

manifestement.

DON’T CHASE. BECOME!

LE CARNET DE MANIFESTATION

PROCESSUS DE MANIFESTATION

1. Définition de sa vision
2. Embobiment & alignement
3. Se libérer de ses croyances limitantes
4. Faire des actions alignées
5. Lâcher prise



INTRODUCTION



Qu'est-ce que la manifestation ?

Et si je te disais que la réalité que tu vis en ce moment n'est qu'une possibilité parmi des milliards ?

Manifester, ce n'est pas une question de chance. Ce n'est pas réservé à certaines personnes, et ce n'est surtout pas quelque chose de compliqué. C'est un mécanisme que chacun.e d'entre nous active déjà, en permanence, que nous le fassions consciemment ou non.

La première chose à comprendre - et la plus importante, selon moi, pour des manifestations réussies - c'est que tu ne manifestes pas ce que tu veux : **tu manifestes ce que tu es, ce que tu vibres profondément**. Autrement dit, la manifestation ne fonctionne pas comme une commande que tu passerais à l'Univers dans le vide : elle répond tout simplement à ton état intérieur, c'est-à-dire à tes pensées, à tes croyances et à tes émotions. C'est cette distinction qui va te guider tout le reste de ce carnet : le travail ne consiste pas à trouver la bonne formule magique, mais à devenir, intérieurement, la personne qui vit déjà ce que tu désires en ton for intérieur. Celle qui est capable de soutenir, à tous les niveaux, l'arrivée de tes désirs.

LES RÉALITÉS PARALLÈLES

Pour comprendre pourquoi ton état intérieur compte autant, il faut d'abord comprendre le postulat sur lequel repose toute la manifestation : **à chaque instant, une infinité de versions de ta vie existeraient simultanément.** Chaque décision, chaque pensée, chaque émotion que tu ressens te placerait, selon certaines interprétations de la physique quantique, sur une timeline spécifique, parmi cette infinité des possibles.



Changer de réalité ou « attirer » à soi ses manifestations ne serait donc pas quelque chose qui arrive depuis l'extérieur, mais une forme de synchronisation avec la « Toi » qui vit déjà cette réalité.

Ce postulat se résumerait donc en trois idées :

- Tout existe déjà, en potentiel.
- Ton état d'esprit te connecte à une réalité parmi une infinité d'autres possibilités.
- Changer ta vibration, c'est changer ta réalité.

Si tu as besoin de comprendre de manière concrète ce qu'est un « saut de réalité », en voici quelques exemples :

- Passer de « je galère financièrement » à « j'ai reçu la somme de 50 000€ sur mon compte bancaire » (et oui c'est possible, et oui ça arrive : un héritage, une prime, ...)
- Tomber sur la bonne personne, celle qui nous apprend à aimer sainement, alors que nous n'attirions que des relations qui ne nous convenaient pas auparavant...

Dans ces deux cas, le changement extérieur a forcément suivi un changement intérieur (l'inverse n'existe pas), que le processus ait été conscient ou non...

LE SAR EST TON ALLIÉ #1

Il existe un mécanisme neurologique concret qui explique en partie pourquoi ce travail intérieur produit des effets aussi tangibles dans le monde réel, il s'agit du : **Système d'Activation Réticulaire, ou SAR.**
Le SAR se trouve dans le tronc cérébral de ton cerveau. C'est lui qui décide quelles informations sont pertinentes pour toi et qui régule les stimuli sensoriels que tu reçois car, ton cerveau est en permanence confronté à des millions d'informations, bien plus qu'il ne pourrait en traiter consciemment. Le SAR fait donc le tri, et ne laisse remonter à ta conscience que ce qui correspond à ce sur quoi tu es focalisé.e à cette période de ta vie.



Est-ce que le SAR influence tes manifestations ? Oui :

- Il attire à toi ce sur quoi tu te concentres.
- Il rend visibles des opportunités que tu ne voyais pas avant (parce qu'elles étaient là, mais filtrées par ton SAR qui ne se concentrait pas dessus puisque tu ne te concentrais pas dessus non plus... ;).
- Il renforce les croyances par la répétition : plus tu penses à une chose, plus ton cerveau la considère comme pertinente et plus il te la montre dans ta réalité, comme une preuve que ce en quoi tu crois existe.
- Il t'aide à prendre des décisions alignées, en te rendant plus sensible aux options qui vont dans le sens de ce que tu projettes.

Programmer son SAR, c'est donc littéralement reprogrammer ce que ton cerveau choisit de te montrer... et plus que cela : c'est reprogrammer ta réalité !

(RE)PROGRAMMER LE SAR

Il est évidemment possible de le faire consciemment, grâce à plusieurs leviers :

- la visualisation
- les affirmations positives
- l'écriture ou le scripting
- le fait de te focaliser sur le positif (plutôt que le négatif)
- le travail de libération de tes croyances limitantes

Nous allons parler en profondeur de chacun de ces aspects au sein de ce carnet, rassure-toi.



MA VISION DE LA MANIFESTATION



Mais avant d'aller plus loin, j'avais envie de te rappeler ce que j'entendais par "Manifestation" : je suis intimement convaincue que nous sommes des êtres au potentiel infini. J'ai analysé des milliers de personnes et, crois-moi, en-dehors de toutes les histoires que nous pouvons nous raconter à nous-mêmes, nous sommes ous.tes uniques et capables de grandes choses.
Pourtant, seulement une partie de la population semble avoir conscience de ce potentiel illimité et, seulement une partie de ces personnes utilisent réellement ce potentiel.

Nous sommes donc là pour te libérer de ces anciennes histoires qui pouvaient te définir auparavant et (r)éveiller ton potentiel.

Souviens-toi :
Ce que tu crois, ce que tu ressens et ce que tu fais influence ce que tu attires, ce que tu vis et qui tu es... et ainsi de suite.
C'est la seule vraie loi à retenir de ce carnet, tout le reste n'est qu'une déclinaison pratique de ce principe.

CHAPITRE #1 : LA VISION

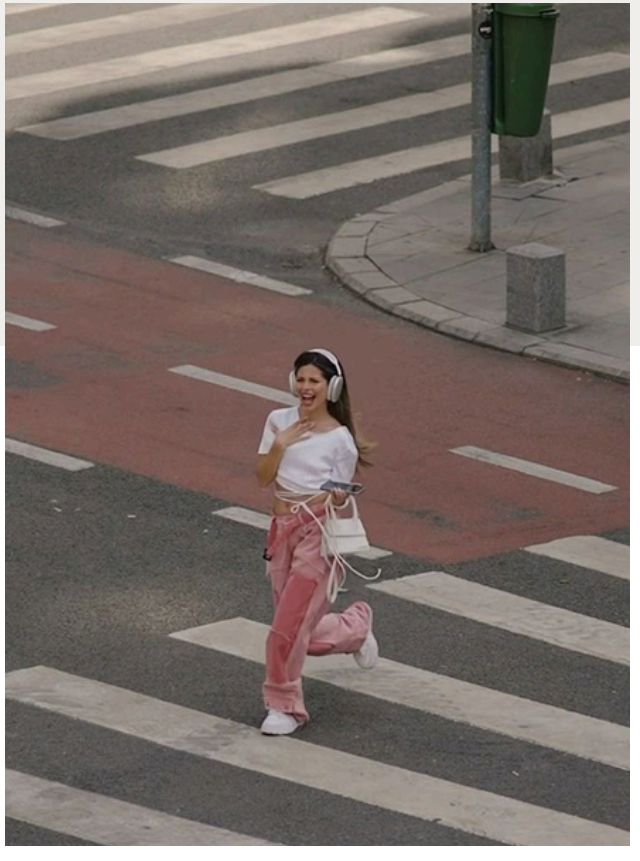
Pour commencer à manifester ce que tu désires, tu dois savoir de quoi tu as réellement envie ! Imagine que **l'Univers fonctionne comme un GPS** : si tu ne lui dis pas ce que tu veux, il ne peut pas te mener jusqu'à ton désir.
Aussi, j'ai pu remarquer que beaucoup de personnes pensaient ne pas savoir exactement ce qu'elles voulait. Si c'est ton cas, sache que c'est souvent jamais la réalité : la plupart du temps, ce qui bloque, ce n'est pas l'absence de désir mais plutôt la peur de le formuler clairement... Soit parce qu'on a peur d'être « ridicule », soit parce que le formuler, finalement, c'est déjà s'y engager.

