fermé.e, bien au contraire, il faut qu'elle ait la sensation que ton énergie est enveloppante. Pour cela, sois toi-même ; fais aussi la conversation, ne la laisse pas tout faire.

Puis, lorsque la conversation s'estompe, ne force rien, laisse la SP repartir, c'est exactement à ce moment-là qu'elle va comprendre que ton énergie ne la suit plus. C'est alors qu'elle va revenir une fois, puis deux, puis au bout d'un moment elle concrétisera les choses.

Évidemment, le but n'est pas d'être lisse et de dire oui à tout. Si ta SP fait quelque chose avec laquelle tu n'es pas OK, alors réagis : ne fais pas semblant d'être une personne chaleureuse alors que tu bouillottes à l'intérieur, agis normalement, encore une fois.

Est-ce que toi tu engages la conversation ?

Tu peux, oui, mais uniquement si c'est une action inspirée.

Par exemple, tu vois un truc dans la rue qui te fait penser à lui, tu as le réflexe de lui envoyer un message pour lui montrer, mais tu t'en empêches car tu te dis que la dernière fois c'est déjà toi qui avais envoyé le message, et puis tu as dit que tu gardais tes distances, etc.

Là, tu es en train de te trouver des excuses pour ne pas le faire, ça veut dire qu'à la base tu avais une action du cœur mais que ta peur et ta tête ont interagi pour t'en empêcher. Alors il faut que tu le fasses, écoute ton cœur.

En revanche, si tu commences à te dire que ça fait longtemps que vous ne vous êtes pas parlé, que si tu n'envoies rien elle va t'oublier, etc., alors tu te trouves des excuses pour le faire, c'est ta tête et ta peur, il faut donc que tu n'envoies rien.

Est-ce que je peux agir dans la 3D ?

Ce que je vais dire est à prendre avec des pincettes, mais oui, tu peux.

Je préfère 1000 fois que tu réagisses un bon coup, que tu sois dans du négatif, ou que tu engueules ta SP 2h dans la journée, plutôt que de tout retenir. *Bizarre ? Je m'explique.*

Ce sont des pensées dominantes qui se manifestent. Si tu agis 2h dans le négatif dans la journée, mais qu'après tu te sentes soulagé.e et que tu reprennes tes affirmations, alors ça va.

C'est 100 fois mieux que si tu ne réagis pas, puis que tu bouillottes pendant 1 semaine car cette personne t'a énervée, que tu enfouis tes émotions loin alors qu'elles essaient de ressortir, tout ça car tu as vu sur les réseaux qu'il ne fallait surtout pas réagir. Donc au final, ça ne va pas être génial pour tes prochaines manifestations, puisque tu te ronges à ne pas réagir, dans de mauvaises pensées et la frustration.

Ou encore, tu réagis, mais tu te mets à culpabiliser pendant 3 jours parce qu'on t'a dit qu'il ne fallait surtout pas le faire. « Mais pourquoi j'ai fait ça ? j'aurais pas dû. Ça va gâcher ma manifestation. » Devine ce que tu vas expérimenter derrière ?

Si tu as besoin de réagir, alors réagis, il faut arrêter de se brider. Cependant, une fois cette vague négative passée et que tu te sens mieux, tu recommences tes affirmations en ta faveur et tes techniques de manifestation.

Chapitre 8 — Gérer tes émotions

Je vais mettre les choses au clair : les émotions ne se manifestent pas.

Tu as des émotions parce qu'il s'est passé quelque chose, mais ce n'est pas parce que tu as ressenti des émotions qu'il va se passer quelque chose. *Tu vois la différence ?*

Ce qui se manifeste, ce sont tes pensées. Donc oui, quand tu ressens de la tristesse, de la peur ou de la colère, tes pensées sont dirigées dans ce sens-là, et c'est ça qui se manifeste, pas l'émotion en soi. Donc ton rôle, c'est de faire attention à tes pensées pendant que tu vis cette émotion.

Comment gérer ces émotions, concrètement

Vis tes émotions, ne les réprime jamais, elles sont là pour une raison. Prends le temps qu'il te faut pour les assimiler. Essaie de faire attention aux pensées pendant cette émotion. S'il le faut, trouve une affirmation générale comme « je sais que ça va s'arranger ». Ça te permet de ne pas te fixer sur « tout va bien » alors que ça ne va pas, tu peux pleinement vivre ton émotion tout en gardant en tête que ça va s'arranger.

