

Change ta réalité
La loi de l'assomption



Nova Mind

SOMMAIRE

- ★ **Un peu de bla-bla** - *page 4*
- ★ **Chapitre 1** - *page 7*
La loi de l'assomption et la manifestation consciente
- ★ **Chapitre 2** - *page 9 - 10*
Loi de l'attraction vs Loi de l'assomption - Le grand duel
- ★ **Chapitre 3** - *page 12*
Neville Goddard c'est qui lui ?
- ★ **Chapitre 4** - *page 14 - 18*
La manifestation concrètement
- ★ **Chapitre 5** - *page 20 - 21*
Les croyances limitantes et les émotions
- ★ **Chapitre 6** - *page 23 - 25*
Les techniques et exercices de manifestation
- ★ **Chapitre 7** - *page 27 - 28*
Le détachement et le self-concept
- ★ **Chapitre 8** - *page 30 - 31*
Et la science, elle en dit quoi ?
- ★ **Chapitre 9** - *page 33 - 36*
Success Stories
- ★ **Chapitre 10** - *page 37 - 39*
Comment je manifeste concrètement ?
- ★ **FAQ — Les questions les plus fréquentes** - *page 40 - 42*
- ★ **Mes recommandations** - *page 43 - 44*
- ★ **Conclusion** - *page 46*



***Un peu
de bla-bla***

Une petite présentation s'impose

Je pense qu'il est important que je me présente avant que vous ne débutiez votre lecture, alors, c'est parti :

Je suis Caroline, sous le nom de @nova.mind26 sur les réseaux sociaux, française de souche, Iséroise, baroudeuse et introvertie (*à la base*). Ah, et j'ai 27 ans, *mais ça c'est un secret*.

J'ai découvert la manifestation et la loi de l'assomption il y a tout juste 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 vous pensez : « Tu étais mal barrée ». *Je n'vous 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.

En revanche, qu'on soit clairs : je ne veux pas avoir le rôle de la gourou tiktokeuse qui vous sort des techniques de manifestation les plus farfelues les unes que les autres. Je ne veux pas non plus vous pondre THE ebook parfait parce que je n'en suis honnêtement pas capable.

C'est pourtant ce que je voulais faire, avec l'aide de notre pote Chat GPT. Mais avec un peu de recul, si j'ai envie de l'écrire avec mon cœur aujourd'hui c'est pour vous, mais avant tout pour moi. *Rah, l'égoïste*.

Comment pourrais-je vous aider si je ne peux pas vous retranscrire moi-même ma vision des choses et le chemin qui m'a amenée à vous écrire aujourd'hui ?

Très philosophique, je sais. *Vous n'êtes pas au bout de vos surprises*.

Donc vous l'aurez compris, je ne prétends aucunement avoir la science infuse. J'essaie juste de vous apporter mes connaissances et mon expérience afin de vous aider au mieux dans votre découverte de la manifestation consciente, en étant la plus juste possible. Selon moi.

Voyez-moi comme une bonne amie, une sœur qui vous explique son expérience et qui essaie de vous guider du mieux qu'elle peut. *Ok les copains ?*

Bon, les présentations étant faites, rentrons dans le vif du sujet.

Mes débuts avec la loi de l'assomption

Je suppose que vous vous demandez comment j'ai découvert cette merveilleuse loi qui a changé ma vie ? *Non ? Eh bien, je vais quand même vous le dire :*

À la suite d'une rupture amoureuse. Original, hein ? *J'aime vous surprendre.*

Je vous la fais courte : 7 ans et demi de relation toxique, une maison, un chien et un chat. *Vous voyez le topo ?* J'ai décidé de partir 2 mois en Australie à la suite de cette rupture car j'avais tout perdu. *(Spoiler : j'y suis restée 2 ans)*

J'ai rencontré des hommes là-bas, sur lesquels je projetais ma guérison et mes blessures. Je pensais aller mieux mais finalement ça a été la descente aux enfers quelques mois plus tard, le contrecoup.

Puis un jour je suis tombée sur un TikTok qui parlait de la manifestation et de la loi de l'assomption. C'était la toute première fois que j'en entendais parler, et la théorie me plaisait bien. Car comme beaucoup d'entre vous, j'en avais marre de subir ma vie et d'être dans le **victim mindset**.

Vous vous doutez de la suite : j'ai commencé à me renseigner, et puis 2 ans plus tard je suis ici à ouvrir mon TikTok pour parler de ça et écrire ce parchemin rempli de sagesse. *Les chevilles ? Ça va, merci.*

Mais croyez-moi, ces deux années ont été remplies de doutes, de questionnements, d'échecs, mais surtout d'apprentissage.

Et je continue aujourd'hui à apprendre, à tester, à comprendre. C'est un nouveau chemin de vie que la manifestation consciente, une nouvelle façon de voir les choses, de voir le monde, de fonctionner au quotidien. C'est un nouvel état d'esprit, pour **le meilleur** comme pour **le pire**.

J'espère sincèrement vous aider à comprendre et à utiliser votre pouvoir créateur, à trouver votre façon de faire, ce qui vous correspond le mieux afin de manifester votre vie de rêve. Et je vais continuer à construire la mienne avec vous.

Sur ce, je vous souhaite une excellente lecture, un bon apprentissage, en espérant que vous passerez un bon moment en compagnie de ma plume (*clavier*).

Que du love les copains.

CHAPITRE 1



La loi de l'assomption et la manifestation consciente

La loi de l'assomption en quelques mots

Ma définition : C'est le principe que tes pensées créent ta réalité.

Je sais, 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 réussi », il va progressivement agir, percevoir et vivre en accord avec ça.

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

Visualiser un objectif, y croire, ressentir des émotions positives, puis agir dans ce sens.

Attention : cette définition qu'on voit un peu partout décrit en réalité la loi de l'attraction, pas l'assomption.

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

CHAPITRE 2



Loi d'attraction vs Loi de l'assomption
Le Grand Duel

La loi d'attraction en quelques mots

En gros : tu attires ta manifestation via tes paroles, tes actions, ta vibration. Tu agis.

La définition que tout le monde connaît :

La loi de l'attraction est une idée selon laquelle tes pensées, tes émotions et tes croyances influencent ce que tu attires dans ta vie. « **Le semblable attire le semblable.** »

Autrement dit, ce sur quoi tu te concentres (positif ou négatif) tend à se manifester dans ta réalité.

La loi de l'assomption — la différence clé

C'est quoi du coup la différence entre les deux lois ? Faisons simple :

- Loi de l'attraction : Agir, être dans l'action, faire.
- Loi de l'assomption : Penser en ta faveur.

Pourquoi l'assomption change tout ?

Il n'y a pas un truc qui vous chagrine avec la définition de la loi de l'attraction ? Je vous la remets brièvement :

Elle repose sur tes pensées, tes émotions et tes croyances pour attirer ce que tu veux.

Autrement dit, ce sur quoi tu te concentres tend à se manifester.

Petit quiz surprise : est-ce que vous y arrivez, vous, à être focus 100 % sur le positif, tout le temps ? Sans ressentir de tristesse, de colère, sans réagir à votre réalité et aux circonstances indésirables ?

Donnez-moi votre secret si c'est le cas.

Personnellement, je n'y arrive pas. Et je dois vous avouer qu'au tout début, quand je ne connaissais que la loi de l'attraction, je trouvais cette loi hyper culpabilisante. Je rejetais toute émotion négative et contraire à ma manifestation.

Deuxième quiz surprise : savez-vous ce que ça fait d'avoir des émotions refoulées, enfouies au fin fond de notre être pendant des jours, des semaines, des mois, voire des années ? Je vous laisse deviner, mais c'est pas du beau.

Au-delà de la plaisanterie, c'est vraiment dangereux pour votre santé de renier une émotion, peu importe laquelle. Vous n' imaginez pas les dégâts que cela peut avoir au niveau de votre corps, de votre santé psychologique ou physique, de votre vie en général.

Une émotion non extériorisée peut provoquer de l'anxiété chronique, développer des traumatismes, un risque de dépression, de l'hypervigilance et donc des comportements d'autodéfense souvent inutiles, des troubles du sommeil, des tensions dans vos relations, et j'en passe.

On ne plaisante pas avec la santé qu'elle soit physique ou mentale, ni avec les émotions.

Pourquoi l'assomption change tout ?

Mais du coup, qu'est-ce qui change avec la loi de l'assomption ? *Très bonne question, merci de l'avoir posée.*

Eh bien un peu tout, à vrai dire. Pour rappel, la loi de l'assomption, ce sont uniquement vos pensées qui créent votre réalité. **C'EST TOUT.** Je pourrais m'arrêter là.

On oublie les histoires d'émotions, d'actions et de vibrations. Le principe de cette loi est que vous pouvez tout manifester grâce à la pensée. **POINT BARRE.** Donc vous pouvez pleurer comme une madeleine, être en colère, être TDAH, *Bienvenue au club*, avoir des troubles de la personnalité en tout genre, être en dépression, en deuil, ou que sais-je.

Je vous le dis, **ÇA N'IMPACTERA PAS VOS MANIFESTATIONS.** Jamais.

Par exemple : Admettons que je suis convaincue que je trouve toujours une place de parking. Je peux vous assurer que même si je pleure dans ma voiture parce que j'ai écrasé un escargot sur la route (*une madeleine on a dit*) ça ne va pas m'empêcher de trouver ma place de parking, puisque je sais que je n'ai jamais de difficulté à me garer. Pourtant je suis dans un état plutôt lamentable et ma vibration est basse. (*RIP l'escargot*)

Cependant, je ne pense pas que la loi de l'attraction soit si inutile que ça. Car on va pas se mentir, on a tous déjà vécu une journée ou une semaine où tout est parfait, pas de nuages en vue, la bonne humeur est au rendez-vous : cercle vertueux, ça vous fait penser positif, agir positif, et donc avoir une vibration haute. Autrement dit, le mix entre l'assomption et l'attraction.

La loi de l'assomption fonctionne super bien seule, qu'importe vos émotions, tant que vous pensez en votre faveur. Mais je pense que la loi de l'attraction est un **booster** à l'assomption, le combo des deux vous permettra d'avoir vos manifestations peut-être une *chouille* plus rapidement.

Et puis surtout, ce sera plus agréable pour vous.

Conseil : Pleurez quand vous en ressentez le besoin, criez, isolez-vous ou au contraire sortez. Écoutez-vous et gérez vos émotions au mieux.

Une fois les émotions gérées, vous pourrez plus facilement revenir à un état plus apaisé et donc un combo attraction / assomption. Mais prenez le temps qu'il vous faut pour gérer vos émotions que ce soit 1h, une journée ou une semaine, on s'en fout, tant que vous vous sentez mieux après.

Petite parenthèse importante : la manifestation ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Si vous traversez une dépression, un deuil ou des troubles, faites-vous aussi accompagner par des professionnels. Ce n'est pas l'un OU l'autre, les deux vont très bien ensemble. Prenez soin de vous avant tout. On se souvient des conséquences des émotions stockées, je ne vais pas vous refaire la liste, n'est-ce pas ?

CHAPITRE 3



Neville Goddard, c'est qui lui ?

Mais d'où ça sort la manifestation et qui en a parlé pour la première fois ?

Qui était Neville Goddard ?

Neville, c'est **LE PAPA** de la manifestation. Je vous mets sa biographie pour les intéressés :

Il est né en 1905 à la Barbade, dans une famille de neuf enfants. Jeune homme, il quitte son île natale pour New York avec un rêve : devenir danseur et acteur.

C'est dans cette période de sa vie, entre les planches et les petits boulots, qu'il fait une rencontre qui va tout changer : un kabbaliste éthiopien nommé Abdullah, qui devient son mentor pendant cinq ans et l'initie aux mystères de la conscience et des Écritures hébraïques.

À partir des années 1930, Neville commence à enseigner. Il donne des conférences à New York, Los Angeles, et dans tout le pays. Il n'est pas un gourou, pas un thérapeute — c'est avant tout un enseignant spirituel qui parle de la Bible non pas comme d'un texte historique, mais comme d'une carte de la conscience humaine. Il décède en 1972, laissant derrière lui une dizaine de livres et des centaines d'heures de conférences qui continuent d'influencer des millions de personnes aujourd'hui.