Alors le vrai travail dans ce Chapitre #1 sera de **commencer à s'autoriser à rêver grand**.

Petit spoiler : Il est normal que ta vision évolue avec le temps. Cela ne signifie pas que tu t'es trompée mais simplement que tu as grandi !

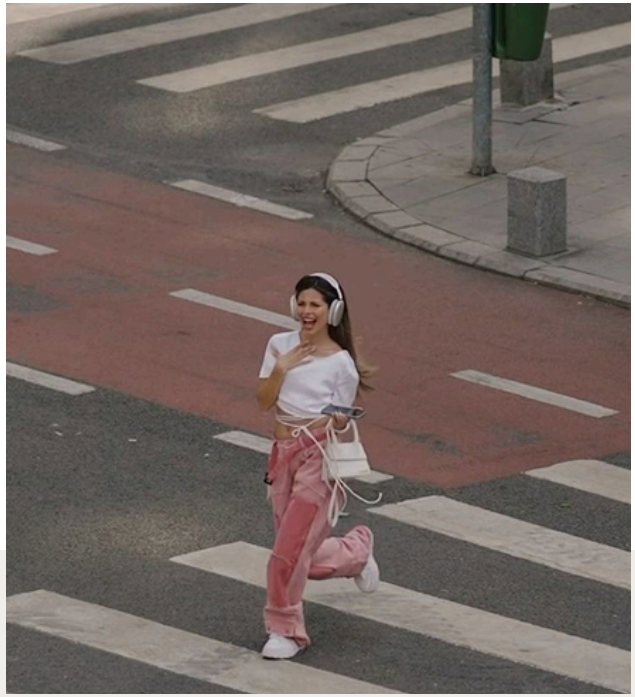
Pour définir ton désir avec clarté, tu peux utiliser ces quatre éléments comme fil conducteur :

1. Toujours formuler ton désir **au présent** ou au passé, comme s'il était déjà là.
2. Toujours l'écrire à la **première personne du singulier**, « je ».
3. Être **ultra-clair.e** sur ce que tu veux : plus tu es précis.e, plus tu as de chances de manifester exactement ce que tu désires.
4. **Ressentir** une vraie excitation en lisant ton désir. Si l'émotion n'est pas là, la formulation n'est probablement pas la bonne ou le désir n'est pas le bon.



Passons à la pratique →

I) DÉFINIR TA VISION



Souviens-toi, avant de définir ta vision et de répondre à chacune des prochaines questions... **Je veux que tu rêves GRAND.**

J'aimerais que tu te demandes : ***"Si je bois une potion magique qui me permet d'avoir la vie de mes rêves LÀ MAINTENANT : de quoi j'ai VRAIMENT envie ?"***

Ne te mets aucune limite, tu ne t'es pas offert.e ce carnet pour te limiter mais pour explorer ton potentiel illimité !

Sors de l'égo. Sors de la peur.

Mets-toi dans la tête que TOUT est possible.
Alors : **QU'EST-CE QUE TU VEUX ?**







1. EXPLORE TES ASPIRATIONS PROFONDES

Question 1 : Si tout était possible, sans aucune limite de temps, d'argent ou de compétences, à quoi ressemblerait ta vie idéale ?
Décris en détail ton quotidien, ton environnement, tes activités et les personnes qui t'entourent.







1. EXPLORE TES ASPIRATIONS PROFONDES (suite)

Question 2 : Quels sont les 3 à 5 mots-clés qui résument le mieux cette vision idéale ?

-
-
-
-
-







1. EXPLORE TES ASPIRATIONS PROFONDES (suite)

Question 3 : Quels sont les sentiments que tu veux ressentir au quotidien dans ta vie idéale ?

- Je veux ressentir...
-
-
-
-





1. EXPLORE TES ASPIRATIONS PROFONDES (suite)

Exercice : Maintenant que tu as noté ta vision idéale, ferme les yeux et projette-toi dans cette vie rêvée. Puis, note tout ce qui te vient en tête.

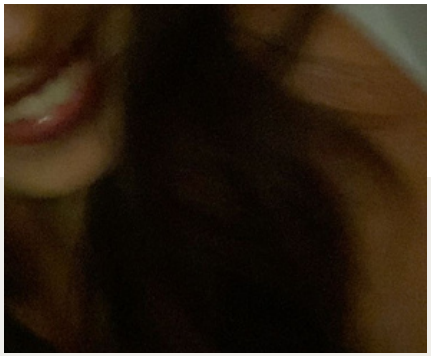


2. IDENTIFIE TES VALEURS ET MOTIVATIONS PROFONDES



Question 4 : Quelles sont les valeurs qui comptent le plus pour toi dans ta vie ?
(Ex : liberté, impact, amour, croissance, créativité, sérénité…)

- .....
- .....



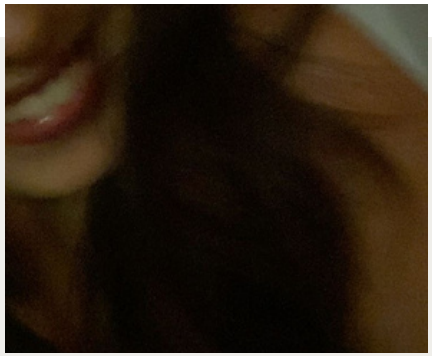


- .....
- .....
- .....

2. IDENTIFIE TES VALEURS ET MOTIVATIONS PROFONDES (suite)

Question 5 : Pourquoi ces valeurs sont-elles essentielles pour toi ? Comment se manifestent-elles aujourd'hui dans ta vie ?