Puis reviens consciemment à tes pensées en ta faveur. Bouge ton corps si tu en as besoin, une marche, de la danse, n'importe quoi qui fait sortir l'émotion du corps plutôt que de la garder coincée dans la tête.

Et si ces émotions deviennent envahissantes, utilise-les alors en ta faveur, utilise cette colère pour affirmer. Regarde-toi dans un miroir, ou même seule dans une pièce, et affirme que les choses vont changer, utilise l'émotion dans tes affirmations. « Y'en a marre de cette 3D, donc maintenant les choses vont changer. »

Jamais tu ne me verras te conseiller de renier une émotion ou d'incarner une version 100% positive, déjà parce que c'est terriblement mauvais pour le corps de les garder à l'intérieur de soi, mais aussi parce que la colère et la tristesse font partie de ma vie quotidienne. Je pleure tout le temps. Et j'ai essayé de réprimer ces émotions, de les canaliser, de me réguler. Mais au bout d'un moment STOP, nous sommes des humains, les émotions existent pour une raison, et c'est à la manifestation de s'adapter à nous et pas l'inverse. Au plus on fait les choses naturellement, au plus on manifeste bien. Donc j'ai simplement appris à utiliser mes émotions en ma faveur.

Est-ce que je peux réagir dans la 3D ?

Ce que je vais dire est à prendre avec des pincettes, mais oui, tu peux.

Je préfère 1000 fois que tu réagisses un bon coup, que tu sois dans du négatif, ou que tu engueules ta SP 2h dans la journée, plutôt que de tout retenir. *Bizarre ? Je m'explique.*

Ce sont des pensées dominantes qui se manifestent. Si tu agis 2h dans le négatif dans la journée, mais qu'après tu te sentes soulagé.e et que tu reprennes tes affirmations, alors ça va.

C'est 100 fois mieux que si tu ne réagis pas, puis que tu bouillottes pendant 1 semaine car cette personne t'a énervée, que tu enfouis tes émotions loin alors qu'elles essaient de ressortir, tout ça car tu as vu sur les réseaux qu'il ne fallait surtout pas réagir. Donc au final, ça ne va pas être génial pour tes prochaines manifestations, puisque tu te ronges à ne pas réagir, dans de mauvaises pensées et la frustration.

Ou encore, tu réagis, mais tu te mets à culpabiliser pendant 3 jours parce qu'on t'a dit qu'il ne fallait surtout pas le faire. « Mais pourquoi j'ai fait ça ? j'aurais pas dû. Ça va gâcher ma manifestation. » Devine ce que tu vas expérimenter derrière ?

Si tu as besoin de réagir, alors réagis, il faut arrêter de se brider. Cependant, une fois cette vague négative passée et que tu te sens mieux, tu recommences tes affirmations en ta faveur et tes techniques de manifestation.

Chapitre 9 — Les techniques de manifestation

Pour moi il y a 3 techniques de manifestation majeures : les affirmations robotiques, la visualisation et le Scripting. Le reste, ce sont des dérivées des techniques de base. J'ajoute quand même à la liste la technique des fous du bus, j'en ai déjà parlé dans « Change ta réalité » et dans mon contenu sur les réseaux, mais je l'adore.

Conseil : donne-toi 3 semaines pour être à 100% focus sur toi. Offres-toi des cadeaux, des moments pour toi. Et quand tu penses à toi, c'est uniquement pour te dire que tu es une reine / un roi qui manifeste tout, que tu réussis chacune de tes manifestations, que tu attires tout et tout le monde, que c'est facile pour toi. Si tu penses à ta SP, alors change ta perception. C'est ok de ne penser à rien du tout, tant que tu ne penses pas négatif. Il faut que 85% du travail soit sur toi et 15% sur ta manifestation.

Ce temps te servira à prendre confiance en toi et à commencer une bonne base de self-concept. Évidemment c'est un travail à vie, puisque la confiance en soi ne s'acquiert pas, ça se travaille. Mais ces 3 semaines vont te permettre de comprendre ton fonctionnement à toi, ce qui marche pour toi, quelle technique, quel type d'affirmation, etc. Si tu cumules tout ça avec la manifestation par étape, tu ne pourras qu'avoir des résultats et te sentir mieux.