Ce qui rend Neville unique, c'est qu'il n'a jamais cherché à créer un mouvement ou une religion. Il enseignait une chose simple : **tu es Dieu dans ta propre expérience de vie, et ta conscience est la seule réalité qui existe.**

Son enseignement en clair

On nous a appris à croire que les choses arrivent d'abord dehors, et qu'on réagit ensuite. Neville dit exactement le contraire : c'est ce que tu assumes être vrai en toi qui finit par se manifester dehors. Pas ce que tu penses, pas ce que tu veux — ce que tu assumes.

Ses grandes idées en résumé :

- 1. L'imagination** est la seule réalité. Pour Neville, imaginer quelque chose avec suffisamment de profondeur, c'est aussi réel que le vivre physiquement. Le cerveau ne fait pas la différence.
- 2. L'état prime sur l'action.** Tu n'as pas besoin de tout planifier ou forcer. Quand tu es intérieurement la personne qui a déjà ce qu'elle désire, les chemins s'ouvrent naturellement.
- 3. « Assume the feeling of the wish fulfilled. »** C'est sa phrase la plus connue. Ne visualise pas ce que tu veux comme quelque chose de lointain — ressens ce que ce serait si c'était déjà là, maintenant.
- 4. La révision.** Neville enseignait qu'on peut « réécrire » des événements passés dans son imagination pour changer leur empreinte sur notre présent. Ce qui semble figé ne l'est pas.
- 5. Persiste.** La manifestation n'est pas un événement ponctuel. C'est une pratique quotidienne d'assomption, même quand la réalité extérieure ne suit pas encore.

CHAPITRE 4



La manifestation concrètement

Comment manifester ?

Qu'on soit clairs, ce n'est aucunement de la magie.
Tout le monde a ce pouvoir créateur en lui, **TOUT le monde**, sans exception.

Vous savez d'ailleurs déjà comment manifester puisque vous l'avez toujours fait depuis votre naissance, à la seule différence que c'était inconscient. Aujourd'hui vous avez découvert que vous pouviez changer votre vie grâce à la pensée, félicitations. *Et bon courage.*

Maintenant il faut apprendre à le faire consciemment : **la manifestation est une décision.**

La seule et unique chose que vous avez à faire, c'est de penser en votre faveur. Toutes les techniques de manifestation que vous entendez sont des **boosters**, elles servent à vous ancrer dans votre réalité désirée.

Lorsque vous entendez quelqu'un dire « Il faut », remplacez ces mots par « je vous conseille ». **PERSONNE** ne peut vous dire comment manifester, pas même moi. Cependant, vous conseiller et vous guider, oui. On n'a pas la science infuse, tous les créateurs de contenus et personnes se désignant en tant que coach manifestation se basent sur leurs expériences et avis personnels. Parfois aussi sur ce qu'elles ont lu et appris, tout comme moi. Mais même Neville Goddard raconte sa pensée (et un peu de science).

Par exemple, dans ses écrits il est conseillé de ressentir sa finalité. *AH D'ACCORD.* Et comment on est censé faire ça ? Ressentir dans une finalité alors que toute notre 3D nous montre l'opposé ?

Le nombre de fois où j'ai obtenu une manifestation alors que j'étais dans des états pitoyables, sans y croire, et en réagissant à ma 3D, vous n'imaginez pas.

Et tout cela m'a amenée à croire une seule chose : l'unique façon de manifester c'est de le **décider fermement**, puis de penser en sa faveur la majorité de la journée. Autrement dit 51 % du temps, car ce sont les pensées dominantes qui se manifestent. Et puis le reste, c'est que du **BONUS**.

Oui, je ne peux pas contredire les personnes qui expliquent les techniques de Scripting ou de robot affirming car ça fonctionne POUR MOI. En revanche la technique du whisper (visualiser que vous chuchotez au patron de l'entreprise de vos rêves de vous embaucher par exemple.) Bah ça n'a jamais fonctionné sur moi.

Le principal conseil que je peux réellement vous donner par rapport aux techniques c'est « **testez et vous verrez** ». Vous comprendrez dans les success stories que je vais vous raconter plus bas qu'aucune manifestation ne se ressemble. J'ai presque l'impression qu'une manifestation = une technique. Si je peux vous prodiguer un autre conseil ULTRA efficace : **soyez fous**. Vraiment j'insiste, voyez grand, on s'en fout, personne ne saura comment sont vos désirs dans votre tête.

Votre personne spécifique vous aime ? NAN : elle vous vénère, elle ne peut pas vivre loin de vous, elle est perdue sans vous. Vous voulez de l'argent ? NON PLUS : vous croulez sous l'argent, il y en a dans tous vos tiroirs, l'eau qui coule de votre douche est de l'or, vous vous séchez les mains avec des billets, vous êtes payés pour exister. Vous voulez un appartement cool ? TOUJOURS PAS : votre appartement est incroyable, c'est votre appartement de rêve dans les moindres détails. *Comprendo ?*

Soyez fous. Et si vous craignez que quelqu'un tombe sur vos Scripting, foutez votre carnet dans la niche du chien, mais écrivez des dingeries (bienveillantes évidemment, on ne manifeste pas de malheur ici), soyez delusional.

Je pense que vous l'aurez compris : **c'est vous qui créez les règles**. C'est vous qui manifestez, et croyez-moi, vous en êtes capable. Décidez fermement que c'est déjà à vous, pensez en votre faveur, et votre manifestation apparaîtra comme par **magie**.

Prendre confiance en votre pouvoir créateur

On a tous ce pouvoir créateur en nous. Eh oui, désolée de vous décevoir mais je ne suis pas spéciale, je n'ai pas de super pouvoir. *À mon grand regret.*

Trouvez les techniques qui vous correspondent, écoutez-vous. Vous aurez des périodes où certaines techniques vous aideront plus que d'autres, et inversement.

Lorsque j'ai connu la manifestation j'étais full Scripting. J'avais besoin d'ancrer dans le papier mes désirs pour avoir la sensation qu'ils sont **réels**. Je n'avais pas assez confiance en ma tête et mes pensées pour avoir mon désir.

Aujourd'hui j'écris uniquement quand j'en ressens le besoin, une fois par semaine ou par mois, et je vais simplement écrire une journée imaginaire avec ma manifestation dans les détails comme si je l'avais vraiment vécue. En ce moment j'aime beaucoup écouter des **subliminaux**, c'est par phase.

Mais surtout je manifeste avec ma pensée, je décide quelque chose, je le dis fermement dans ma tête ou à voix haute, puis si j'ai des doutes je fais des affirmations en ma faveur. *That's it.*

J'ai appris à arrêter de me prendre la tête à me dire que je ne faisais pas assez. À partir du moment où je le décide, c'est que mon désir est déjà à moi, qu'importe le pourquoi, le comment et le quand.

Évidemment ce n'est pas arrivé du jour au lendemain, il a d'abord fallu acquérir cette confiance.

Alors comment est-ce que j'ai fait ?

Ce qui m'a le plus aidée au début (et encore aujourd'hui lorsque je vais moins bien, que j'ai des doutes et que je veux abandonner) c'est de manifester en jouant. *Oui oui, vous avez bien lu.*

D'abord je manifeste des choses qui me paraissent **futiles** : une pièce au sol, un tournesol, un papillon bleu. Quelque chose que je ne vois pas tous les jours mais qui ne me paraît pas impossible non plus. Puis j'amplifie le niveau de difficulté, je choisis des choses que je considère de moins en moins probables dans mon quotidien.

Ensuite, je manifeste **avec mes sens** (principalement avec l'odorat et l'ouïe). Par exemple, sentir une odeur de café, de goudron, d'une fleur spécifique, ou bien le son d'une cloche. Ça me permet de manifester pleinement avec mon corps, pas seulement avec la vue.

Et le dernier niveau c'est de manifester par étape mais **par catégorie**.

Imaginons que vous voulez manifester une relation avec votre personne spécifique, dans ce cas manifestez d'abord que 2 personnes interagissent avec vous dans la journée. Ça peut être en physique, via un mail ou un appel. *On dit merci aux démarcheurs pour les velux.* On s'en fout du comment, tant que vous avez votre manifestation, ne vous fermez pas à une solution, il y a des milliards de façons d'avoir votre manifestation.

Une fois que vous l'aurez validé, augmentez le niveau : manifestez que quelqu'un vous demande l'heure, ou bien qu'une personne vienne vous parler un bouquet à la main (pas pour vous le bouquet, ce qu'on veut c'est l'interaction en soi).

Et même principe, **vous passez au niveau suivant** : ça peut être votre SP qui like votre story, puis qui vous envoie un message, puis qui vous fait un compliment, jusqu'à arriver à votre finalité.

Même chose pour l'argent : commencez par le symbole euro ou dollar, puis une pièce au sol, puis quelqu'un qui vous parle d'argent, puis quelqu'un qui vous offre quelque chose, puis un virement minime, et vous continuez jusqu'à votre finalité.

Et c'est pareil pour toutes les manifestations. Ça permet d'y aller en douceur et d'éviter de vous mettre de trop grosses barrières mentales. Évidemment que si on est bloqué par notre SP on ne va pas manifester le mariage tout de suite, certaines personnes y arrivent, *les veinards*, mais perso je n'y arrive pas.

Et c'est comme ça que l'on prend confiance en notre pouvoir créateur.

Choisissez vos signes pour vos niveaux, je ne peux pas le faire à votre place. J'habite en campagne, donc si pour moi le niveau 1 c'est manifester une vache, je suis quasi sûre que ce n'est pas la même chose pour les Parisiens (*quoi qu'encore une fois, on s'en fout du comment, ça peut être un dessin, une affiche, etc.*)

Autre conseil : ne vous prenez pas la tête sur vos affirmations. Vous pouvez dire que vous avez déjà vu la vache ou que vous allez la voir, c'est pareil. Que votre affirmation soit au passé, au présent ou au futur, c'est la même chose, tant que vous êtes convaincu que vous allez la voir.

Ah, et j'allais oublier : soyez obsédés par vous-mêmes. Ça marche trop bien.

Que faire quand on a des doutes ?

Spoiler Alert : c'est normal d'avoir des doutes, on en a tous à un moment ou à un autre, moi la première. *Je vous l'avais dit que j'étais une madeleine.*

Tu penses que tu ne sais pas manifester ? Que tu ne peux pas le faire consciemment ? Que ça ne marche pas ?

Pourtant quand vous râlez sans arrêt parce que vous ne trouvez pas de place pour vous garer, il se passe quoi ? Quand vous affirmez « Évidemment, ça n'arrive qu'à moi », il se passe quoi ? « J'ai jamais de chance » — que se passe-t-il ?

Bizarrement, là vos pensées se manifestent toujours, et rapidement en plus. *C'est fou.*

Je sais ce que vous allez me dire : « oui mais si je pense ça c'est parce que ça m'arrive toujours, sinon je ne penserais pas ça ». Mesdames et Messieurs, c'est ce qu'on appelle un cercle vicieux. Et désolée de vous apprendre que vos croyances se mettent en place par la répétition. Peut-être que vous avez raison et c'est d'abord une situation qui a fait découler votre croyance, **mais savez-vous pourquoi ?**

Car vos croyances dépendent à **90 % des autres**, et principalement de vos parents ou figures parentales. D'où pensez-vous que viennent des pensées comme « il faut travailler dur pour gagner de l'argent, ça ne tombe pas du ciel », « je ne suis pas capable ou je ne le mérite pas », « l'amour c'est compliqué » ? De vos parents, ou bien de schémas que vous avez pu observer durant votre enfance. Certes, elles ne viennent pas toujours de vous directement, mais avant que les circonstances vous arrivent, vous aviez déjà ces croyances ancrées en vous positives comme négatives. *Merci papa, maman.*

Lorsque vous avez des doutes, changez de perception.

Sachez que c'est un peu une erreur de langage lorsque nous disons que nous « créons » en manifestant, puisque les milliards de réalités existent déjà en parallèle quelque part. Lorsque l'on manifeste, c'est nous qui changeons de réalité pour atterrir dans celle que l'on souhaite.

C'est d'ailleurs pour cela qu'on dit qu'il ne faut pas agir dans la 3D et l'ignorer, puisque finalement vous allez agir dans la mauvaise réalité, ça ne changera rien, voire ça peut même sembler empirer. Votre but est de **switcher**, et pour cela vous devez le décider et continuer à affirmer jusqu'à ce que vous soyez dans la bonne réalité.