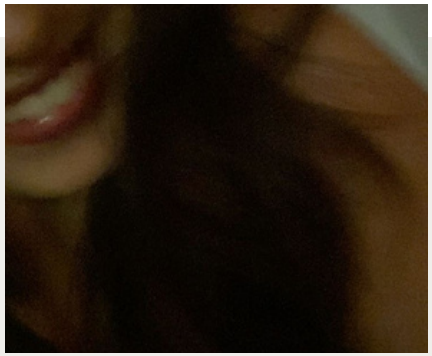




2. IDENTIFIE TES VALEURS ET MOTIVATIONS PROFONDES (suite)



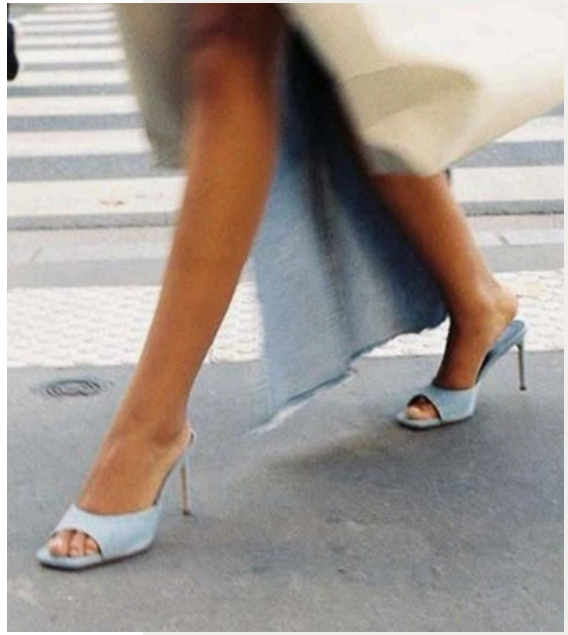
Question 6 : Quels sont les moments de ta vie où tu t'es sentie le plus alignée et épanouie ? Qu'est-ce qui les rendait si spéciaux ?





3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE

Question 7 : Si tu pouvais réussir absolument tout ce que tu entreprends, que voudrais-tu accomplir dans 5 ans ?



3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE **(suite)**

Question 8 : Quels sont les 3 domaines de ta vie qui comptent le plus pour toi ?
(Ex : carrière, relations, santé, spiritualité, finances, loisirs, contribution…)

- .....
- .....
- .....



3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE (suite)

Question 9 : Pour chaque domaine, décris ce que tu veux avoir réalisé dans 5 ans.

Amour



3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE (suite)

Question 9 : Pour chaque domaine, décris ce que tu veux avoir réalisé dans 5 ans.

Travail



3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE (suite)

Question 9 : Pour chaque domaine, décris ce que tu veux avoir réalisé dans 5 ans.

Finances



3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE (suite)

Question 9 : Pour chaque domaine, décris ce que tu veux avoir réalisé dans 5 ans.

Santé



3. CLARIFIE TES OBJECTIFS DE VIE (suite)

Question 9 : Pour chaque domaine, décris ce que tu veux avoir réalisé dans 5 ans.

Relations (amicales, familiales, professionnelles)



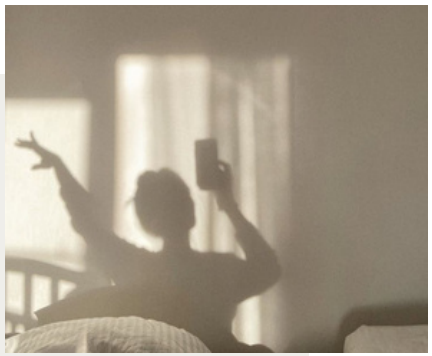
4. TRANSFORME TA VISION EN RÉALITÉ



Vision à 5 ans

Question 10 : Si tu devais résumer ta vision à 5 ans en une phrase inspirante, laquelle serait-elle ?





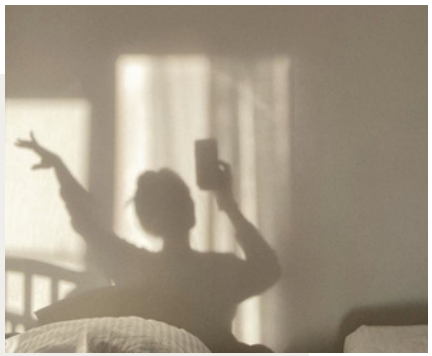
4. TRANSFORME TA VISION EN RÉALITÉ



Vision à 3 ans

Question 11 : Que dois-tu avoir accompli dans 3 ans pour être sur la bonne voie vers ta vision à 5 ans ?





4. TRANSFORME TA VISION EN RÉALITÉ



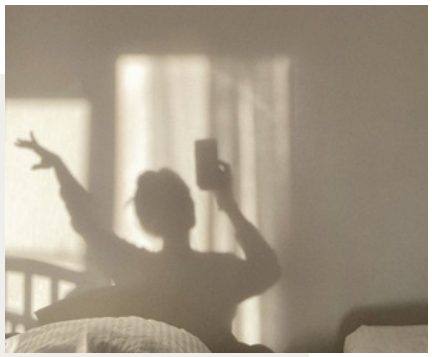
Vision à 1 an

Question 12 : Quels sont les 3 plus grands objectifs que tu veux atteindre d'ici 1 an pour avancer vers ta vision ?

- .....

- .....





- .....

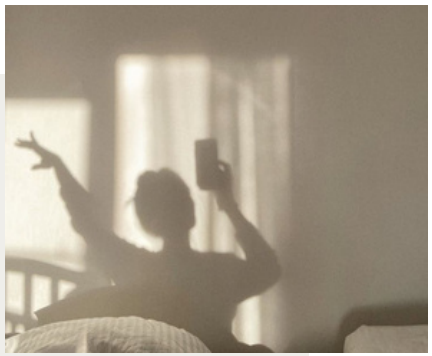
4. TRANSFORME TA VISION EN RÉALITÉ



Question 13 : Quels premiers petits pas peux-tu faire dès ce mois-ci pour amorcer ce chemin ?

- .....
- .....





- .....
- .....

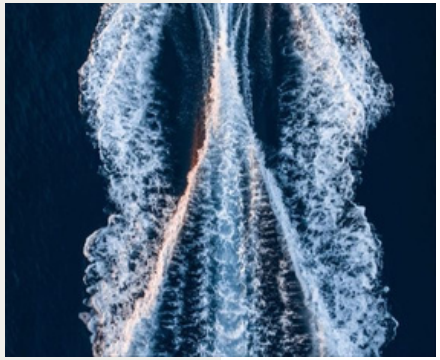
CHAPITRE #2 : L'INCARNATION

Ce chapitre va t'aider à définir et à incarner pleinement la version de toi qui a déjà tout ce que tu désires !





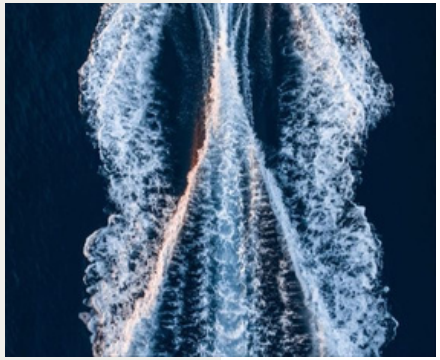




Question 1 : Aujourd'hui, dans quels aspects de ta vie te sens-tu totalement aligné(e) ? Et où ressens-tu un décalage ?







Question 2 : Quand tu penses à ta vision idéale, qui penses-tu devoir devenir pour la manifester ?
(Ex : plus confiant(e), plus discipliné(e), plus ouvert(e) aux opportunités...)