Fais-toi ta petite routine, mais surtout écoute-toi. Il faut que tu sois disciplinée, ok, mais ne te forces pas non plus : s'il y a un jour où tu ne te sens pas de faire ta technique, alors c'est ok, ne le fais pas. Et si un jour c'est 5 min et le lendemain 45 min, bah super, ÉCOUTE-TOI. Il faut que ce soit naturel pour toi et que tu prennes du plaisir à mettre tout ça en place.

Et puis si c'est juste de la flemme, *tu lèves tes fesses et tu vas prendre 5 min pour faire ta technique.*

Le Scripting self-concept

Le but de tes techniques, c'est de te focus sur toi, donc il faut que tu écrives des affirmations full sur toi. 85% sur toi et 15% sur ta manifestation. Tu te sautes au max. Sois dans l'extrême, comme pour les affirmations. Tu es incroyable, donc vas-y, lâche-toi, c'est ton moment. Et puis tu rajoutes deux lignes pour ta SP pour les 15%, « elle est folle amoureuse de moi parce que je suis incroyable ». Redirige toujours les affirmations vers toi.

Le Scripting « journée lambda »

Si vraiment tu as besoin d'écrire quelque chose de plus concret avec ta SP, c'est ma technique préférée, très honnêtement. Plutôt que d'écrire LE jour parfait (demande en mariage, voyage de rêve), écris une journée banale, ordinaire, avec elle dedans. Ce qui s'est passé au réveil, un détail tout bête de la journée, ce qu'elle t'a dit en passant. C'est souvent plus crédible pour ton subconscient qu'une scène « parfaite », justement parce que c'est plus proche de la vraie vie. Puis raconte le reste de ta journée, focus sur toi (85% du scripting sur toi).

Ça permet à ton subconscient de comprendre que ta SP fait partie de ton quotidien, que c'est juste normal, et surtout tu ne te focus ni sur le pourquoi ni sur le quand. Le rôle de l'univers, c'est de t'amener ta SP dans ton quotidien, il trouvera comment faire.

La visualisation

Applique exactement le même principe qu'avec le scripting : visualise quelque chose de lambda, de banal, un moment du quotidien, une journée classique où ta SP en fait partie. Il faut que ce soit vraiment une journée du quotidien.

Les affirmations

C'est exactement le même principe que le scripting : tu te sautes au max, à voix haute ou dans ta tête. Quelques phrases pour ta SP et c'est tout.

C'est une technique sans en être une, car pour moi c'est obligatoire de faire ça plusieurs fois par jour, puisque je le rappelle : ce sont tes pensées qui créent ta réalité, donc au plus tu penses en ta faveur dans la journée, au plus tu manifestes vite et bien.

Le rituel fous du bus, version SP

Celle-là, je l'adore. Le principe : parler seul.e à voix haute pour vivre une conversation comme si elle était réelle. Ton subconscient va croire que ça s'est vraiment passé, et tu obtiens un lâcher-prise naturel, parce que pour toi, c'est déjà arrivé.

Installe-toi au calme, plutôt le soir, dans le noir, ça aide à mieux se projeter. Imagine ta SP assise juste en face de toi, ou à côté. Puis lance la conversation à voix haute : ce que TU voudrais lui dire, et surtout, imagine sa réponse et réponds-lui pour de vrai, comme si elle était vraiment là. Vis pleinement l'échange : les mots, l'intonation, l'émotion que ça te procure.

Tu peux littéralement rejouer une déclaration, des excuses qu'elle te ferait, une réconciliation, n'importe quel scénario avec elle. *Je te promets qu'à la fin tu vas te sentir soulagée, presque comme si ça s'était réellement produit.*

Pour aller plus loin, parce qu'on n'est jamais assez fous : au fil de la journée, aie de petites interactions mentales avec ta SP. Tu t'habilles le matin ? Demande-lui intérieurement « t'en penses quoi ? » et imagine qu'elle est là, et qu'elle te répond vraiment. Sois fofolle, c'est fait pour ça.