Pourquoi, à votre avis, vous avez parfois l'impression que quelqu'un se comporte soudainement différemment, d'une façon qui ne lui ressemble pas ? Vous ne le reconnaissez pas ? **Bingo**, vous avez switché de réalité. *Brutal, hein ?*

Vous pouvez sermonner autant que vous le souhaitez votre personne spécifique pour son comportement, ça ne servira à rien, puisque dans tous les cas vous parlez à la **mauvaise version** de cette personne.

Vous voulez qu'elle change ? Décidez-le et affirmez intérieurement qu'elle vous traite comme vous le souhaitez, et vous sentirez son changement de comportement rapidement.

S'il ne faut pas agir, comment savoir si on fait une action inspirée ou une action inutile ?

C'est simple : si vous cherchez des arguments pour ne pas le faire, alors faites-le. En revanche, si vous cherchez des arguments pour le faire, alors ne le faites pas.

Ça vous évitera d'agir inutilement. Si vous ressentez simplement que vous devez agir de telle ou telle manière, faites-vous confiance et suivez votre instinct.

Dites-vous également que tout tourne en votre faveur. Parfois un événement vous paraissant négatif pour votre manifestation n'est en fait que le déclencheur de quelque chose qui va vous l'apporter. Tout tourne en votre faveur, même le négatif est là pour une raison. Et peut-être réaliserez-vous plus tard que ce n'était pas si négatif que ça.

Toujours sur la perception :

Lorsque vous commandez votre plat au restaurant, vous ne paniquez pas si ça met plus de 5 minutes à arriver, car vous savez que votre plat nécessite un peu de temps de préparation et vous l'aurez, peu importe si c'est dans 10 ou 25 minutes. *Chiant quand même*. Et puis si ça met trop de temps, vous allez peut-être vous énerver un peu, demander au serveur où ça en est, et pourtant vous allez quand même avoir votre plat. Et qui sait, le serveur va peut-être vous faire un geste et vous offrir quelque chose pour vous remercier de votre patience.

Vous voyez où je veux en venir ?

Votre manifestation c'est votre plat, le cuisinier c'est l'univers et le serveur c'est votre subconscient.

Chacun son rôle. Vous pouvez même réagir à votre 3D, ça ne vous empêchera pas de l'avoir, et vous l'aurez peut-être même en mieux. (Le geste du serveur.)

Autre perception :

Lorsque vous commandez un colis, vous savez que ça va arriver même si c'est dans 2 ou 10 jours. *Toujours aussi chiant.* Mais le magasin va très bien préparer votre commande car c'est son rôle, et le livreur va vous livrer votre colis, peut-être même plus vite que prévu.

Vous avez compris ?

Le colis c'est votre manifestation, le livreur votre subconscient et le magasin l'univers. Le système est bien ficelé.

On continue dans les métaphores :

Lorsque vous regardez une pièce de théâtre (votre 3D), 90 % du temps vous connaissez la fin (votre finalité). Pourtant vous ne savez pas toutes les péripéties qui se préparent (les circonstances). Pourtant au fur et à mesure de la pièce vous réagissez, vous riez, vous pleurez, vous avez peur, etc.

Et puis lorsque vous arrivez à la fin du spectacle, vous n'avez pas une seconde vu ce qu'il se passait en coulisse pour que la pièce se déroule correctement jusqu'à la finalité souhaitée.

Eh bien dans votre réalité c'est pareil, vous connaissez votre finalité, et s'il n'y a aucun mouvement visible, ne paniquez pas.

Ce n'est pas parce que vous ne voyez rien bouger que rien ne bouge.

Une dernière pour la route : (C'est le cas de le dire)

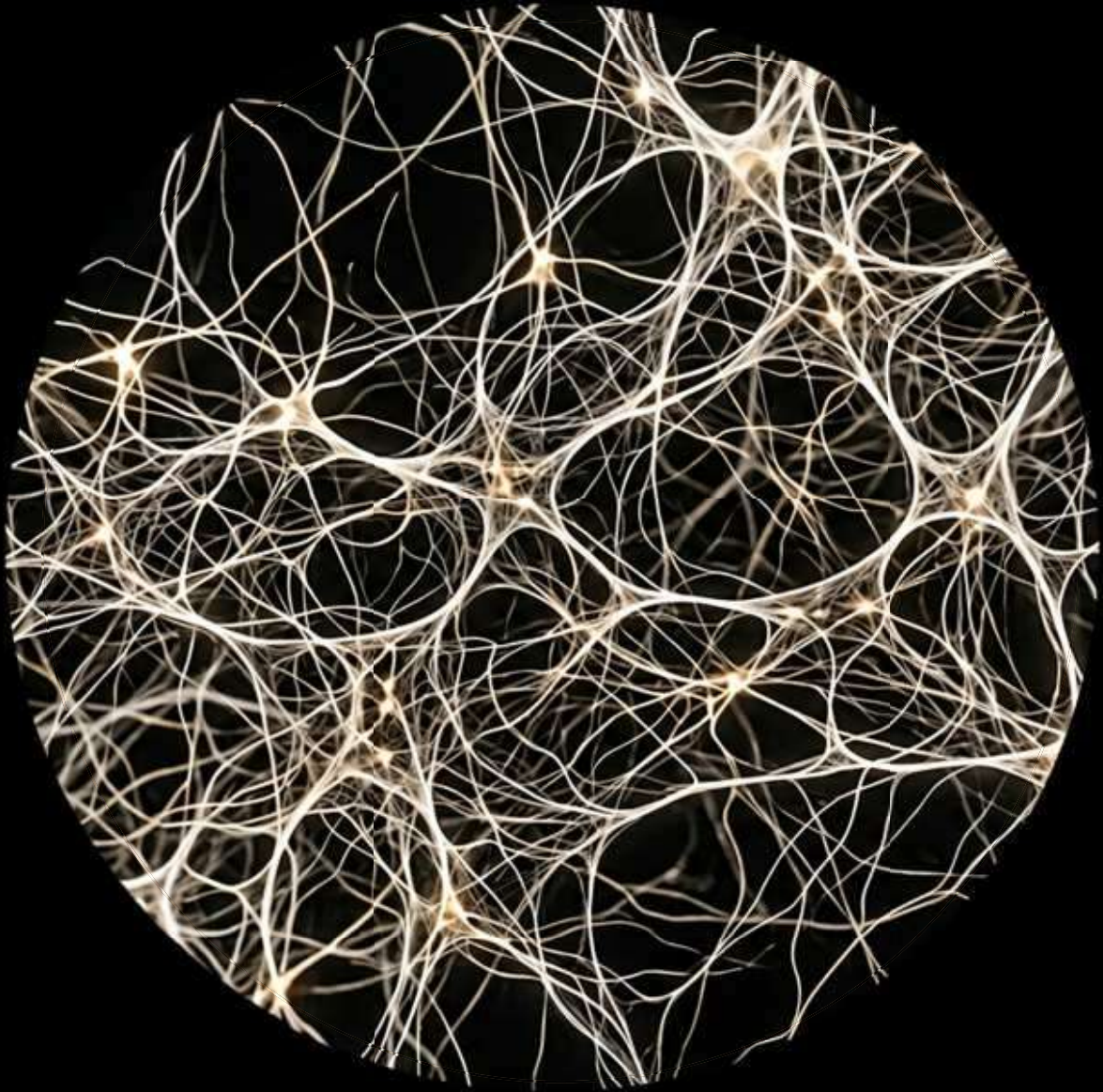
Lorsque vous mettez votre GPS pour aller quelque part, vous lui faites confiance. Pourtant parfois il y a des accidents, vous devez changer de route, et pourtant il va toujours vous trouver un nouvel itinéraire pour arriver à destination.

Peut-être que ça prendra un peu plus de temps, mais vous n'allez pas faire demi-tour alors que vous avez déjà parcouru tout ce chemin !

Donc faites confiance à l'univers, il vous emmènera toujours à votre manifestation. Et s'il y a des circonstances, il trouvera quand même une solution, qu'importe le temps que ça prendra.

Enfin bref, j'espère que ces métaphores vont vous aider à relativiser sur la manifestation, les doutes et les circonstances indésirables.

CHAPITRE 5



Les croyances limitantes et les émotions

Les croyances limitantes

Gros sujet en perspective.

Je vais essayer d'être la plus objective possible sur ce chapitre car comme tout le monde, j'ai des croyances limitantes (*eh oui je ne fais pas exception à la règle*) et je ne veux pas vous les transmettre.

On a tous nos propres croyances qui nous... limitent. Bien que là je vous mets une croyance limitante à dire que certaines croyances peuvent vous limiter. Vous voyez le cercle vicieux ? (*Pas facile d'être une gourou tiktok*)

Je l'ai déjà abordé dans le chapitre précédent mais vos croyances ne sont pas à vous, elles proviennent de répétitions via vos parents ou autre et souvent de votre enfance.

Elles existent uniquement si vous les faites exister. Si vous considérez que telle ou telle croyance va vous limiter et bien ce sera le cas, en revanche si vous pensez que vos croyances limitantes ne se manifestent pas alors ce sera le cas.

Par exemple on a tous la croyance que le lâcher prise est obligatoire, mais en réalité si vous pensez que ce n'est pas le cas alors soyez obsédés par votre manifestation et pensez en votre faveur, le reste suivra. Encore une fois **c'est vous qui créez vos règles**.

Cependant, si on en a qui nous bloquent comment on peut s'en débarrasser ?

Tout d'abord il faut les identifier. Pour cela pensez large. Vous n'arrivez pas à manifester de l'argent, ok mais pourquoi ? Parce que vous pensez peut-être que ça tombe pas du ciel. D'accord mais pourquoi ? Car vous pensez que le seul moyen de gagner de l'argent c'est de travailler plus. Etc.

Demandez-vous pourquoi à chaque fois et vous remonterez à la source des croyances. Une fois que c'est fait il faut les reprogrammer. Une croyance c'est le résultat de la répétition de pensées. Donc on fait l'inverse, une fois votre croyance limitante profonde trouvée affirmez à l'inverse de celle-ci, autant que possible dans la journée. Encore une fois il faut que ce soit vos pensées dominantes.

Conseil : Pour être honnête j'ai vraiment galéré à enlever des croyances que j'avais, dues à des blessures très profondes. Et je considérais avoir tout fait pour essayer de les enlever toute seule, donc je suis allée voir une kinésiologue. Je ne dis pas qu'il faut faire cela obligatoirement, mais personnellement elle m'a énormément aidée puisqu'elle va chercher directement la source des croyances dans le subconscient et aide à guérir les blessures liées à ces croyances. Comme tout praticien il faut trouver le bon, celui qui vous correspond. Je sais que les hypnotiseurs et magnétiseurs travaillent également avec le subconscient mais je n'ai personnellement jamais testé cela.

Pour rappel il n'y a pas de mal à se faire aider, c'est ok de ne pas tout régler solo et d'aller demander de l'aide, que ce soit un kinésio ou même un psy. Trouvez ce qui vous correspond. Parfois ça aide à guérir plus profondément la blessure, sur le long terme et plus rapidement.

Les émotions

« Les émotions se manifestent et vous empêchent d'obtenir vos manifestations. »

Bienvenue dans le plus gros mythe de l'histoire de l'humanité. *Non, j'abuse pas.*

J'en ai déjà parlé plus haut mais non, vos émotions ne se manifestent pas. On n'est pas dans la loi de l'attraction ici, juste dans l'assomption.

Imaginez seulement si toutes nos émotions se manifestaient. Je peux vous dire que ma vie serait remplie de torrents, de tempêtes avec des tsunamis mais aussi des déserts. *Je ne vous mens pas quand je vous dis que je suis une madeleine.*

Je réagis beaucoup à ma 3D, que ce soit avec la colère, la tristesse, la peur ou la joie. Je ne gère pas vraiment bien mes émotions et non seulement elles arrivent en pics mais en plus elles sont très intenses, si je passais mon temps à les contenir je ne serais pas là pour vous écrire ces jolis mots. *RIP*

Mais heureusement pour moi, non, ça ne change rien aux manifestations et en plus les retenir pourrait empirer les choses. Je ne vais pas me répéter, je pense que vous avez compris les dangers d'une émotion enfouie au fin fond de vous. *Même si je ne doute pas que c'est douillet.*

Donc vivez-les pleinement. Vous vivrez mieux en les exprimant qu'en les cachant.
C'est compris, les madeleines ?