RAPPEL : ÉMOTION = FRÉQUENCE = VIBRATION

La version de toi qui a déjà tout ce que tu désires existe déjà. Et la transition entre elle et toi se construit par le biais de tes émotions. *Je m'explique !*

L'équation à retenir est simple : *émotion = fréquence = vibration = message envoyé à l'Univers.*
Nous l'avons déjà évoqué dans le Chapitre #1, chaque émotion que tu ressens émet un signal, et ce signal détermine avec quelle réalité tu te synchronises (cf. réalités parallèles). C'est pour cela que ressentir compte davantage que simplement penser ou dire... mais sans penser ou dire, tu ne peux pas réellement ressentir. C'est ce que j'appelle « le cercle magique ».

Et pour ressentir plus facilement, avant même que tu ne reçoives tes manifestations dans ta réalité : je t'invite à « agir comme si ». C'est le fameux *fake it until you make it* de notre chère Rihanna. Il ne s'agit pas de te mentir à toi-même, mais de laisser ton corps et ton énergie expérimenter par avance l'état que tu vises, pour que ton système nerveux et ton SAR s'y ajustent également au plus vite.

Le cercle magique c'est : Plus tu penses et agis en faveur de ce que tu désires > plus tu ressens de la gratitude, comme si tu l'avais déjà > plus tu élèves tes vibrations > plus l'Univers pense que tu as déjà ce que tu désires, puisque c'est ce que tu vibres > plus il aligne ta réalité à ta vibration, donc à ton désir >> et tu obtiens alors ton désir...
C'est aussi simple que ça ;)

Nous étudierons plus en profondeur la Gratitude dans le dernier Chapitre de ce carnet, mais souviens-toi qu'elle reste importante et présente dans chaque étape !



Mais ce n’est pas terminé ! La vision seule ne suffit pas si elle ne s'accompagne d'aucun changement concret dans ta façon de penser, ressentir et agir au quotidien : **pour avoir ce que tu n'as pas encore, il faut être celle ou celui que tu n’es pas encore.** C'est ce que l'on appelle aligner son énergie à son désir : se demander comment la version de toi qui a déjà ce désir pense, ressent et agit au quotidien, puis incarner cette énergie chaque jour, et pas seulement lors de tes séances de visualisation.

Ce travail d'incarnation passe par la connexion à la version la plus élevée de toi-même (ta *Higher Self*) : celle qui n'a plus peur, celle qui fait des choix depuis le coeur et non depuis la peur, celle qui a déjà tout ce que tu veux. Cette version-là de toi existe déjà - tu as compris maintenant, si tu peux l’imaginer, tu peux la créer ! - elle est simplement sur une fréquence différente de celle sur laquelle tu te trouves peut-être actuellement.

Trois leviers te permettront de te connecter concrètement à ta Higher Slef :

- Changer ton dialogue intérieur.
- L'incarner dans ton quotidien, à travers tes choix et tes (ré)actions.
- La visualiser régulièrement, pour ancrer cet état dans ton corps autant que dans ton esprit.

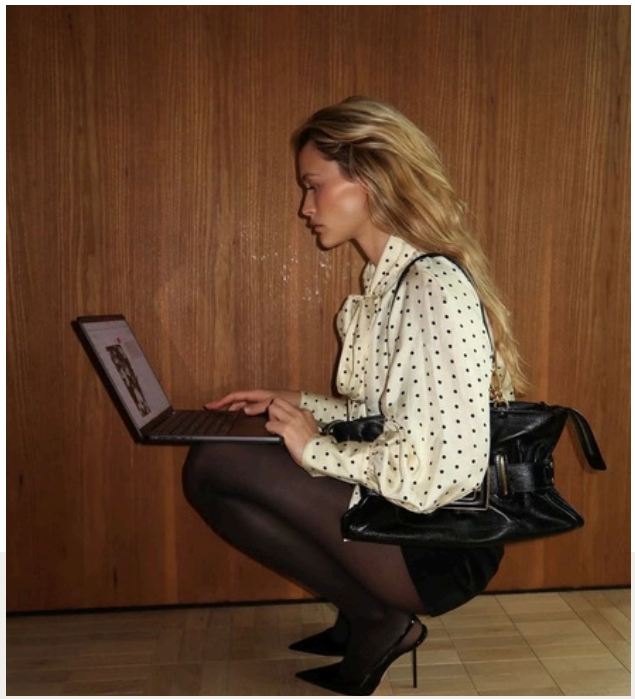


Mais commençons d’abord par la définir →

JOURNAL PROMPTS POUR L'IDENTIFIER

Son identité dans 3 à 5 ans

- Quels sont ses principaux traits de caractère ?
- Comment se sent-elle au quotidien ?
- Comment s'habille-t-elle ?
- Comment se comporte-t-elle ?
- Comment marche-t-elle ?
- Comment parle-t-elle d'elle-même ?
- Quelles sont ses valeurs non-négociables ?
- Quelle histoire se raconte-t-elle sur qui elle est ?
- Qu'est-ce qui ne la définit plus dans cette version qui la définissait auparavant ?



Lis ceci avant de commencer : Je t'ai préparé plusieurs *journal prompts* qui te permettront de définir ta *Higher Self* dans les moindres détails. Tu peux répondre à chacune de ces questions indépendamment ou écrire un texte qui répond à chaque question pour chaque partie - sur une feuille ou dans ton carnet personnel. Sens-toi libre de le faire comme tu en as envie et de rajouter des précisions si cela te semble juste et nécessaire <3

JOURNAL PROMPTS POUR L'IDENTIFIER



Sa présence et sa relation aux autres dans 3 à 5 ans

- Quelle est son énergie quand elle entre dans une pièce ?
- Comment parle-t-elle des autres ?
- Comment pose-t-elle ses limites ?
- À qui/quoi dit-elle non facilement aujourd'hui, qu'elle avait du mal à refuser avant ?
- Comment choisit-elle les personnes qui l'entourent ? Sur quels critères, dans quel.s environnement.s ?
- Comment demande-t-elle de l'aide ou exprime-t-elle ses besoins ?
- Quelle impression laisse-t-elle aux autres après une conversation ?

JOURNAL PROMPTS POUR L'IDENTIFIER



Ses routines et son bien-être dans 3 à 5 ans

- Quelles habitudes a-t-elle ancrées dans sa vie ?
- Quel est son style de vie ? Ses routines ?
- Comment commence-t-elle sa journée ?
- Comment la termine-t-elle ?
- Comment prend-elle soin de son corps et de sa santé ?
- Comment se repose-t-elle, se ressource-t-elle ?