Bonus : les subliminaux

Si je peux te donner un conseil bonus, c'est d'utiliser les subliminaux en même temps que tes techniques de manifestation. Ça permet à ton cerveau d'être imprégné à 360°, consciemment ET inconsciemment, pendant ta petite routine. J'adore faire ça, pour moi c'est LE booster ultime.

Chapitre 10 — Récap concret : tes 2 piliers

Si je devais te faire un résumé concret de la manifestation, et notamment pour une SP, 2 piliers primordiaux sont à travailler :

- Comment tu perçois ta SP, ce que tu te dis de cette personne qui n'est pas en ta faveur
- Comment tu te perçois toi, donc ton self-concept, tes affirmations, et ton rapport à la manifestation

Change ta perception de la manifestation

Je vois la manifestation comme le sport. Au début, c'est de la motivation, tu vas à la salle apprendre une nouvelle discipline. Mais au bout d'un moment tu as des courbatures, la flemme, c'est inconfortable. Tu te regardes dans le miroir et tu ne vois aucun changement, à part un peu les bras, mais ce que tu voulais c'était perdre le bas du ventre. Tu as l'impression que rien ne change alors que tu fais tout bien depuis 1 mois. Mais c'est faux : en réalité, tout ton métabolisme a déjà changé, et c'est la base pour avoir de bons résultats visibles derrière, pourtant tu ne le vois pas encore.

Et c'est là que la discipline se met en place. Au plus tu travailles sur le long terme, au plus ton corps aura des bases solides et les résultats seront incroyables. Et surtout : si dans 6 mois tu as un mois de vacances, il te faudra seulement quelques séances pour rattraper le manque, car tu as déjà la mémoire musculaire, tu n'as pas besoin de tout retravailler de zéro.

Eh bah la manifestation, c'est exactement pareil.

Lorsque tu commences la manifestation et donc le self-concept, tu es motivée, puis viennent les circonstances dans la 3D, les courbatures, la flemme de faire ta technique tous les jours. Tu regardes ta 3D, ton miroir, et tu vois que tu as réussi à manifester un peu d'argent, mais tu t'en fous, toi tu veux ta SP, tes bras et ton bas du ventre. Tu as l'impression que rien ne change alors que tu fais tout bien depuis 1 mois. Mais encore une fois, c'est faux. Tous tes chemins neuronaux ont déjà changé, ils se construisent, ton métabolisme, et c'est la base pour avoir de bons résultats visibles derrière, et pourtant tu ne le vois pas.

Et c'est là que la discipline se met en place. Au plus tu travailles sur le long terme, au plus ton subconscient et ton cerveau auront des bases solides, et les résultats seront incroyables.

Et puis surtout : si dans 6 mois tu as un coup de mou, il te faudra seulement quelques jours de ta technique pour rattraper ton self-concept et tes manifestations, car tu as déjà les chemins neuronaux créés, tu n'as pas besoin de tout recommencer de zéro.

Bref, tu l'auras compris, c'est exactement le même système. Et crois-moi, si tu fais les choses bien sur le long terme, qu'importe ce que tu vois dans ta 3D, tu auras forcément des résultats, c'est obligé. *Que ce soit pour ton bas du ventre ou ta SP.*

Chapitre 11 — Pas de SP précise, ou SP qui ne te connaît pas

Tout ce qu'on a vu jusqu'ici part du principe que tu as une SP précise en tête, avec qui tu as déjà un minimum d'interaction. Mais deux situations reviennent tout le temps dans mes messages, et elles méritent chacune leur propre point.

1. Tu n'as personne en tête, tu manifestes la personne idéale ou l'amour en général

Ici, oublie l'idée de manifester un visage précis. Ce qui compte, ce n'est pas à quoi elle ressemble, c'est comment tu te sens avec elle, et les critères non négociables pour toi (comment elle te traite, ses valeurs, la vibe de la relation).

Si vraiment c'est important pour toi, tu peux faire une sorte de liste à l'univers de comment tu vois cette personne, physiquement et mentalement.

Ensuite, reprends l'échelle progressive, mais en version générique : plus de rencontres, plus de signes, plus d'interactions nouvelles, jusqu'à une relation qui coche tes critères. Tu n'as pas besoin de savoir qui c'est à l'avance. Ton subconscient et l'univers s'occupent de trouver LA personne qui correspond ; ton seul job, c'est de décider l'état, pas l'identité.