CHAPITRE 6



***Les techniques et exercices de
manifestation***

Pour rappel : toutes les techniques de manifestation, le lâcher prise, les hautes vibrations sont des bonus mais ne sont pas obligatoires.

Je vais vous parler uniquement des techniques que je connais, que j'ai pratiquées et qui ont fonctionné pour moi car je ne veux pas vous communiquer de fausses informations.

Prise de confiance

Je ne vais pas revenir sur celles-ci, ce sont les techniques de manifestation par étape, avec les sens et par catégorie expliquées dans un des chapitres précédents. Ce ne sont pas des techniques de manifestation à proprement parler, mais plutôt des outils pour apprendre à apprivoiser votre pouvoir créateur et prendre confiance en vous.

Le Scripting

Je pense que c'est la technique de manifestation la plus connue avec le robot affirming. Chacun a sa propre façon de faire. Certains vont faire le 3-6-9 (je crois que c'est écrire 3 fois le matin une affirmation, 6 fois le midi et 9 fois le soir.) par exemple.

Perso, j'écris juste une journée avec ma manifestation dans les moindres détails. Il m'arrive d'ajouter des affirmations avec de la gratitude aussi, mais c'est tout, le reste je n'ai jamais testé. Il existe plein d'autres techniques de Scripting mais honnêtement je n'ai pas envie de vous dire des bêtises sur des sujets que je ne connais pas.

Les affirmations robotiques

Ma technique chouchoute, principalement parce que c'est la plus **facile**. *Pas folle la guêpe.*

Mais aussi car c'est pour moi la plus naturelle, bien que ça ne l'était pas au début. Le principe est **simple** : affirmer en ta faveur. C'est tout. *Je vous l'avais dit que c'était simple.*

Ne vous prenez pas la tête sur quoi dire, comment le dire et quand le dire. Faites au plus naturel. Votre subconscient sait ce que vous voulez et qui vous êtes. Utilisez votre langage. Si pour vous « ma SP m'aime » se traduit par « P*tain Jean-Claude (*Ou Véronique*) est obsédé par moi, j'suis vraiment la Reine (*Le Roi*) de son existence ! », ben ok, *on est qui pour juger ?* Faites donc. On s'en fout de la formulation, tant que c'est en votre faveur.

Vous pouvez affirmer au passé, au présent ou au futur, peu importe, ça revient au même tant que vous êtes persuadé de la finalité. Donc si vous êtes plus à l'aise de dire « il va m'envoyer un message » avec conviction plutôt que « il m'a déjà envoyé un message » peu convaincu car vous ne le voyez pas dans votre 3D alors restez au futur. Mais avec conviction encore une fois !

Et pour le « quand » : quand vous en ressentez le besoin. Lorsque vous sentez que vos pensées vont contre votre manifestation, affirmez en votre faveur. Ou bien si vous y pensez dans la journée, faites-le. Encore une fois, **faites au plus simple**. Et si vous avez besoin d'affirmer comme un robot toute la journée, allez-y.

Si jamais vos pensées deviennent trop envahissantes, faites des affirmations générales. Par exemple : « Tout tourne toujours en ma faveur », « je réussis tout ce que j'entreprends », « tout me réussit », « j'ai toujours de la chance », etc. Ça va vous permettre d'arrêter de vous focaliser sur un seul sujet mais de quand même affirmer en votre faveur.

Les fous du bus

J'aimais bien ce nom. Mais en quoi consiste cette technique ? Eh bien à parler seul à voix haute.

Imaginons que vous voulez des excuses de votre frère car il vous a blessé. *Pas très gentil le frère.*

Visualisez alors cette conversation en réel, vivez-la. Lorsque je fais cette technique je suis en général assise dans mon lit le soir, et j'imagine que la personne est dans la pièce. Le fait qu'il fasse sombre voire noir me permet de plus facilement me l'imaginer.

Ensuite ? Parlez à voix haute, imaginez ses réponses et vous répondez en réel. *Ah bah, j'ai pas choisi ce nom pour rien.*

Vivez pleinement cette conversation. Vous allez voir qu'à la fin vous allez vous sentir soulagés, car votre subconscient va croire que c'est vraiment arrivé. Après ça vous allez avoir naturellement un lâcher prise, car pour vous votre manifestation aura déjà eu lieu. Pareil avec votre banquier, imaginez avoir THE conversation téléphonique, ou bien l'appel de l'entreprise que vous souhaitez pour le job de vos rêves, ça marche avec absolument tout.

Pour aller plus loin, *parce qu'on n'est jamais assez fous*, vous pouvez au quotidien avoir des interactions dans votre tête avec votre SP.

Par exemple, vous vous habillez le matin et vous lui demandez intérieurement « t'en penses quoi ? » et imaginez qu'elle est là et qu'elle vous répond réellement. « Milady (*Mylord*) vous êtes la plus ravissante des fleurs jamais vue sur cette terre. » Soyez fous, on a dit.

Discussion avec l'univers

Un peu sur le même principe que les fous du bus, mais cette fois c'est une discussion avec l'univers, Dieu, votre subconscient, *appelez ça comme vous le souhaitez*. Faites-le assis, debout, allongé ou en poirier si vous voulez, ça n'a pas d'importance.

Vous pouvez le faire dans votre tête ou à voix haute. J'aime bien encore une fois le faire assise un peu dans le noir le soir, j'ai l'impression d'être plus connectée. *Bluetooth pairing.*

Et là je me laisse guider, je vais souvent dire quelque chose du genre : « Ok l'univers, merci pour tout ce que tu fais pour moi et merci pour les circonstances, j'ai beaucoup appris. Mais ma manifestation est à moi, peu importe les épreuves que tu m'envoies, je l'aurai dans tous les cas. Je manifeste trop bien pour que ça n'arrive pas. Elle est à moi, le pourquoi, le comment et le quand ne sont pas mon problème, ça c'est ton job, pas le mien. Donc merci, mais maintenant je l'ai, elle est déjà à moi. »

En général je fais ça quand je suis en trop-plein d'émotions.

J'utilise ma colère ou ma tristesse pour être ferme et remettre les pendules à l'heure à la 3D.

Je m'en tape de ce qu'il se passe, ma manifestation est à moi. POINT. Et ça soulage.

Il m'arrive également de le faire en imaginant mon enfant intérieur ou moi-même (en général quand c'est ma peur et d'anciennes blessures qui surgissent). Je me remercie de m'avoir protégée toutes ces années, mais aujourd'hui je n'ai plus besoin de cette autodéfense, je ne suis pas en danger tout va bien.

Et ça me soulage, j'arrive à m'apaiser comme cela.

Le sport

Oui, vous avez bien lu, et je pourrais même ajouter l'alimentation dans ce point.

Je considère que se défouler, pratiquer du sport et bien manger **boostent** notre confiance en nous, et donc notre self-concept. Et qui dit un self-concept **boosté** dit des manifestations **boostées**.

Je pratique du sport quotidiennement, mais lorsque j'ai beaucoup d'émotions, un brouhaha de pensées négatives et que je n'arrive pas à calmer tout ça, je vais faire une séance de sport, courir, de la musculation, de la boxe, peu importe. Ça me permet de me vider la tête et la dépense physique va soulager mes pensées.

Si vous ne pratiquez pas de sport, allez dans la rue courir 500 mètres à toute vitesse. Essoufflez-vous et continuez jusqu'à ce que vos pensées se calment. Et si vous ne voulez pas sortir, restez dans votre chambre et dansez, criez dans un coussin, sautez de partout, mais défoulez-vous. Faites sortir ces pensées néfastes en énergie à l'extérieur de votre corps. Vous verrez, c'est euphorique.

Au-delà de ça, je vous conseille quand même de prendre soin de vous et d'avoir une activité régulière. Ça permet de mieux gérer les émotions et d'avoir moins de pics au quotidien. *Les hypersensibles, on se comprend.*

Les subliminaux

J'adore cette technique en ce moment. Les subliminaux sont des sons qui contiennent des affirmations à une certaine fréquence permettant à votre subconscient de les entendre sans que votre conscient ne les bloque. On vient directement à la source des croyances. Il en existe en tout genre. Faites attention tout de même car certaines personnes peuvent y mettre des affirmations malveillantes. Je vous mettrai des comptes YouTube que je recommande à la fin de l'ebook.

En général je les écoute le matin en me préparant, ou bien le soir quand je commence à m'endormir, votre cerveau est moins en alerte, vous êtes dans un état propice à la réception d'information. *Thêta, un truc comme ça.*

Vous l'aurez compris : il existe de nombreuses techniques de manifestation. Je ne les connais pas toutes d'ailleurs. Encore une fois, rien n'est obligatoire, mais elles aident à avoir un quotidien plus doux et aligné avec la loi de l'assomption.

Mon conseil : Testez et vous verrez. Adoptez les techniques qui fonctionnent pour vous. **C'est vous qui créez les règles.**

Et vous savez quoi ? Vous pouvez également créer vos propres techniques. Par exemple, à chaque fois que vous faites une action ou que vous dites quelque chose. *Les gros mots, ça marche bien.* Dites-vous que ça vous rapproche de votre manifestation.

Soyez inventifs, soyez fous — je vous promets que ça marche.

CHAPITRE 7



Le détachement et le self-concept

Le lâcher prise - le détachement

Ralala, je sais que vous en avez marre d'entendre parler du lâcher prise et du self-concept. Excusez-moi mais je vais devoir en remettre une couche.

Est-ce qu'on doit vraiment lâcher prise pour avoir ses manifestations ?

Eh bien oui et non. *Ne me remerciez pas, c'est cadeau.* Il n'y a aucune obligation. Encore une fois, si vous êtes obsédés par votre désir, c'est ok, tant que vous pensez en votre faveur.

Cependant, je dois quand même revenir sur le sujet : ce n'est pas obligatoire, certes, mais c'est un **gros bonus** quand même.

J'ai eu un grand nombre de mes manifestations sans aucun lâcher prise, mais je ne peux pas non plus nier que celles desquelles j'étais détachée sont venues à moi plus rapidement. Je crois pouvoir affirmer que l'on a tous eu déjà des manifestations, dont on s'en fichait, qui sont arrivées ultra rapidement, et celles qu'on veut le plus mettent beaucoup plus de temps.

Je pense également qu'une obsession n'est pas super saine, qu'elle soit négative ou positive. La seule personne pour laquelle vous pouvez avoir une obsession, c'est vous, et encore là aussi il faut prendre des pincettes, car ça peut vite devenir toxique.

Honnêtement, je n'ai pas la vérité absolue sur le lâcher prise. J'ai encore beaucoup de mal à être détachée de certaines de mes manifestations. J'apprends encore, tout comme vous. Lorsque je vois que je pars dans une boucle obsessionnelle, je coupe généralement les réseaux sociaux et les contenus manifestation, j'arrête le Scripting et les subliminaux. Je n'abandonne pas ma manifestation car je connais la finalité, en revanche, j'arrête de trop stimuler mon cerveau avec tout ça. Il m'arrive de méditer, il existe de bonnes méditations guidées sur YouTube.

Je prends du temps pour moi, je me focalise sur mes projets, je vais faire du sport, etc. Et surtout je me dis que ça va arriver, que je sais très bien manifester et que peu importe ce qu'il se passe dans ma 3D, j'obtiendrai toujours mes désirs. Je les aurai car je le fais pour moi. Je fais équipe avec moi-même, je suis là pour m'apporter de bonnes choses et je ne me trahis pas, j'ai confiance. Confiance en moi, en mon pouvoir créateur, en l'univers et en mon subconscient. J'ai passé commande, donc je peux faire ma vie, ça arrivera, peu importe quand et comment.

Ce discours m'aide à m'apaiser et me détacher. Je ne me trahirai pas, j'ai fait un pacte avec moi-même, plus d'auto-sabotage. Enfin, une fois que je me sens prête, ça peut être plusieurs heures, jours, ou semaines plus tard, je reprends confiance en la manifestation, tout doucement. Mais jamais je ne renie ce que je ressens, si j'ai envie de pleurer, je pleure, *Reine des madeleines*. Si je suis en colère, je le ressens. Si j'ai peur, je m'écoute et me rassure.