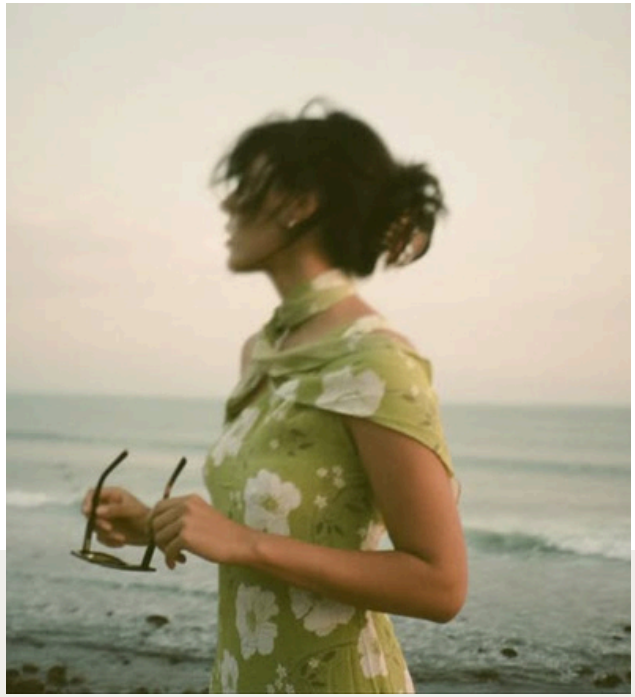
JOURNAL PROMPTS POUR L'IDENTIFIER



Ses finances et sa vie professionnelle dans 3 à 5 ans

- Que fait-elle dans la vie ? Quel est son travail ?
- Quel est son emploi du temps type ? Est-il toujours le même ou change-t-il tous les jours ?
- Comment travaille-t-elle ? Quel est son rythme, son environnement, sa façon de s'organiser ?
- Quels choix professionnels fait-elle différemment par rapport à la version de toi aujourd'hui ?
- Comment négocie-t-elle sa valeur (tarifs, demandes, reconnaissance) ?
- Quelle est sa relation à l'argent, comment en parle-t-elle, comment le gère-t-elle ?

JOURNAL PROMPTS POUR L'IDENTIFIER



Ses peurs et ses actions dans 3 à 5 ans

- Comment gère-t-elle ses peurs et ses doutes ?
- Comment réagit-elle face à un échec ou un imprévu ?
- Que se dit-elle dans les moments difficiles ?
- Que met-elle en place pour travailler sur elle-même, ses peurs et ses blocages ? Suit-elle une thérapie ou fait-elle régulièrement des soins/coachings, médite-t-elle, parle-t-elle à quelqu'un en particulier ?
- Quels risques ose-t-elle prendre qu'elle n'osait pas prendre avant ?
- Que ferait-elle différemment si elle était à ta place aujourd'hui ?
- Que fait-elle quand personne ne la regarde ?

JOURNAL PROMPTS POUR L'IDENTIFIER

Sa vision, le sens qu'elle donne à son existence dans 3 à 5 ans

- Quels sont ses rêves et comment agit-elle pour les réaliser ?
- Quelle est sa vision d'elle-même dans 5 ans ?
- Qu'est-ce qui donne du sens à ses journées ?
- Quel héritage ou impact souhaite-t-elle laisser ?
- Comment célèbre-t-elle ses victoires, même les plus petites ?







ÉCRIS LE PORTRAIT DE TA HIGHER SELF

Maintenant que tu as répondu aux questions, je t'invite à écrire le portrait complet de ta *Higher Self*. Le but est de la décrire en un seul paragraphe, comme un manifeste personnel que tu pourras relire et auquel tu pourras te connecter régulièrement.

Aide-toi de ces astuces :

- Écris au positif, au présent, et à la première personne du singulier.
- Note le plus de détails possibles
- Ne te limite pas, vois GRAND !

Tu peux aussi écrire **une journée type** dans la peau de ta *Higher Self*, cela peut t'aider à la définir ou définir la vie dont tu rêves.

Exemple :
"Je suis une femme confiante et alignée. Je prends mes décisions avec assurance et je sais que tout ce que je désire est accessible. Mon énergie est magnétique et inspire les autres. Chaque matin, je me réveille avec enthousiasme, prête à créer une journée magique. J'incarne pleinement mon pouvoir, je suis ma propre sécurité et je me fais confiance à 100 %...."

À toi de jouer ! <3







CONNECTE-TOI À CETTE VERSION-LÀ DE TOI

Pour renforcer ta connexion à cette plus haute version de toi-même - en sachant, je te le rappelle, que tu es parfait.e tel.le que tu es aujourd'hui et que cet exercice a simplement vocation de te rappeler ton potentiel illimité ! - tu peux régulièrement te poser la question suivante :
Comment agirait-elle à ta place ?

Cela te permettra de l'incarner de plus en plus facilement... et, avec le temps, tu n'auras plus besoin de te poser cette question : tu seras cette version.

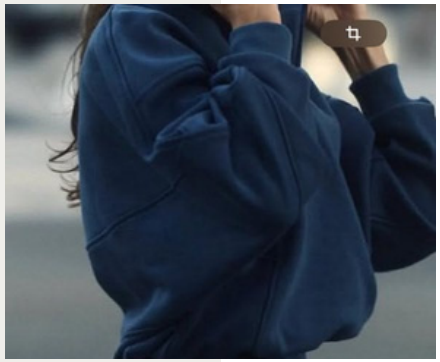
CHAPITRE #3 : LA LIBÉRATION

Remplace tes croyances limitantes

- Note-les simplement
- On les libèrera dans un second temps

... Laisse-toi tout simplement guider par ce carnet.

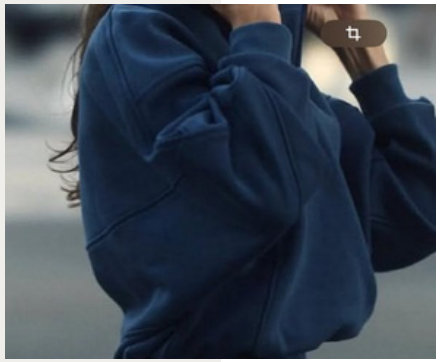








Question 1 : Quels sont les schémas de pensée qui reviennent souvent et qui te bloquent ? Écris tout ce qui te vient, ne te limite pas.
(Ex : "Je ne suis pas assez doué(e)", "Je n´ai pas de chance", "C´est trop tard pour moi"...)







Question 2 : D'où viennent ces croyances, selon toi, qui te les a transmises ?

IDENTIFIER ET LEVER SES BLOCAGES

Le plus gros frein à tes manifestations... c'est toi !
Cette phrase peut sembler un peu abrupte, mais elle est en réalité libératrice : si le frein vient de toi, alors le pouvoir de t'en libérer t'appartient aussi.



J'aimerais d'abord éclaircir un point, avant de commencer ce Chapitre. Il est primordial que tu comprennes que : **Tu n'as pas besoin d'être tout le temps positif.ve pour pouvoir recevoir tes manifestations**. Cette pression à la positivité permanente est non seulement irréaliste, mais elle est aussi et surtout contre-productive, car elle ajoute une couche de jugement sur des émotions qui sont, elles, parfaitement normales et nécessaires à traverser ou à ressentir.

Je le répète : Tu n'as pas besoin d'être toujours parfaitement positif.ve. Tu as seulement besoin de te souvenir que ce n'est pas une émotion passagère qui crée ta vie entière. Ce sont tes croyances, tes choix et tes actions que tu nourris de manière répétée qui transformeront - ou non - ta réalité. Accepter ce que tu ressens t'amènera à lâcher prise et à recevoir plus facilement tes manifestations.

Ce qui sabote le plus souvent tes manifestations peut se répartir en trois catégories :

- **Les croyances limitantes** (ex. : « ce n'est pas possible pour moi », « je ne le mérite pas », « c'est trop beau pour être vrai »...)
- **Les peurs inconscientes** (ex. : « et si je réussis et que je perds tout ? », « et si ça change trop de choses dans ma vie ? »...)
- **L'attachement au passé** (ex. : « ça ne m'est jamais arrivé avant, donc pourquoi maintenant ? », « j'ai échoué par le passé, pourquoi je réussirais désormais ? »...)