2. Tu connais la personne, mais elle ne te connaît pas (ou à peine)

Situation différente : un crush de loin, quelqu'un que tu suis sur les réseaux, un.e collègue à qui tu n'as jamais parlé : le mécanisme ne change pas. Le principe du "pas de libre arbitre dans ta réalité" s'applique de la même façon, même si dans SA réalité à elle, tu n'existes pas encore consciemment.

Ton échelle démarre juste un cran plus tôt : d'abord, qu'elle remarque ton existence (un regard, un premier "bonjour"), avant de monter vers les paliers qu'on a vus plus haut. Patience, donc, il y a simplement une marche de plus à gravir.

Une parenthèse importante, et je le dis avec toute la bienveillance du monde : si tu te retrouves à consulter son profil en boucle, à mémoriser ses horaires, à guetter ses moindres faits et gestes, ce n'est plus de la manifestation, c'est de l'anxiété qui se déguise en discipline. La manifestation se fait dans TA tête et TA vie, pas en surveillant la sienne.

Success stories SP - Mes histoires

Un après-midi de pêche

Je pense que c'est ma Success story préférée, mais aussi la plus impressionnante.

Accroche-toi.

Lorsque j'ai découvert la loi de l'assomption, j'étais en froid avec un ami qui m'était cher. Il me manquait. Donc quoi de mieux que de s'exercer sur lui ?

Je suis allée m'acheter un carnet puis j'ai commencé à scripter dedans. Le tout premier jour j'avais simplement écrit des affirmations générales sur ma vie. Puis le deuxième soir, j'ai écrit toute une journée avec lui dans les moindres détails. Pour être plus précise : j'ai écrit que nous étions allés au bord d'un étang pour pêcher (je n'avais jamais pêché de ma vie) qu'il faisait beau, qu'on avait piqueniqué et que je lisais un livre à voix haute pendant que mon ami commentait des passages. J'ai également écrit que ça se passait pendant mes 6 mois de travail pour ma deuxième année en Australie. Le problème c'est que je me suis trompée en l'écrivant, je voulais marquer 3 mois puisque je devais rentrer en France après ma première année. Je me suis trompée entre le 6 et le 3, et ce détail a son importance.

J'ai écrit cette page en mars 2024. 6 mois plus tard, cet ami a repris contact avec moi, on a renoué notre amitié et on s'est revus. J'ai fini ma première année en Australie et je suis revenue pour une deuxième, après être rentrée en France poser mes affaires ainsi que mon premier carnet. Quelques mois plus tard, il s'était retrouvé à travailler dans un bar au fin fond du désert australien pour ses 6 mois de visa et m'a proposé de le rejoindre. J'ai sauté sur l'opportunité. Tout se passait bien, et un jour nos patrons nous ont prêté des cannes à pêche pour tester. *Tu vois où je veux en venir ?*

Nous avons pêché tout un après-midi au bord d'une sorte d'étang, on a pris à manger, et le plus fou : on était 3, ce troisième pote nous lisait des passages d'un livre écrit par sa copine. Mon ami et moi lui donnions notre avis.

Cet après-midi, c'était en février 2025, pendant nos 6 mois de visa. Je ne sais pas si tu te rends compte de la folie. Évidemment sur le moment je ne pensais même plus à ce que j'avais écrit, c'était 1 an auparavant, mais j'avais une sensation de déjà-vu. *Tu m'étonnes.*

Et lorsque j'ai eu une copine au téléphone quelques semaines plus tard, je lui ai raconté que j'avais pêché pour la première fois. Et là, quelque chose a cliqué dans ma tête. Je n'avais pas le carnet puisqu'il était en France, mais j'étais sûre que j'avais écrit cette journée.

Je suis rentrée 3 mois plus tard, mon premier réflexe a été d'aller lire mon carnet. C'était bien la deuxième page de manifestation que j'avais écrite. Le deuxième jour où j'avais commencé le Scripting pour la première fois de ma vie. Aujourd'hui on est en avril 2026 et je me demande encore comment c'est possible. Et à chaque fois que j'ai un doute sur la manifestation, je relis cette page ou je me remémore cet après-midi.