Écoutez votre corps, il vous parle.

Le principe du lâcher prise n'est pas de ne plus penser à votre manifestation ou de l'abandonner. C'est d'arrêter de se poser des questions sur le quand et le comment. Vous savez que ça va arriver, vous l'avez décidé. Ne vous stressiez pas à vous demander si vous en avez fait assez : oui. Vous l'avez décidé, donc à partir de là votre manifestation **n'a pas le choix que de venir à vous.**

Le self-concept

Pour moi, le détachement et le self-concept sont liés. Car plus tu as confiance en toi, plus ton énergie est tournée vers toi, moins tu accordes d'importance au reste.

Vos manifestations seront donc un plus à votre vie mais pas une nécessité, ce qui rend le quotidien beaucoup plus gérable.

Résultat : vous serez détachés sans le moindre effort.

Le self-concept, c'est la clé de tout, et notamment d'une vie épanouie. Pour la énième fois, ce n'est pas obligatoire. Mais croyez-moi, votre vie sera bien meilleure en tout point lorsque vous aurez appris à vous aimer.

Mettez toute votre énergie en vous, investissez sur vous. Retirez votre énergie de vos manifestations.

Oh oui je sais que ce que je vous dis vous fait peur, car si vous enlevez l'énergie de votre manifestation, alors elle va s'éloigner, il y aura une coupure et donc cette personne va vous oublier, cet argent va partir, cet appartement va vous passer sous le nez...

Eh bien en réalité non, c'est tout l'inverse. *Ooh, la bonne nouvelle.*

Le fait de rediriger votre énergie sur vous va vous rendre magnétique. *Grrr.* Vous allez devenir de vrais aimants. Vous attirerez absolument tout, l'argent, les opportunités, les humains, etc.

Lorsque vous donnez trop d'énergie à quelqu'un, cette personne sent que tout est dirigé sur elle, vous êtes comme « acquis ». Plus vous êtes focalisés sur quelque chose ou quelqu'un, plus cette chose ou personne sera focalisée sur elle-même. Elle va utiliser votre énergie pour nourrir la sienne. Autrement dit, quel est l'intérêt de venir à vous puisqu'elle a votre énergie sans effort + la sienne ?

C'est votre énergie qui attire, donc votre manifestation ne peut pas venir à vous puisque vous l'expulsez vers elle, il y a une friction, comme un mur entre les deux.

En revanche, lorsque vous retirez cette énergie de votre SP et la redirigez vers vous-même, vous créez d'un seul coup un chemin entre vous et votre manifestation. En nourrissant votre propre énergie, vous devenez attirant(e)s, c'est à ce moment-là que votre manifestation vient à vous.

Soyez focalisés sur votre SP et elle sera focalisée sur elle. Soyez focalisés sur vous et elle sera focalisée sur vous.

On a tous déjà eu quelqu'un qui nous adorait sans trop comprendre pourquoi. Et pourtant nos seules pensées étaient : « mais pourquoi cette personne ne me lâche pas les baskets ? Je m'en fiche d'elle, moi je veux Jean-Claude (*Ou Véronique*) mais il/elle s'en fiche de moi. ».

C'est exactement ça le principe des énergies : plus vous vous en fichez de quelque chose parce que c'est trop facile ou que c'est juste logique que ce soit à vous, plus vous l'attirez. Et plus vous usez de votre énergie qui est normalement faite pour attirer, plus vous repoussez. *Injuste, n'est-ce pas ?*

C'est d'autant plus vrai pour nous, les femmes. *Désolée mesdames.* Car notre rôle est d'attirer; nous sommes l'instinct, nous nous nourrissons de l'énergie que les hommes nous donnent. En revanche, les hommes eux sont là pour chasser, donner, passer à l'action.

En bref, que vous soyez un homme ou une femme : nourrissez votre énergie si vous souhaitez devenir des aimants et attirer absolument tout à vous. Plus votre énergie est grande plus vous obtiendrez vos désirs.

CHAPITRE 8



Et la science elle en dit quoi ?

Ce n'est pas de la magie, c'est de la biologie.

Pour ce chapitre, j'ai creusé les *vraies sources scientifiques* (vous les trouverez listées à la fin) parce que je voulais vous dire le moins de bêtises possible. Je connais le principe, mais hors de question de vous sortir des approximations sur un sujet aussi sérieux.

La neuroplasticité : la preuve scientifique que vos pensées créent votre réalité

Le cerveau n'est pas figé. Pendant longtemps, on a cru que le cerveau adulte était une structure fixe. On sait aujourd'hui que c'est faux. Le cerveau est un réseau en perpétuelle évolution : les neurones forment, renforcent ou élaguent leurs connexions en réponse à nos expériences, nos pensées et nos comportements. Cette propriété s'appelle la neuroplasticité, et c'est le fondement de tout apprentissage et de toute transformation.

Traduction concrète : chaque pensée que vous répétez creuse un chemin dans votre cerveau. Plus vous la répétez, plus ce chemin devient automatique. Votre cerveau finit par la traiter comme une vérité, comme une norme.

Vos pensées répétées deviennent votre réalité intérieure

Les pensées que vous pensez le plus souvent deviennent les vérités que votre cerveau finit par croire. Ce n'est pas une affiche de motivation, c'est la neuroplasticité.

Les croyances comme « je ne mérite pas » ou « ça n'arrive qu'aux autres » ne sont pas des vérités absolues. Ce sont juste des chemins neuronaux très empruntés. Et comme n'importe quel chemin, ils peuvent être remplacés par de nouveaux — à condition de répéter autre chose, consciemment et régulièrement.

Le cerveau ne fait pas la différence entre réel et imaginé

C'est là que ça devient fascinant. Le système des neurones miroirs traite une visualisation vivante comme si l'expérience était vécue réellement. Cette répétition mentale prépare le cerveau à performer efficacement quand la situation réelle se présente. Les athlètes de haut niveau utilisent ce principe depuis des décennies.

Quand vous assumez intérieurement un état, votre cerveau enregistre cet état comme réel. Il commence à s'y conformer.

Le Système d'Activation Réticulaire : votre filtre de réalité

Le Système d'Activation Réticulaire est un faisceau de nerfs dans le tronc cérébral qui filtre les informations inutiles pour ne laisser passer que ce qui est important. C'est lui qui explique pourquoi vous apprenez un nouveau mot et commencez soudainement à l'entendre partout.

Votre cerveau reçoit des millions de stimuli chaque seconde. Il ne peut pas tous les traiter, alors il choisit, selon ce que vous lui dites être important.

En pratique : quand votre pensée dominante est « je suis quelqu'un de prospère, aimé, confiant », votre cerveau commence à filtrer la réalité pour faire ressortir tout ce qui confirme cet état. Ce ne sont pas de nouvelles choses qui apparaissent, c'est votre cerveau qui commence enfin à les voir.

La cohérence, pas l'intensité

La cohérence compte plus que l'intensité. En moins de 30 jours de pratique régulière, le cerveau commence à favoriser automatiquement la nouvelle pensée. Le doute devient moins fort. La certitude devient familière. Une seule séance intense ne recâble rien. C'est la répétition quotidienne d'une pensée assumée qui transforme progressivement ce que le cerveau considère comme normal, et donc ce qu'il cherche à reproduire dans votre réalité extérieure.

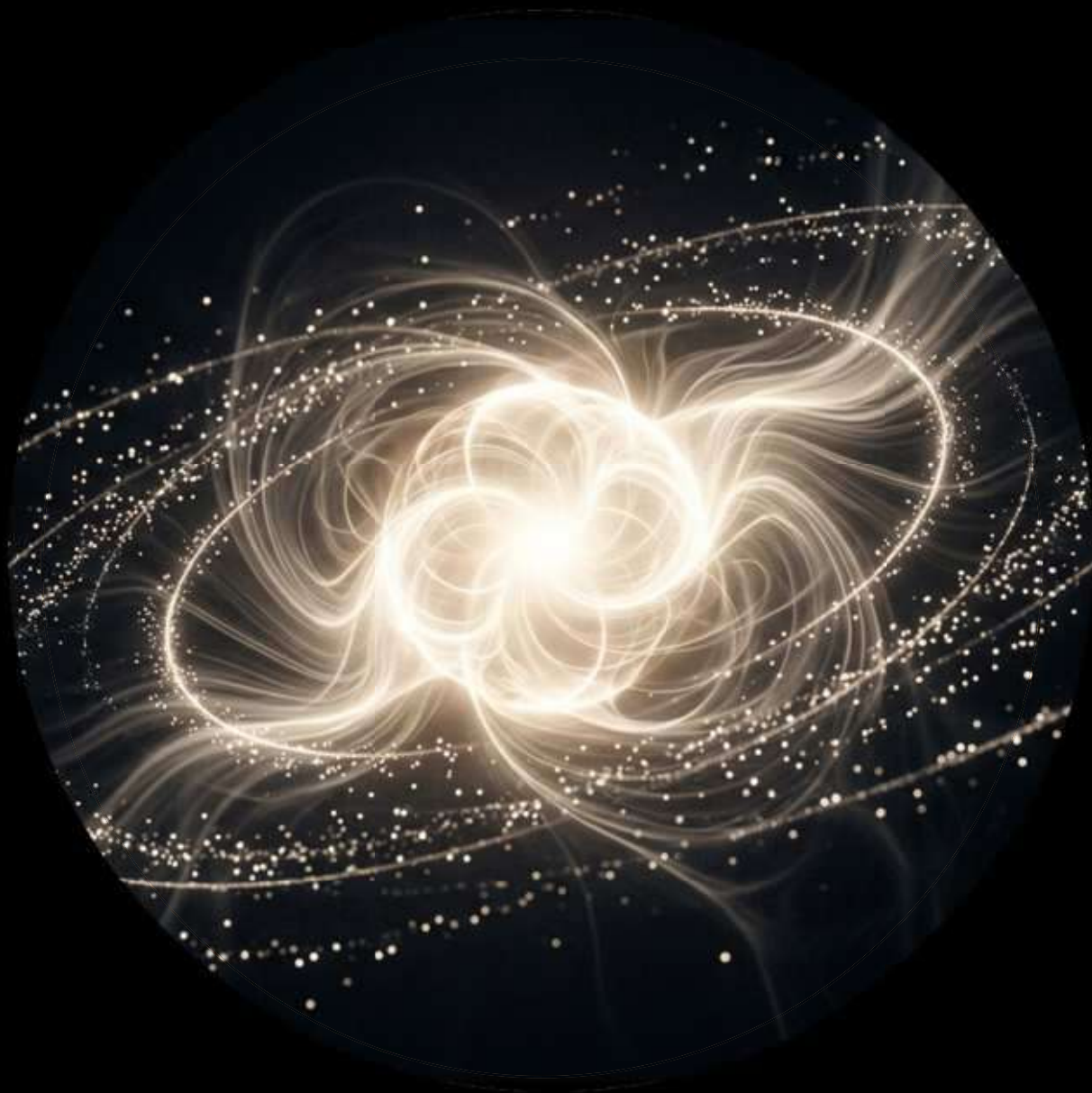
Ce que Neville savait avant la science

Neville Goddard ne connaissait pas le mot « neuroplasticité ». Mais il avait compris, des décennies avant les neurosciences modernes, que la conscience précède toujours la réalité extérieure. Assume l'état intérieur, et la réalité suit. La science a simplement mis des noms sur ce qu'il vivait.

Sources

- Dr. James Doty, Mind Magic (Stanford / Avery, 2024)
- Rowan Center for Behavioral Medicine (2026)
- Atlantic International University (2025)
- NCBI / StatPearls — Neuroanatomy, Reticular Activating System
- Qualia Institute (2025)

CHAPITRE 9



Success stories

Le chapitre que beaucoup attendent. J'ai essayé de vous sélectionner les success stories les plus pertinentes pour vous montrer que moi aussi je réagis à la 3D, j'ai des doutes, je n'y crois pas forcément, et parfois ça n'a aucun sens. Mais aussi que j'ai utilisé des techniques différentes selon les manifestations, et pourtant ça a quand même fonctionné.