Pour déprogrammer ces peurs et ces croyances, un exercice se révèle particulièrement puissant : **l'exercice des 5 pourquoi**.

Il se déroule en quatre temps :

1. **Identifier** un blocage ou une croyance limitante, en te demandant simplement : « qu'est-ce qui m'empêche actuellement de recevoir ce que je désire ? »
2. Te demander ensuite **« pourquoi ? »** et répondre sincèrement à cette question.
3. Creuser encore avec **un nouveau « pourquoi ? »**, en approfondissant chaque réponse.
4. Continuer à poser la question jusqu'à atteindre la « **croyance racine** », généralement une croyance inconsciente bien ancrée qui surgit au bout du cinquième « pourquoi ? ».

Voici un exemple concret :
Désir : Je veux réussir en tant qu'entrepreneur.e mais...
Blocage : « j'ai du mal à me vendre et à mettre en avant mon travail »
De « pourquoi » en « pourquoi », cela peut nous mener de : « j'ai peur d'être jugée », à « si les gens me critiquent, je vais me sentir rejetée », puis à « ça voudrait dire que je ne suis pas assez bien », puis à « j'ai toujours ressenti que je devais prouver ma valeur pour être aimée », pour finalement aboutir à **la racine** : « quand j'étais petit.e, on m'a valorisée surtout pour mes réussites, et non pour qui j'étais ».

Une fois cette racine identifiée, l'étape finale consiste à transformer la croyance :
Remplacer : « Je dois prouver ma valeur pour être aimée »
Par : « Ma valeur est innée, je mérite d'être reconnue pour qui je suis, pas seulement pour ce que je fais » (ceci n'est qu'un exemple, la phrase positive doit te parler et vibrer en toi).



EXERCICE DES 5 POURQUOI

L’exercice des 5 Pourquoi est une méthode simple mais ultra efficace pour identifier la cause profonde d’un problème, d’un blocage ou d’une peur. Il permet d’aller au-delà des réponses superficielles pour comprendre leur véritable source et les transformer plus facilement.

Cet outil, souvent utilisé dans le développement personnel et professionnel, t’aidera à clarifier tes intentions et à débloquer les freins inconscients qui t’empêchaient d’avancer.



NOUVEL EXEMPLE

Je te remets un exemple ici avant de commencer, afin que tout soit bien clair pour toi.
Prenons l'exemple de la croyance limitante suivante :
"Je ne suis pas assez compétent.e pour réussir."



1) Pourquoi penses-tu que tu n'es pas assez compétent.e ?
→ Parce que je n'ai pas assez d'expérience dans ce domaine.

2) Pourquoi penses-tu que tu as besoin de plus d'expérience ?
→ Parce que j'ai peur de ne pas être à la hauteur face aux autres.

3) Pourquoi as-tu peur de ne pas être à la hauteur ?
→ Parce que j'ai déjà échoué dans le passé et ça m'a marqué.e.

4) Pourquoi cet échec t'a-t-il autant marqué.e ?
→ Parce que j'ai ressenti de la honte et du rejet.

5) Pourquoi la peur de la honte et du rejet t'empêche-t-elle d'avancer aujourd'hui ?
→ Parce que j'associe ma valeur personnelle à ma réussite, alors que je pourrais voir chaque expérience comme un apprentissage.

→ **Résultat :** Cette croyance limitante repose sur une peur du rejet et une association erronée entre valeur personnelle et succès. En en prenant conscience, il devient bien plus facile de travailler dessus et de la déconstruire.

EXERCICE DES 5 POURQUOI

On commence !
Reprends chacune des croyances limitantes que tu as notées page 41. Puis, pose-toi la question "Pourquoi ?" cinq fois de suite pour creuser la véritable raison derrière cette croyance.

Réitère cet exercice pour chacune de tes croyances.
Oui je sais, c'est long, mais ça en vaut la peine pour s'en libérer pleinement !

Quel est ta croyance limitante ?
→

Pourquoi ?
→

Pourquoi ?
→

Pourquoi ?
→

Pourquoi ?
→



- Sois totalement honnête avec toi-même et n'hésite pas à explorer tes émotions les plus profondes et inconfortables.
- Continue l'exercice jusqu'à trouver LA **"croyance racine"**, celle qui est à l'origine des croyances plus "en surface".
- Tu peux utiliser l'iA (ChatGPT ou Claude) pour te guider dans les "Pourquoi" mais tâche de tout noter à la main dans ton carnet pour rendre concrètes tes révélations

CROYANCES POSITIVES

Une fois que tu as effectué l'exercice des 5 pourquoi pour chacune de tes croyances limitantes :

Étape 1 : Entoure chacune des "croyances racines" que tu as trouvées.

Étape 2 : Challenge cette croyance en te demandant : Peux-tu trouver des preuves que cette croyance limitante est VRAIE ? Est-ce une vérité absolue ou simplement une perception que j'ai adoptée avec le temps ?

Étape 3 : Reformule cette croyance en une croyance positive et puissante.

Exemple :

- Croyance limitante : "J'associe ma valeur personnelle à ma réussite."
- Croyance positive : "Ma valeur est inconditionnelle et ne dépend ni de mes succès ni de mes échecs. Chaque expérience contribue à mon évolution."

Fais cet exercice pour toutes tes croyances limitantes racines.



Exercice 2 (facultatif) : Tu peux aussi décider de transformer tes peurs en moteur d'action si ce n'est pas redondant avec l'exercice des 5 pourquoi. Quelles peurs te retiennent encore ? Comment peux-tu les transformer en moteur ?

•

→

•

→

•

→

•

→



FAIS DE TES NOUVELLES CROYANCES DES AFFIRMATIONS



Tu peux maintenant réécrire chacune de tes nouvelles croyances positives - celles qui remplacent tes croyances limitantes "racines" mais aussi celles qui ont transformé tes peurs en véritables moteurs - et en faire ensuite **une liste d'affirmations positives** à te répéter autant de fois que tu le souhaites :

- tous les matins au réveil
- sous la douche
- au coucher dans ton lit

... peu importe, le but est de reprogrammer ton subconscient. N'oublie pas qu'il est maléable ;)

Petite astuce :
Télécharge l'application gratuite *Parrot* et enregistre-toi en train de réciter tes affirmations positives. Tu pourras ensuite réécouter ton audio qui se rejouera infiniment jusqu'à ce que tu l'arrêtes manuellement... idéal pour reprogrammer ton subconscient !
Tu peux enregistrer plusieurs audios en fonction de la thématique (amour, carrière, argent, santé...), mettre une fréquence énergétique en fond sonore... amuse-toi ! <3

CHAPITRE #4 : LES ACTIONS



PASSER À L'ACTION : RESPONSABILITÉ ET IDENTITÉ

Tu es responsable de ta vie.
Cela signifie que le pouvoir de changer ta réalité t'appartient, et qu'aucune circonstance extérieure ne peut s'y substituer.



Toute action ne se vaut pas dans ce processus. Il existe une différence essentielle entre l'action forcée et l'action inspirée. L'action forcée est motivée par la peur, l'effort, le besoin de contrôler. L'action inspirée, elle, vient du coeur : elle est naturelle, comme une évidence. Tu ne te sens pas forcé.e de la faire, elle est fluide et alignée avec ton coeur, ton corps et ton esprit. Et, surtout, elle te met dans une énergie d'ouverture plutôt que de tension.