Mon ami n'a jamais été au courant de ça. Qui sait ? Peut-être qu'il va le découvrir en lisant cet ebook. *Coucouuuu.*

Mini success stories

Il n'y a pas de petites manifestations, mais j'en ai quelques-unes sans trop de détails :

Par exemple, j'ai pu manifester un bouquet de fleurs de mon patron en deux jours, j'avais juste décidé d'en recevoir un, c'est tout. Sachant que je travaillais dans une ferme en hiver et que la première ville était à deux heures de route. Va le trouver le bouquet.

Mais aussi des excuses d'une personne avec les phrases exactes que j'avais dites et imaginées. *La technique des fous du bus, héhé.*

Ou encore le changement de comportements de collègues de travail, le retour de ma SP après 4 mois de no contact.

Bref il y en a des vertes et des pas mures.

Des personnes que j'ai accompagnées

Une femme que j'ai accompagnée a récupéré la personne qu'elle aime après 6 mois de no-contact.

Pour le contexte ils étaient en semi-relation jusqu'au jour où il a coupé contact avec elle car il y avait une tierce personne. Il y a eu plusieurs mois compliqués car elle était dans une mauvaise phase, dans le manque, beaucoup d'émotions négatives, beaucoup de manque et de peur. Malgré tous les efforts qu'elle faisait pour affirmer en sa faveur ça ne fonctionnait pas.

C'est à ce moment-là qu'elle a pris rdv avec moi pour un peu comprendre ce qui ne fonctionnait pas. Je pense que tu t'en doutes mais il fallait à tout prix qu'elle travaille son self concept. Elle mettait trop sa SP sur un piédestal, elle se parlait mal, elle ne voyait qu'à travers lui, son avenir n'avait plus de sens sans lui, etc.

On a donc bossé à fond sa confiance en elle, via toutes les techniques et exercices dans cet ebook. Il fallait que son estime d'elle revienne, qu'elle remonte sur son piédestal, qu'elle se remette au centre de sa vie.

Puis au bout de plusieurs mois, 6 au total, il est revenu avec un message d'excuse. Et grâce à son self concept, elle ne l'a pas accepté directement, il fallait qu'il galère s'il voulait quelque chose avec elle. C'était ça ou rien.

Il a donc fait les efforts pour, il lui a couru après, il a tout fait pour l'avoir auprès d'elle, puis ils se sont mis ensemble quelques semaines plus tard.

FAQ spéciale SP

Combien de temps ça prend pour manifester une SP ?

Ça dépend de tes croyances et de ta discipline. Mais honnêtement, la SP est souvent plus longue que d'autres manifestations, parce que c'est là où on est le moins détaché émotionnellement.

Et si elle est avec quelqu'un d'autre en ce moment ?

La tierce n'existe que dans cette réalité-là. Le but, c'est de switcher de réalité, vers celle où elle n'existe pas. Et pour ça, il ne faut pas la faire exister dans ta tête.

Est-ce que ma SP peut me manifester aussi, de son côté ?

Oui, ça existe, et c'est même plus fréquent qu'on croit. Si tu penses à elle "d'un coup", sans raison apparente, il y a des chances qu'elle ait pensé à toi juste avant. C'est cette fameuse transmission de pensées, dans les deux sens. La plupart du temps ce n'est même pas conscient ni volontaire de son côté, comme toi avant de connaître la manifestation.

J'ai stalké son profil / mal réagi / paniqué, j'ai tout gâché, je recommence de zéro ?

Non, absolument pas. Une réaction, un moment de faiblesse, une soirée à scroller son Instagram à 3h du matin, ça ne remet pas le compteur à zéro. Ton subconscient sait très bien ce que tu désires, même quand ta tête part en vrille deux minutes. Reprends juste là où tu en étais, sans culpabiliser.

Ça fait des semaines et toujours aucun signe, pourquoi ça ne marche pas ?

Ça ne veut pas dire que ça ne marche pas, ça veut dire que tu es encore en train de switcher. Le temps que ça prend dépend de tes croyances de départ et de leur intensité. Continue d'affirmer, et surtout : arrête de vérifier en boucle si "ça a marché". On l'a vu, c'est souvent ça qui bloque le plus. PERSISTE.