Plus un rond

Je suis rentrée il y a quelques mois d'Australie après 2 années merveilleuses dans ce pays formidable. *Oui, j'aime ce pays.* J'avais l'intention de me laisser quelques mois tranquilles avant de retrouver un travail en France, et donc de toucher le chômage. J'avais travaillé plusieurs années auparavant ainsi qu'en Australie, pas trop d'inquiétude là-dessus.

Cependant, je me fais refuser ma demande d'aide car j'avais apparemment tardé à activer mes droits. Je me suis donc retrouvée sans la moindre aide, alors que j'avais travaillé 5 années auparavant. *Vous n'imaginez pas ma colère.*

Bref, passons les détails. Je n'avais le droit à strictement aucune aide.

Je me suis dit que ça irait, car je sais manifester. Je vais réussir à toucher mes droits d'une façon ou d'une autre, donc je décide qu'une solution sera trouvée. Je ne fais rien d'autre que de le décider ce jour-là, je n'écris rien, je n'affirme pas, je le décide et je continue à faire ma vie. Plusieurs semaines plus tard, j'arrive à toucher le RSA. Bien moins conséquent que le chômage. *Contente, mais je ne saute pas au plafond non plus.*

Plus tard je déménage dans une autre ville, je trouve un travail, et je me rends compte que non seulement je continue à toucher mon RSA en plus de mon salaire, mais qu'en plus il a augmenté avec mon déménagement. Je fais les calculs et je découvre que j'ai touché plus de 4 000 euros d'aides en plusieurs mois avec le RSA, alors que si j'avais touché le chômage, j'aurais eu plus mensuellement certes mais seulement 2 mois et demi, car le chômage s'arrête lorsqu'on trouve du travail, contrairement au RSA. Avec le chômage, j'aurais eu moins de 2 000 euros au total.

Finalement non seulement j'ai touché des aides, mais j'ai gagné plus que ce que je croyais.

Ce que je veux vous dire, c'est qu'il ne faut pas vous bloquer en vous fermant à une seule possibilité. Vous aurez vos manifestations, et souvent en mieux. Arrêtez de croire qu'une circonstance est négative, vous réaliserez plus tard que c'était juste votre manifestation qui arrivait d'une façon que vous n'auriez pas imaginée.

Au voleur !!

Je vais vous raconter la success story d'une amie que j'adore.

Elle était partie une journée en famille faire du paddle sur un lac. Ils ont laissé les tonneaux en plastique avec leurs affaires personnelles à l'intérieur sur la plage.

Au bout d'environ 1 heure, ils se rendent compte que le petit tonneau a disparu. En panique, le frère de mon amie commence à chercher de partout, et ma pote à la compote commence à affirmer dans sa tête que c'est impossible qu'elle se soit fait voler son téléphone tout neuf et ses bijoux. Sa phrase c'était : « Je refuse. Je m'en fous, on m'a rien volé, je refuse. »

Sa famille commence à paniquer, à dire que c'est foutu, etc. Mais mon amie, elle, non, elle se répétait encore et encore qu'elle refusait cette réalité, que ce n'était pas la sienne. Son frère remonte sur la route et voit des gens au loin partir avec un tonneau qui ressemble à n'importe quel autre tonneau de paddle. Lorsqu'il le leur prend des mains et qu'il l'ouvre : miracle, c'était bien le leur ! Les personnes s'étaient trompées et venaient juste de partir. *Mouais, comme par hasard.*

Tout est bien qui finit bien. **Elle a décidé, elle a eu sa réalité désirée.**

Des excuses, et maintenant !

Lorsque j'étais en Australie, je travaillais dans un restaurant plutôt cool. On était beaucoup de serveurs et je m'entendais bien avec tout le monde, sauf une fille, mais c'était ok. Jusqu'à ce que je sente au fil des semaines qu'elle essayait de me prendre de haut, sûrement parce qu'elle était là depuis des mois et que je venais d'arriver. Elle essayait de me donner des ordres, levait les yeux dès que je parlais. *Bref, ambiance ultra sympa.* J'ai commencé à avoir une petite boule au ventre.

Jusqu'au jour où je fais une boulette et je fais tomber un plateau de verres remplis de Spritz dans un bac à glaçons. Je m'excuse, je remets en place et je m'en vais. Jusqu'au moment où cette fameuse fille arrive en furie devant tout le monde, les serveurs, les clients et les managers, pour littéralement m'engueuler sur la place publique. Car évidemment, c'était son plateau que j'avais renversé. *Comme par hasard.* Je ne rentre pas dans son jeu car je ne suis pas du genre à faire un conflit devant du monde. Frustrée, je me dis que je quitterai ce boulot à la fin de la semaine.

Puis je me suis souvenue que je savais manifester. J'ai alors utilisé toute ma colère et j'ai affirmé intérieurement que je m'en fichais, ce n'est pas la patronne, ELLE va venir s'excuser auprès de moi, et elle m'adore. Je l'ai décidé avec tellement de colère et de fermeté dans ma tête que ma boule au ventre est partie d'un coup. J'ai respiré un bon coup et je suis retournée travailler.

Le soir même, à la fin du shift, lorsque je nettoyais les tables, cette fille est venue me voir — un peu hésitante. *Tu m'étonnes.*

Vous savez quoi ? Elle m'a fait un vrai monologue d'excuses : qu'elle s'était mal comportée avec moi, qu'elle m'avait mal accueillie dès le début, qu'elle n'aurait jamais dû mettre le plateau à cet endroit-là, et que finalement ça ne lui avait pas pris tant de temps que ça de refaire les boissons.

À partir de ce jour-là, elle m'a toujours très bien traitée, elle me demandait comment ça allait, elle m'aidait dès qu'elle le pouvait. C'est tout juste si on devenait copines les semaines suivantes. Bon ok, *j'abuse un peu là.*

Vous comprenez maintenant le switch de réalité ? Je n'ai pas changé son comportement brutalement, c'est moi qui ai changé de réalité, dans laquelle elle avait le comportement que je souhaitais.

Des retrouvailles en Corée du Sud

Je vais vous prouver que si l'Univers doit déplacer des montagnes pour que vous ayez vos manifestations, il le fera.

Nous sommes en décembre 2023, à Sydney. Je disais adieu à mes amis car je devais rentrer en France après un road trip d'un mois et je savais que je n'allais pas les revoir. Mon amie coréenne, Amy, pleure car elle ne voulait pas qu'on se dise adieu. Je lui fais alors la promesse qu'en 2025 j'irai en Corée du Sud et qu'on se verrait là-bas. Je me mets un rappel au 1er janvier 2025 : « Voir Amy en Corée du Sud ». Les mois passent et je reste finalement une deuxième année en Australie, et mon amie a fait un visa étudiant, donc elle était partie pour 5 ans en Australie. Le 1er janvier 2025, je reçois la notification de mon agenda, je souris et la supprime, aucun voyage prévu de si tôt.

2 mois plus tard, en mars 2025, je décide d'organiser un voyage avec un ami pour mai. On décide de partir aux Philippines. Finalement on se rend compte que ce n'est pas ce qu'on voudrait et je lui envoie une liste d'autres pays. Mon pote choisit la Corée du Sud. Je commence à tout organiser.

2 semaines plus tard, Amy envoie un message sur un groupe de copines inactif depuis plus d'un an pour prendre de nos nouvelles. On discute jusqu'à ce qu'elle nous dise qu'il y a eu une erreur sur son visa et qu'elle sera rapatriée en Corée du Sud... mi-mai !

Finalement on s'est vues pendant mes vacances là-bas et elle a pu repartir 1 mois plus tard.

Quand je vous dis que des montagnes peuvent être déplacées, je ne vous mens pas. Arrêtez de chercher le quand et le comment !!

Un après-midi de pêche

Je pense que c'est ma success story préférée, mais aussi la plus impressionnante. *Accrochez-vous.*

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. *Vous voyez 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 vous vous rendez 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.*

Un jour j'irai à New York avec toi

J'avais comme projet de voyager avec une amie. Je voulais tellement l'emmener à New York car je l'avais fait quelques années plus tôt avec mes parents et je savais qu'elle aurait adoré, c'était acté dans ma tête : je lui ferais la surprise. On devait faire un voyage au Canada, puis elle devait revenir avec moi en Australie, c'était l'occasion rêvée pour New York en surprise.

Je regarde les vols et tout était parfait. Cependant, on attendait la réponse des visas pour pouvoir prendre les billets. Lorsqu'on était sûres de pouvoir partir (quelques mois plus tard), je me rends compte que les billets pour NY sont hors de prix et les horaires ne correspondent plus. Le seul moyen de faire New York c'était de payer plus de 2 000 euros pour 2 jours. Autrement dit, c'est mort.

J'abandonne donc l'idée de NY puisque de toute façon je ne lui en avais pas parlé, j'étais juste déçue dans mon coin. *Ouin ouin.*

Quelques semaines plus tard, je cherche les billets pour retourner en Australie. Je trouve des billets bien moins chers que les autres, pour une raison bien précise : 15 h d'escale. *OMG l'horreur.*

Je regarde quand même les détails du billet et je me rends compte que l'escale est... à New York !! *On l'avait deviné.*

Le billet nous faisait arriver tôt le matin et repartir tard le soir. On a pu passer une journée entière dans New York, avec des billets Canada-Australie moins chers que prévu et aucun frais supplémentaire à NY. Cerise sur le gâteau : on a pu laisser toutes nos valises à l'aéroport puisque les deux vols étaient avec la même compagnie.

Et comme si ce n'était pas suffisant : on était en saison creuse, donc on a pu faire toutes les activités principales bien moins cher que le reste de l'année et sans faire la queue.

Le rêve américain, finalement.

Quand vous pensez que vous ne faites pas assez pour vos manifestations, voyez bien qu'ici je n'ai strictement rien fait pour l'avoir. C'était 100 % de la manifestation inconsciente.

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.*

La vente de ma maison en une semaine après avoir écrit au présent et en détail qui l'avait achetée, alors que ça faisait 7 mois qu'on essayait de la vendre, avec 0 proposition pour une vingtaine de visites.

En bref

Je pourrais vous raconter des dizaines de success stories dans ce genre. Tout est une question de décision. Choisissez votre manifestation et **décidez qu'elle est à vous** ! S'il faut que la terre se retourne pour que vous puissiez l'avoir, ce sera le cas, l'univers le fera pour vous.

Mais vous n'avez en aucun cas besoin de faire quoi que ce soit à part décider que **c'est déjà à vous**.

Vous pouvez même oublier votre manifestation, elle arrivera quand même.

CHAPITRE 10



**Comment est-ce que je
manifeste concrètement ?**

Comment est-ce que je manifeste ?

Je suppose que c'est THE chapitre qui vous intéresse, *et je peux le comprendre*. On va donc voir ce que je mets en place lorsque je veux manifester un désir.

Le décider :

90 % du temps, lorsque je commence à désirer quelque chose, j'envoie un snap à une copine pour lui dire que j'ai une nouvelle lubie et que c'est décidé, je vais l'avoir, peu importe le temps que ça prendra. Je suis ferme avec ma manifestation, je sais que je vais l'avoir, point barre. Aucune autre réalité n'est possible. Je le décide puis je continue à faire ma vie.

Au quotidien :

J'essaie de penser le moins possible à ma manifestation mais je mets tout de même deux-trois choses en place comme les subliminaux, *que j'adooooore*, que j'écoute en général le soir avant de m'endormir, le matin quand je me prépare ou dans la journée si je fais du ménage ou que j'ai un coup de mou par exemple.

Un peu dans le même genre, je vais affirmer en ma faveur. Si je vois que j'ai des pensées négatives, alors je les contrecarre avec des pensées inverses, et parfois j'ai juste envie d'affirmer sous la douche par exemple, ou je chante, *mais ça c'est un secret d'État*, et je me répète les affirmations que j'ai envie. Mais je ne m'impose pas 10 minutes d'affirmations tous les matins ou une routine stricte, je fais 100 % en fonction de mes envies et de mes humeurs.

Self-concept et lâcher prise :

Je sais que j'ai dit que ce n'était pas obligatoire, mais encore une fois c'est un giga gros boost. Et puis qui dit bon self-concept dit lâcher prise naturel, *tout est lié, on connaît la chanson*. Donc mon self-concept, je le bosse avec les subliminaux, les affirmations et parfois en scripting, en écrivant des affirmations sur moi.