Passer de là où tu es aujourd'hui à là où tu veux aller suppose un changement d'identité, nous l’avons vu. Ce chapitre-là te rappelle et insiste sur le fait que : c'est toi qui vas devoir changer. Alors bien sûr, tu vas changer ce que tu peux changer, contrôler ce que tu peux contrôler. Tu seras invité.e à te concentrer sur tes pensées, tes choix et tes actions… pas sur le *comment* ni sur le *quand*, qui eux appartiennent à l'Univers. Mais nous verrons cette notion plus en profondeur dans le Chapitre 5.

Souviens-toi simplement que ta vie reste, *in fine*, ta responsabilité. Si tu es prêt.e, alors fais preuve de discipline, change tes habitudes.
Si rien ne change, rien ne change. **Engage-toi envers toi-même.**

GPS

Bienvenue dans l'exercice "GPS". Avant de pouvoir attirer ce que tu désires, il est essentiel de savoir exactement où tu te trouves actuellement et où tu veux aller.

Ce carnet va t'aider à faire le point sur ta situation actuelle et celle que tu désires attirer pour que tu puisses avancer avec intention.



EXERCICE 1 : LE GPS



Nous avons vu au début de ce carnet que l'Univers était comme un GPS dans lequel tu étais invité.e à entrer ton adresse de destination pour qu'il puisse t'y mener sain.e et sauf.ve ! Alors, avant de déterminer le plan d'action qui te ménera à ta destination "finale", tu as besoin de savoir où tu te trouves actuellement - normalement tu as défini ta destination finale au préalable - et de l'itinéraire qui t'y ménera de manière simple et efficace !

Reprends ta vision idéale et ton self concept, puis prends le temps de répondre honnêtement aux questions suivantes :

- Où en es-tu actuellement ?
- Comment te sens-tu en ce moment dans ta vie ? (émotionnellement, physiquement, énergétiquement)
- Qu'est-ce qui te sépare de ta vision idéale et de ton self concept ?
- Quelles habitudes ou comportements actuels ne sont plus alignés avec la vie que tu souhaites manifester ?
- Quelle petite action pourrais-tu mettre en place cette semaine pour avancer ?
- Que peux-tu commencer à faire dès aujourd'hui pour te rapprocher de ta vision ?
- Quels sont les premiers signes qui te montreront que tu es sur le bon chemin ? (Cette dernière question est importante car ces "signes" joueront le rôle de "preuves" pour ton SAR)

RÉSUMONS

Question 1 : Quelles sont les actions concrètes que tu peux mettre en place dès maintenant pour te rapprocher de ta vision ?



- .....
- .....
- .....





- .....
- .....
- .....

Question 2 : Quelles habitudes dois-tu créer ou abandonner pour incarner cette nouvelle version de toi-même ?
Liste celles que tu dois abandonner puis écris dans ce tableau celle que tu souhaites mettre en place.

Morning habits	Daily habits	Night habits
•	•	•
•	•	•
•	•	•



POUR FINIR

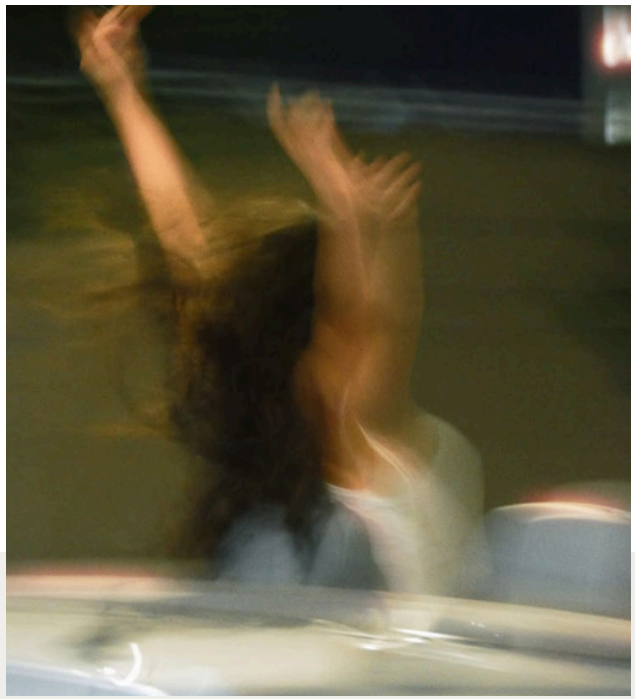
Exercice 2 : Engage-toi publiquement sur une action que tu veux accomplir ce mois-ci.

- **Je m’engage à**

- **Auprès de**



CHAPITRE #5 : LA GRATITUDE



LÂCHER PRISE ET FAIRE CONFIANCE

N'abandonne pas : abandonne-toi.
Cette formule résume, à mon sens, l'esprit à adopter en manifestation. On ne t’invite pas à renoncer à ton désir, mais à renoncer au besoin de tout contrôler.



Le lâcher-prise va donc d’abord passer par la gratitude et la reconnaissance : remercier chaque petit signe qui t'est envoyé, être reconnaissant.e de ce que tu as déjà. Il faut aussi accepter par avance certaines réalités du processus : tu vas douter, tu vas avoir peur, ta réalité va changer, tu vas parfois avoir l'impression que ça ne fonctionne pas... Et c'est normal ! La seule chose à faire dans ces moments-là, c'est de continuer et de cultiver ta foi.

L'attachement peut bloquer tes manifestations car l'Univers va ressentir une énergie de manque : si tu penses que « ça ne marchera pas », tu confirmes cette réalité par ta propre vibration. Manifester fonctionne un peu comme commander au restaurant : tu passes ta commande, tu fais confiance, et tu attends avec impatience le plat que tu as commandé. Tu ne stresses pas, tu ne te dis pas que le serveur ne reviendra jamais avec le plat que tu as commandé... là c’est pareil ! **Tu recevras ce que tu penses mériter recevoir.**

Il est également utile de rappeler que ce processus ne profite pas qu'à quelques privilégiées. L'amour et les ressources de l'Univers sont absolument infinis pour tout le monde. Toutes les demandes sont satisfaites et souviens-toi également que ce que tu manifestes pour toi ne privera personne d'autre. Il y a de la place pour tout le monde dans ce monde !



MAIS CONCRÈTEMENT, COMMENT LÂCHER PRISE ?

1. **Pratiquer la gratitude** avant même que la chose n'arrive. En te disant, par exemple : « merci pour cette nouvelle opportunité incroyable qui est déjà en route vers moi ».
2. **Développer une foi inébranlable** : l'Univers sait ce qu'il fait, et il t'envoie souvent même mieux que ce que tu avais imaginé !
3. **Pratiquer l'acceptation**, qui est la véritable clé : laisser tes pensées et tes émotions te traverser, sans en avoir peur (et en faisant ça, tu élèves tes vibrations).
4. Et, plus simplement encore : **t'amuser**. Le lâcher-prise c'est aussi et surtout retrouver une/sa légèreté.

Exercice 1 : Écris une lettre où tu confies ton désir à l'Univers, puis accepte de lâcher le contrôle. Laisse tes désirs dans les mains de l'Univers !



Exercice 2 : Pratique l'art du détachement : prends une journée sans "forcer" quoi que ce soit et observe ce qui vient à toi naturellement.