Je ne sais pas si je suis plutôt énergie masculine ou féminine, comment savoir ?

Observe ton quotidien plutôt que de chercher une case parfaite : tu passes plus de temps à agir, contrôler, organiser ? C'est ton énergie masculine qui domine en ce moment. Tu passes plus de temps à ressentir, intuitionner, accueillir ? C'est ta féminine. Les deux bougent selon les périodes de ta vie, ce n'est pas figé, et rappelle-toi, ce n'est pas une question de genre, chacun a les deux en soi dans des proportions différentes.

Est-ce que je peux manifester plusieurs SP en même temps ?

Techniquement oui, rien ne t'en empêche. Mais honnêtement, je te conseille de te concentrer sur une seule à la fois : disperser ton énergie sur plusieurs personnes, c'est exactement l'inverse de ce qu'on vient de voir sur le focus. Choisis celle qui compte vraiment, et reviens aux autres plus tard si besoin.

Elle m'a bloqué / on est en no-contact, est-ce que ça change quelque chose ?

Non, pas sur le principe. C'est une circonstance de ta 3D, pas une preuve que ta manifestation ne va pas arriver. Continue de penser en ta faveur, de switcher de réalité, le blocage ou le no-contact fait partie de "l'intrigue", pas de la fin de l'histoire.

Dois-je lui envoyer un message ou attendre qu'elle vienne vers moi ?

Il n'y a pas de règle universelle ici, écoute ton ressenti. Si tu envoies un message par peur de perdre le contrôle ou par anxiété, c'est probablement une action à éviter. Si tu le fais parce que ça te semble juste, aligné, sans urgence ni besoin de réponse immédiate, vas-y. Le seul vrai critère : agis depuis l'abondance, jamais depuis le manque.

Mes recommandations

Les livres

- Tous les écrits de Neville Goddard
- La puissance de votre subconscient, Joseph Murphy
- Deviens super-conscient, Joe Dispenza
- Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle
- Demandez et vous recevrez, Pierre Morency
- La biologie des croyances, Bruce Lipton
- Les 4 accords toltèques, Don Miguel Ruiz

Les subliminaux

- Bouh
- Vous êtes le créateur
- Romaissa

Les créateurs de contenu

- Karla777
- Guillaume Mindset
- VaninaDiNova
- YogaLune
- Celia_Mind

La méditation guidée et les respirations

- Gaïa Méditation
- Mike Méditations
- Cédric Michel
- Respire avec Tom et Inga

Conclusion

La manifestation d'une SP n'a rien de magique. C'est le même mécanisme que pour n'importe quel autre désir de ta vie : tes pensées, assumées avec constance, qui finissent par devenir ta réalité.

Certaines personnes ne sauront jamais qu'elles ont ce pouvoir sur leur vie amoureuse. Elles subiront les mêmes schémas, les mêmes ruptures, les mêmes silences qui s'éternisent, sans jamais comprendre pourquoi ça se répète encore et encore. Elles attribueront ça à la malchance, au destin, ou au fait que "l'amour c'est compliqué". Elles ne sauront jamais qu'elles avaient les clés entre les mains depuis le début.

Toi, tu sais maintenant. Et ça, c'est une chance, pas un fardeau.

Prends conscience de la responsabilité de tes mots et de tes pensées sur ta vie. Arrête de mal parler de toi, arrête de mal parler de ta SP, arrête de nourrir les scénarios qui te font du mal. Chaque pensée que tu répètes construit un peu plus la réalité que tu es en train de vivre.

Tu as les clés en main : ton énergie, ton self-concept, ta perception, ta persistance. Personne d'autre ne peut les utiliser à ta place, et personne ne peut te les enlever.

Ne prends pas ma parole comme une vérité absolue. Je n'ai pas la science infuse. Moi aussi j'ai encore des croyances qui me limitent, moi aussi je doute certains jours, moi aussi je vérifie parfois mon téléphone une fois de trop. Renseigne-toi, teste ce qu'on a vu ensemble, ajuste, garde ce qui fonctionne pour toi et laisse le reste.

Tu es l'unique créateur de ta réalité, y compris de celle où cette personne se comporte déjà exactement comme tu le souhaites. Ce n'est pas une question de chance, ni de magie, ni de "la bonne personne au bon moment". C'est une question de constance.

