

Jour 2 - Reprogrammer ton subconscient pour attirer ce que tu veux.

Comprendre le subconscient :

- Ton subconscient contrôle 95% de tes pensées, actions et émotions.
- Il est programmé depuis ton enfance par ton environnement, tes expériences et les croyances transmises.
- Si tes croyances profondes ne sont pas alignées avec tes désirs, elles vont bloquer tes manifestations.

Identifier tes croyances limitantes :

👉 Exercice : *Détecter tes croyances limitantes* :

1. Quelles sont tes croyances sur l'argent, l'amour, la réussite, le bonheur ?
2. Quels schémas répétitifs observes-tu dans ta vie ?
3. D'où viennent ces croyances ? Parents, école, expériences passées ?

💡 Prends conscience que ces pensées ne sont pas des vérités absolues.

Reprogrammer ton subconscient :

1. Remplacer les croyances limitantes par des affirmations positives.

- Ancienne croyance : “L'argent est difficile à gagner.”
✅ Nouvelle croyance : “L'argent circule librement vers moi.”
- Ancienne croyance : “Je ne mérite pas d'être aimé(e).”
✅ Nouvelle croyance : “Je suis digne d'un amour sincère et profond.”
- Ancienne croyance : “Je ne suis pas assez compétent(e).”
✅ Nouvelle croyance : “Je suis capable d'atteindre mes rêves.”

📝 Exercice : Écris 5 affirmations positives et répète-les chaque matin pendant 21 jours.



2. Utiliser la visualisation et l'émotion

👁️ Pourquoi ? Ton subconscient ne fait pas la différence entre ce que tu vis et ce que tu imagines fortement.

🧘 Exercice : Méditation guidée

1. Ferme les yeux et prends une grande inspiration.
2. Imagine-toi vivant déjà la réalité que tu désires.
3. Ressens la joie, la gratitude, la confiance comme si c'était déjà là.
4. Répète intérieurement une affirmation qui te motive.

💡 Plus tu ressens l'émotion, plus ton subconscient l'enregistre comme vrai.

3. Passer à l'action alignée

⚡ L'univers récompense l'action.

- Si tu veux attirer l'abondance, commence par agir comme une personne abondante.
- Si tu veux attirer l'amour, commence par te traiter avec amour et respect.

📝 Exercice pratique :

1. Note une action concrète que tu peux faire dès aujourd'hui pour te rapprocher de ton désir.
2. Fais-la aujourd'hui (exemple : ouvrir un compte épargne, contacter une opportunité, prendre soin de toi).

Conclusion

🔥 Tu as appris aujourd'hui que ton subconscient est la clé de tes manifestations. 💡

Pratique ces exercices chaque jour pour commencer à voir des changements.

🗣️ Partage tes découvertes et tes affirmations dans le groupe Facebook !

▶▶ Demain, on passe à la création de ton vision board !

Prépare-toi à matérialiser tes rêves !