Ça m'a pris plusieurs mois, *plus d'un an pour être honnête*, pour commencer à avoir un bon self-concept et une confiance en mes manifestations. Et je le travaille encore aujourd'hui, mais je pense que le plus gros a été fait car je me suis prouvé à moi-même que j'en étais capable. Maintenant c'est de l'entretien, car notre confiance en nous varie en fonction de l'âge, des années et de ce qu'il se passe dans notre quotidien, c'est le travail d'une vie.

Le Scripting :

Comme je l'ai dit, je n'utilise plus le scripting au quotidien. Mais lorsque j'ai découvert la manifestation, il fallait que j'ancre mes manifestations sur papier afin de me soulager lorsque j'avais des pensées négatives. Car étant donné qu'elles sont physiquement sur le papier, il est impossible que les pensées négatives effacent ce qui est écrit.

Je n'avais pas assez confiance en moi et en mon pouvoir créateur pour utiliser uniquement mes pensées pour manifester ce que je désirais.

Aujourd'hui je ne ressens plus le besoin de scripter tous les jours. Je le fais uniquement lorsque j'en ressens le besoin. Soit j'écris des affirmations à la chaîne comme elles sortent de ma tête, soit j'écris une journée complète avec ma manifestation en détaillant au maximum cette journée.

Comme par exemple ce que j'ai ressenti à tel moment, ce qu'il s'est passé, comment j'étais habillée, la météo, si j'ai croisé un chien comment il était, etc. Bref comme si j'écrivais une vraie journée dans mon journal.

Je commence toujours mon scripting par 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissante, merci pour cette opportunité, je suis reconnaissante de... etc., puis je termine toujours par remercier l'univers, Dieu, votre subconscient, peu importe, faites selon vos croyances.

Puis j'accroche mon carnet dans un arbre entouré de bougies et de pierres améthystes et je mets le feu à l'arbre en récitant des mantras spirituels. **JE PLAISANTE**, rangez votre carnet. Votre job est terminé, maintenant laissez l'univers faire le sien.

Et lorsque je panique ou que je m'impatiente ?

Sachez que ça m'arrive très régulièrement de paniquer, penser négatif, pleurer, réagir, etc. Et pourtant jusqu'à maintenant j'ai toujours réussi à obtenir tout ce que je voulais, plus ou moins rapidement. Et lorsque cela m'arrive j'essaie de prendre du recul, après avoir paniqué 2/3h dans ma chambre comme une merguez, puis je vais faire du sport afin de me défouler physiquement car le cerveau crée dans le mouvement, pas en stagnant. Ou bien je vais scripter ou affirmer robotiquement. Il m'arrive également de méditer et de faire des exercices de respiration. Ou bien discuter avec mon enfant intérieur lorsque c'est de la peur afin de me rassurer, ou avec l'univers si c'est de la colère ou de la tristesse, *la folle du bus on connaît*.

Une des phrases que je préfère me répéter c'est que quoi que je dise, quoi que je fasse, quoi que je pense je ne peux pas m'autosaboter. Parce qu'après tout je manifeste tellement bien que même si aujourd'hui je renonçais à une manifestation je l'aurais quand même.

Les journées «vides» :

Parfois, il m'arrive d'oublier ma manifestation une journée. Et au début ça me faisait peur car je me disais que c'était mauvais signe, que je ne l'aurais pas car je n'y pense pas assez, etc. Mais en fait c'est tout le contraire, c'est même très positif. Ça veut dire que vous avez un détachement naturel. C'est ok de ne pas y penser. Ce qu'il ne faut pas c'est penser en votre défaveur. Mais ne pas penser du tout ou penser positif c'est parfait.

La réception de ma manifestation :

Que je manifeste un papillon ou le job de mes rêves je réagis toujours de la même façon : je saute de joie, et ça peu importe la « difficulté » du désir, il n'y a pas de plus grosse manifestation qu'une autre. Donc je saute de joie de la même manière, peu importe le désir réalisé.

Mais attention : je ne célèbre pas ma manifestation parce que j'ai vu un papillon ou que j'ai eu un message, *non non non*. Je ME félicite d'avoir obtenu mon désir, JE l'ai fait, J'AI manifesté ce message, J'AI manifesté ce papillon, JE suis trop forte car je manifeste absolument tout ce que je veux.

Je me célèbre moi et ma réussite, je ne félicite pas le hasard qui a fait que j'ai reçu ce message ou vu ce papillon. C'est grâce À MOI et moi seule. Donc je suis contente de savoir utiliser mon pouvoir créateur. Et je montre à mon cerveau qu'il n'y a pas de différence entre mes manifestations, je manifeste TOUT ce que je veux.

Soyez fiers de vous.

FAQ



Les questions les plus fréquentes

1. Est-ce que la loi de l'assomption fonctionne pour tout le monde ?

Oui, tout le monde a son pouvoir créateur. Et avant d'en avoir conscience, on manifestait déjà, mais inconsciemment.

2. Combien de temps avant de voir des résultats ?

Honnêtement, ça dépend. Ça peut être instantané, ça peut prendre des heures, des jours, des mois, voire des années pour certains. Ça dépend de plusieurs facteurs, notamment vos croyances limitantes et leur degré, ainsi que votre discipline à persister, etc.

3. Est-ce que je dois y croire à 100 % pour que ça marche ?

Non. Tout simplement car si vous manifestez quelque chose c'est que vous ne l'avez pas encore, donc vos croyances de base ne sont pas encore alignées avec le désir. C'est pour cela qu'il faut persister dans vos affirmations : pour que vos pensées deviennent des croyances et que votre réalité se conforme. Donc continuez à affirmer, même si vous n'y croyez pas, ça va arriver.

4. C'est quoi la 3D et la 4D ?

La 3D c'est votre réalité physique dans laquelle vous vivez, ce que vous percevez avec vos sens : ce que vous sentez, voyez, touchez, etc.

La 4D c'est dans votre tête, c'est ce que vous visualisez.

La 3D est le reflet de votre 4D. C'est pour cela qu'on dit en général que votre 3D est le passé et qu'elle est « morte », car c'est le résultat d'anciennes croyances. Et c'est aussi pour cela qu'il est inutile de réagir à votre 3D : continuez à persister dans votre 4D et votre 3D se conformera.

5. Et si ma réalité extérieure contredit complètement ce que je veux manifester ?

On s'en fiche. Comme expliqué ci-dessus, c'est le résultat d'anciennes assomptions, c'est juste le temps que votre 3D se conforme à votre 4D et à vos nouvelles croyances. Continuez, persistez, ça va arriver. Il faut tellement saturer votre cerveau d'affirmations qui vont en faveur de votre désir qu'une dissonance va se créer. Et plus cette dissonance entre votre 3D et vos pensées est forte, plus votre réalité n'a pas le choix de se conformer à vos pensées.

6. Est-ce que je dois visualiser ou scripter tous les jours ?

Vous faites comme vous le sentez. Il n'y a aucune obligation. Faites vos techniques de manifestation quand vous en ressentez le besoin. Écoutez-vous.

7. Peut-on manifester pour quelqu'un d'autre ?

Vous ne pouvez pas manifester à la place d'une autre personne, car chacun est le créateur de sa propre réalité. En revanche, vous pouvez tout à fait manifester une version de cette personne dans votre réalité : comment elle se comporte avec vous, comment votre relation évolue.

8. Est-ce que les autres ont un libre arbitre dans notre réalité ?

Non, personne n'a de libre arbitre dans votre réalité. Vous pensez que cette personne ne vous aime pas ? Ce sera le cas, vous pensez qu'elle pense telle ou telle chose de vous ? Ce sera le cas. Vous pensez qu'elle vous voit d'une telle manière ? Vous avez raison. C'est vous qui dictez les règles, ce sera juste des pensées naturelles et automatiques pour les gens autour de vous.

Ça vous est déjà arrivé de penser à quelqu'un et que cette personne vous envoie un message dans la foulée ? *C'est fou, j'ai pensé à toi ce matin !* Oui, c'est la transmission de pensées.

9. J'ai essayé mais rien n'a marché — pourquoi ?

Parce que vous vous répétez que ça ne marche pas, vous cherchez une preuve que ça ne fonctionne pas. Si vous affirmez « ça ne marche pas », eh bien vous êtes en train d'affirmer exactement ça. Bravo, vous avez ce que vous affirmez.

La manifestation peut prendre du temps en fonction de vos croyances et de votre discipline. Vous avez pensé d'une certaine façon pendant des dizaines d'années, il faudra plus de deux jours à votre subconscient pour assimiler une nouvelle croyance et faire conformer votre réalité à ces nouvelles croyances. Persistez, vous verrez.

10. La loi de l'assomption est-elle compatible avec ma religion ou mes valeurs ?

La loi de l'assomption n'est rattachée à aucune religion. Neville Goddard s'appuyait sur des textes bibliques pour illustrer son enseignement, mais sa pratique est accessible à toutes et tous, quelle que soit votre croyance ou votre spiritualité. L'essentiel, c'est votre relation avec vous-même et votre conscience.

11. Pourquoi certains manifestent mieux certains sujets que d'autres ?

Tout simplement car cela dépend de l'importance que vous accordez à ce sujet.

Par exemple : si pour vous l'argent est plus important que l'amour, et pour moi c'est l'inverse alors il est probable que vous manifestiez mieux l'amour et moi l'argent. Car là où vous mettez le moins de pression, vous avez le moins de résistance.

12. J'ai réagi à ma 3D — est-ce que je recommence de zéro ?

Non, cela ne change absolument rien. Ce n'est pas parce que vous avez réagi à votre 3D ou que vous avez eu des pensées négatives une journée ou deux que ça plombe votre manifestation.

Ne vous inquiétez pas, votre subconscient sait très bien ce que vous désirez.

Repartez de là où vous en étiez, faites des manifestations par étapes si vous en avez besoin, c'est tout.

13. Est-ce que la transmission de pensées existe ?

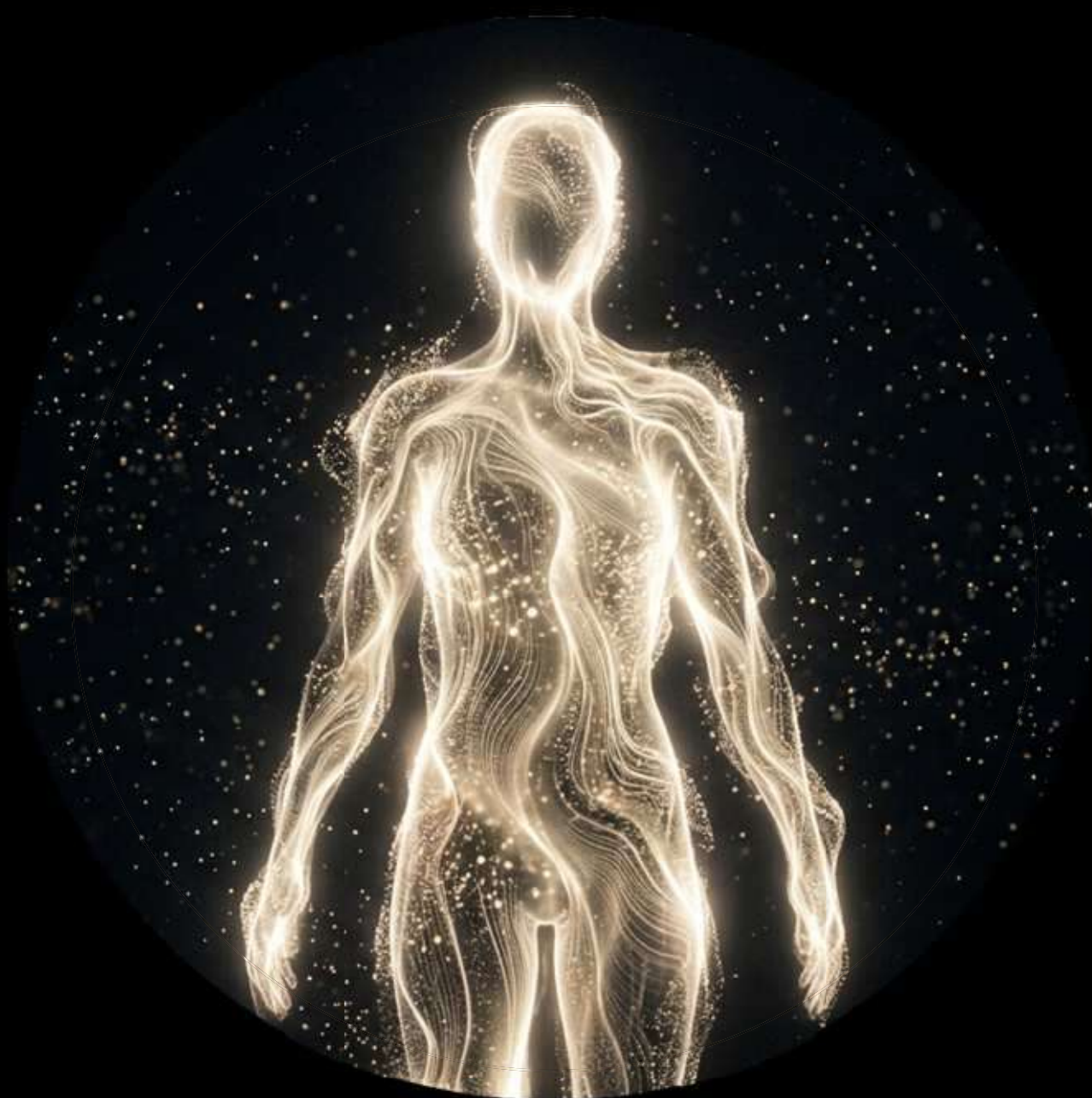
Oui, cela existe. Ce n'est pas direct comme on peut l'imaginer. Par exemple, vous affirmez que l'agent immobilier vous choisisse. Il va d'abord repenser aux visites qu'il a eues, puis à votre dossier, puis à comment vous aviez l'air d'une personne sérieuse qui ne va pas détruire son appartement, etc.