La manifestation, c'est simple, mais ce n'est pas facile. Simple parce que le mécanisme tient en une phrase : penses-en ta faveur.

Décide. Assume. Persiste. Et tu verras.

Prends soin de toi.

Caroline, Nova Mind



À toi de jouer, spécial SP

Le cahier d'exercices bonus SP

NOVA MIND

SP1 — Énergie & focus sur soi

Rappel clé

Plus tu donnes de l'énergie à ta SP, plus cette énergie la nourrit elle plutôt que toi — ça crée une friction qui bloque la manifestation. Rediriger cette énergie vers toi te rend magnétique.

Ton tracker 3 semaines

85% de ton attention sur toi, 15% sur ta manifestation. Complimente-toi au max, mets-toi sur un piédestal, chaque jour.

Petit point de contrôle

Sur ces 3 dernières semaines, mon focus a été : ____% sur moi / ____% sur ma SP (objectif : 85/15)

Ce que je peux ajuster cette semaine :

SP2 — Affirmations positives sur la tête de ta SP

Rappel clé

Personne n'a de libre arbitre dans TA réalité. Ce que tu assumes qu'elle pense de toi devient vrai dans ta version des choses. Arrête de chercher à "deviner" — décide, et assume.

Option A — Affirme directement

Ce que je décide qu'elle/il pense de moi :

Ex : « Il/elle pense à moi tout le temps, je suis la personne la plus importante de son existence. »

Option B — Retourne-la en ta faveur (si un comportement actuel te fait douter)

Comportement qui me fait douter :

→ Version retournée en ma faveur :

Rappel : entre ta première pensée et son action, il peut y avoir un délai — c'est normal, ne cherche pas de preuve immédiate.

SP3 — Audit perception : piédestal & tierce personne

Rappel clé

Piédestal et jalousie viennent du même réflexe : accorder plus de valeur à quelqu'un d'autre qu'à toi-même. Que ce soit ta SP ou une tierce personne que tu compares à toi, le rééquilibrage est identique.

Partie A — Ta SP

Les qualités que j'ai mises sur un piédestal chez elle/lui :

Ce que MOI j'ai d'équivalent ou de mieux sur ces mêmes points :

Partie B — La tierce personne (si applicable)

Ce qui me fait comparer/ressentir de la jalousie envers cette personne :

Ce que MOI j'ai d'équivalent ou de mieux :

Ma remise à niveau égal

Aujourd'hui, je décide que je vaud autant qu'elle/il/eux, parce que :

SP4 — Techniques manif SP

Rappel clé

Ici, pas de catégories séparées comme dans le PDF base : une seule échelle progressive, en suite logique, jusqu'à ta finalité.

Construis ton échelle progressive SP

(Si tu n'as pas encore de personne précise en tête ou que tu manifestes l'amour en général, remplace les paliers spécifiques par des paliers génériques — une relation qui coche tes critères plutôt qu'un prénom.)

1.

2.

3.

4.

5. Un cercle proche de ta SP (ami·e, collègue, famille) :

6. Ta SP : un mouvement, un signe :

7. Ta SP : un contact direct :

♦ Ta finalité :

Ton scripting "journée lambda"

Au réveil, je...

Ce qui se passe avec elle/lui pendant la journée :

Un détail tout banal :

Ce que je ressens :

Rituel fous du bus — version SP

Installe-toi au calme, imagine ta SP en face de toi, parle à voix haute

Ma scène avec ma SP :

Ce que je veux entendre :

Bonus quotidien

Aujourd'hui, j'ai eu une petite interaction mentale avec elle/lui à ce moment :

Ton tracker SP

Ce que je vais manifester (ma SP)

☐☐☐

Ce que j'ai réussi à manifester

☐☐☐☐☐



Envie d'aller plus loin, ensemble ?

Si tu veux débloquent TA situation en tête-à-tête, on part de toi : on identifie ce qui coince et je t'aide à construire ta façon de manifester. Réserve ta séance :

calendly.com/novamind-spc/30min

Retrouve toutes mes formations et mes ebooks sur :

linktr.ee/novamind26

Prends soin de toi. — Caroline, Nova Mind