Plus vous affirmez, plus vous poussez la personne à penser en faveur de votre désir, jusqu'à agir en votre faveur elle-même, mais ce sera naturel pour la SP.

Et cela marche avec n'importe quelle manifestation. C'est pour cela qu'il faut persister, parfois il faut un peu de temps entre la première pensée et l'action de la SP.

14. Est-ce qu'on peut être manifesté par quelqu'un ?

Oui, c'est possible. Souvent, si vous pensez à quelqu'un subitement, c'est que cette personne a pensé à vous. Parfois, vous pouvez avoir des pensées qui ne vous paraissent pas être les vôtres, concernant une personne : c'est une transmission de pensée par quelqu'un d'autre. Souvent, les personnes ne le font pas exprès, elles nous manifestent inconsciemment, tout comme nous avant de connaître la loi de l'assomption.



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

- Romaissa_tlb
- 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 n'a rien de magique. C'est de la biologie, plus précisément de la neuroplasticité.

Certaines personnes ne découvriront jamais leur pouvoir créateur et manifesteront inconsciemment toute leur vie.

D'autres personnes, comme vous, ont la chance d'en avoir conscience. Oui, j'ai bien dit de la chance. Vous savez que vous pouvez manifester vos plus grands désirs grâce à vos pensées alors servez-vous-en.

Au pire, vous avez quoi à perdre d'essayer ?

Prenez conscience de la responsabilité de vos mots et de vos pensées sur votre vie. Arrêtez de mal parler de vous.

Ne prenez pas ma parole comme unique vérité, moi aussi je fais des erreurs avec mes manifestations, j'apprends encore tous les jours, j'ai des croyances qui me limitent dans certaines facettes de ma vie.

Renseignez-vous, lisez des livres et surtout testez des choses, trouvez ce qui vous convient. Vous en êtes capables. Prenez confiance en vous et en votre pouvoir créateur, je peux vous assurer que ça va changer votre vie.

Décidez et vous verrez. Faites-le pour vous, pour rendre votre vie meilleure. Si vous avez manifesté ces circonstances actuelles, imaginez les belles choses que vous pouvez vous apporter grâce à vos pensées. **Vous pouvez absolument tout manifester.** La manifestation c'est simple, mais ce n'est pas facile.

VOUS êtes l'unique créateur de votre réalité. Vous avez les clés en main, vous seuls pouvez vous en servir pour changer votre réalité.

La manifestation est un jeu, à vous de voir si vous souhaitez être un pion ou la personne qui dicte les règles. Les seules limites qui existent sont celles que vous vous fixez.

Et si on continuait ensemble ? Vous avez les clés en main, mais face à VOTRE situation — votre SP, votre argent, une croyance tenace — on peut vite douter. C'est là que j'interviens : des séances en visio, en tête-à-tête, où on part de vous. On identifie ensemble ce qui coince, et je vous aide à construire VOTRE façon de manifester, avec des réponses claires et un plan rien que pour vous. Un espace safe, sans jugement, où poser toutes vos questions. Réservez votre séance ici : calendly.com/novamind-spc/30min

Prenez soin de vous.

Caroline

Nova Mind



À toi de jouer

Le cahier d'exercices — la loi de l'assomption

Nova Mind

EXERCICE 1

L'échelle de confiance



On manifeste par étapes et par catégories : tu commences petit, et tu montes crescendo, de plus en plus « difficile », jusqu'à ta manifestation finale. Chaque palier est une preuve que ça marche. On s'en fout du « comment », et à chaque réussite, tu te félicites : c'est TOI qui l'as manifesté.

Des exemples pour t'inspirer (ce ne sont QUE des exemples)

Catégorie générale : un sourire dans la rue · une pièce au sol · une porte qu'on te tient · une odeur ou un son précis · qu'on te demande l'heure · un compliment.

Catégorie SP : un sourire → une porte tenue → un compliment d'un-e collègue → qu'on te demande l'heure → tes parents qui demandent ce que tu as mangé → un cercle de SP restreint → ta SP : un mouvement, puis un contact → ta finalité.

À toi : construis TON échelle

Écris tes propres paliers, du plus simple au plus fort, jusqu'à ta manifestation finale. Tu ne passes au suivant qu'une fois le précédent validé.

- ☐ 1.
- ☐ 2.
- ☐ 3.
- ☐ 4.
- ☐ 5.
- ☐ 6.
- ☐ ♦ Ma manifestation finale :

Célèbre TOUT

Note chaque manif réussie dans ton téléphone, pour l'avoir toujours avec toi. Célèbre-les TOUTES, sans hiérarchie de difficulté — il n'y en a pas. À chaque fois, dis-toi : « Ptn c'est trop facile, je suis vraiment le roi / la reine de la manifestation. »

EXERCICE 2

Ta croyance limitante (et comment la retourner)



Une croyance, c'est juste une pensée répétée des centaines de fois, souvent héritée de tes parents ou de ton enfance. On la débusque en se demandant « pourquoi ? » jusqu'à la racine. Et ensuite — c'est là que c'est puissant — tu as deux armes : soit tu affirmes l'inverse, soit tu la retournes en ta faveur.

Étape 1 — Creuse

Mon désir :

.....
Pourquoi je pense ne pas encore l'avoir ?

.....
Et pourquoi ça ?

.....
Et encore, pourquoi ?

.....
Ma croyance racine (celle qui pique) :

.....
D'où elle vient ? (un parent, une phrase, une situation)

Étape 2 — Choisis ton arme

Option A — Affirme l'inverse (à répéter jusqu'à saturation) :

.....
Ex. : « L'argent vient à moi facilement, je mérite l'abondance. »

Option B — Retourne-la en ta faveur (garde la croyance, fais-la jouer pour toi) :

.....
Ex. : « Il/elle a peur de s'engager » → « Il/elle réalise qu'il/elle ne veut s'engager qu'avec MOI, parce que personne ne m'arrive à la cheville. »

.....
Aucune honte à se faire aider. Si une croyance est ancrée dans des blessures profondes, un-e kinésologue, hypnotiseur ou psy peut t'aider à aller à la source. C'est ok de ne pas tout régler solo.

EXERCICE 3

Self-concept : 14 jours, 100% focus sur toi



Le plus gros de ton travail, c'est de garder ton énergie. Pendant 14 jours, tu te mets au centre : 85% de ton attention sur TOI, 15% sur ta manifestation. Offre-toi des cadeaux, des moments rien que pour toi. Et quand tu penses à toi, c'est uniquement pour te répéter que tu es un roi / une reine qui manifeste tout.

La règle d'or

Mets-toi sur un piédestal. C'est toi le roi / la reine. « C'est trop beau pour être vrai » ? Non : tu le mérites. Si tu te surprends à penser à ta manifestation → change de perception.

Sauce-toi au max, toute la journée (*obligatoire — le plus important*)

Tu passes devant un miroir ? Tu te dis que t'es trop frais-fraîche. Quelqu'un te sourit ? Normal, tu rayannes, t'es incroyable. Ne sois JAMAIS timide avec tes affirmations : vas-y à fond, du matin au soir. Tu es un roi / une reine, comporte-toi comme tel.

Tiens tes engagements envers toi-même

La confiance en toi marche comme avec ta meilleure amie ou ton meilleur ami : si cette personne ne tient jamais ses paroles, tu finis par ne plus lui faire confiance. Avec toi c'est pareil. Chaque promesse tenue, même minuscule, c'est une preuve que tu es quelqu'un de fiable.

Aujourd'hui, prends UN petit engagement envers toi, et tiens-le :

Le tracker — 14 jours

Chaque jour : coche + note ton cadeau / ton moment pour toi.

J1 ☐ J2 ☐ J3 ☐ J4 ☐ J5 ☐ J6 ☐ J7 ☐ J8 ☐ J9 ☐ J10 ☐ J11 ☐ J12 ☐ J13 ☐ J14 ☐

Ton template de Scripting



Scripter, c'est écrire ta manifestation comme si elle était déjà là. Le but : ancrer ton désir noir sur blanc. Fais-le quand tu en ressens le besoin, et rends ça agréable, comme une routine du soir, jamais une corvée. Passé, présent ou futur, peu importe, tant que tu es convaincu-e.

Étape 1 — La gratitude

Je suis reconnaissant-e pour...

Étape 2 — Ma journée idéale

Au réveil, je...

L'ambiance, la météo :

Comment je suis habillé-e :

Ce qui s'est passé avec ma manifestation / ma SP :

Ce que j'ai ressenti à ce moment-là :

Un détail tout banal de la journée :

Étape 3 — La clôture

Remercie l'univers, Dieu, ton subconscient. Puis range ton carnet : ton job est fait, laisse l'univers faire le sien.

Tes affirmations sur-mesure



Affirmer en ta faveur, c'est la technique la plus simple et la plus puissante. La règle d'or : utilise TON propre langage, même avec des gros mots. Passé, présent ou futur, peu importe. Et surtout : ne sois JAMAIS timide. Sature ton cerveau pour créer la dissonance entre ta 3D et ta 4D : ta réalité n'aura pas d'autre choix que de se conformer.

Mes affirmations SP

Ex. : « Il/elle est obsédé·e par moi, je suis la personne la plus importante de son existence. »

Mes affirmations argent

Ex. : « Je croule sous l'argent, il y en a dans tous mes tiroirs, je suis payé·e pour exister. »

Mes affirmations confiance / self-concept

Ex. : « Je suis un roi / une reine, je manifeste absolument tout, c'est facile pour moi. »

Mes affirmations générales

Ex. : « Tout tourne toujours en ma faveur », « je réussis tout ce que j'entreprends ».

Quand affirmer ? Quand tu y penses : sous la douche, en te préparant, dans les transports, ou en boucle comme un robot si besoin.

EXERCICE 6

Le rituel « fous du bus »



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. Ça marche pour tout : des excuses, l'appel de l'entreprise de tes rêves, une conversation avec ta SP...

Le rituel, étape par étape

- ☐ Choisis ta scène (des excuses, un appel pro, ta SP...)
- ☐ Installe-toi au calme, plutôt dans le noir le soir. Imagine la personne dans la pièce avec toi.
- ☐ Parle à voix haute. Imagine ses réponses, et réponds-lui pour de vrai.
- ☐ Vis pleinement la conversation : ce que tu veux entendre, ce que tu réponds, l'émotion.

Ma scène

.....

Ce que je veux entendre

.....

.....

Comment je veux me sentir à la fin

.....

.....

Bonus quotidien : 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 sa réponse. Soyez fous, on a dit.



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

Prends soin de toi. — Caroline, Nova Mind

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