Qu'est-ce qu'est venu ?

CRÉER SA ROUTINE DE MANIFESTATION

La vie que tu as actuellement, tu l'as manifestée.
Tu manifestes déjà, en permanence, que tu en aies conscience ou non. Le but d'une routine est de reprendre la main sur ce processus inconscient... de façon consciente, pour tout simplement en maximiser les résultats.

La routine permet aussi de développer une discipline. Manifester, c'est aligner ses pensées, ses émotions et ses actions, et un alignement qui se construit dans la répétition se montre toujours plus efficace à long terme.

L'idée est de choisir des techniques qui résonnent avec toi, de mettre en place une pratique quotidienne simple et efficace, et de **ressentir** le plus souvent possible.
Plusieurs techniques peuvent nourrir cette routine et je vais toutes te les présenter dans les pages suivantes du carnet.

En attendant, je veux que tu souviennes de la dernière étape de la Manifestation : Lâcher prise et gratitude. Sois bienveillant.e envers toi-même. Fais de ce rituel un moment agréable, que tu peux implanter facilement dans ton emploi du temps actuel, sans te mettre la pression. Commence par 5 minutes, change de technique quand tu le désires... le but est de t'a-mu-ser !



Pour choisir ce qui te convient le mieux, tu peux te poser ces trois questions :

- Qu'est-ce qui me ressemble ?
- Qu’est-ce qui m’amuse ?
- Qu’est-ce qui s’imbrique naturellement et simplement dans mon emploi du temps ?

Trois pièges reviennent souvent et méritent d'être évités :

- Forcer → préfère plutôt ressentir
- S'attacher excessivement au résultat → lâche prise
- Ne pas aligner ses actions avec ses intentions → ne te dis pas “je commencerai à incarner mon self concept lundi prochain” et FONCE dès maintenant ;)

Enfin, voici, à titre d'exemple, une routine simple qui peut servir de point de départ, à adapter selon ce qui te correspond :

- Le matin : cinq à dix minutes de méditation et de visualisation, suivies de cinq minutes de scripting ou d'affirmations positives.
- Le soir : un moment « spa » pour toi, un temps de gratitude ou une prière qui peut ne durer qu’une minute au moment du coucher par exemple.

Ce sont ces petits rituels répétés, plus qu’une discipline de fer, qui va construire dans la durée l'alignement entre qui tu es et la réalité qui viendra à toi.



J’en ai testé plein pour toi, je te les présente et je les ai tous notés selon mes préférences, si ça peut t’aider →

SCRIPTING : ÉCRIRE SON FUTUR DANS UN JOURNAL

L'écriture est un outil puissant de manifestation. Le scripting consiste à rédiger son futur comme si tout était déjà accompli.

Comment faire ?

- Prends un carnet et décris ta vie idéale, au présent.
- Écris un maximum de détails : où tu es, ce que tu ressens, qui t'entoure, les opportunités qui se présentent à toi (comme dans le Chapitre #1 - La Vision)
- Perso, je termine toujours par une phrase de gratitude, comme si tout était déjà réalisé. Exemple "Je me sens tellement heureuse maintenant, merci." → le noter c'est le ressentir ;)

Exemple :

Je suis tellement heureuse et reconnaissante d'avoir enfin décroché ce job de rêve. Chaque matin, je me lève avec enthousiasme, en sachant que je vais passer une journée épanouissante. Mon bureau est magnifique, l'équipe est bienveillante, et mon salaire me permet de vivre confortablement.



Mon avis : 9/10

Je n'ai pas mis 10/10 parce qu'il faut agir après avoir écrit sa réalité idéale, bien sûr ! Mais il s'agit de ma technique préférée car j'aime écrire et c'est en écrivant que je ressens le plus d'émotions positives en imaginant ma réalité idéale.

VISUALISATION : VOIR ET RESSENTIR L'OBJECTIF ATTEINT

La visualisation permet de programmer ton esprit à accueillir ce que tu désires.

Comment faire ?

- Ferme les yeux et imagine-toi dans la situation désirée.
- Ressens chaque détail : les sons, les couleurs, les sensations, les émotions.
- Plonge profondément dans cette vision pendant 5 à 10 minutes chaque jour.
- Astuce : Visualise également les obstacles qui pourraient se mettre en travers de ton chemin dans cette nouvelle vie idéale ou pour l'accomplir. C'est une technique que beaucoup de coachs conseillent, des athlètes de haut niveau la pratique également pour se mettre dans les conditions les plus réelles et programmer leur cerveau à se dépasser. C'est aussi une technique utilisée dans l'arrêt du tabas, etc. ELle te permet de rester créatif.ve en termes de solutions possibles.



Exemple :
Imagine-toi en train de signer un contrat important. Sens le stylo dans ta main, vois les visages souriants autour de toi, ressens la satisfaction et la fierté monter en toi. Entends les félicitations de ton entourage et savoure cet instant.

Mon avis : 9/10
Hyper efficace... si ce n'est la plus efficace ! Cette technique se complète parfaitement bien avec le scripting.

AFFIRMATIONS : REPROGRAMMER TES CROYANCES

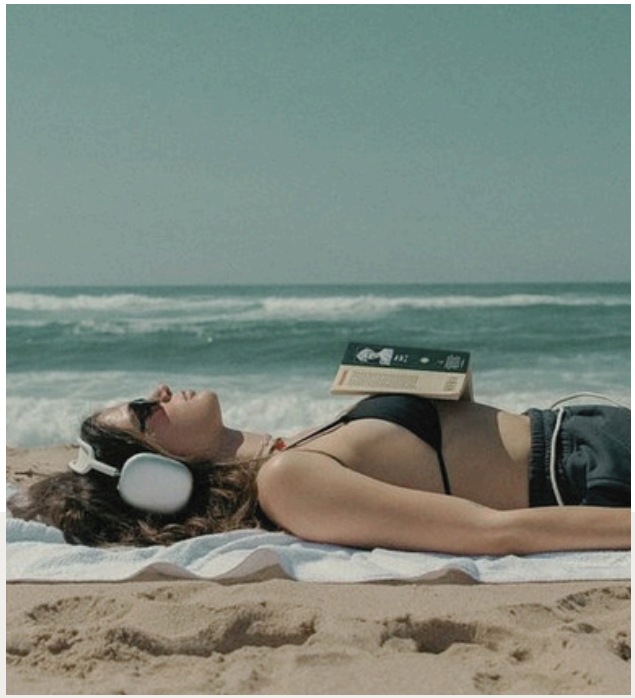
Les affirmations permettent de remplacer les croyances limitantes par des pensées positives et puissantes.

Comment faire ?

- Choisis des affirmations alignées avec ton désir (exemple : "Je mérite l'abondance et elle vient à moi facilement").
- Répète-les à voix haute chaque matin et soir.
- Et/Ou Écris-les dans ton journal pour ancrer leur énergie.

Exemple :

- "L'univers conspire toujours en ma faveur."
- "Je suis digne de recevoir tout ce que je désire."
- "Chaque jour, je me rapproche de mes rêves."



Mon avis : 8/10

Ce n'est pas celle que j'utilise le plus de manière consciente mais j'ai acquis l'habitude de contredire mes discours intérieurs négatifs : dès que j'ai une croyance limitante ou une pensée négative, je contredis ma petite voix intérieure pour la transformer en croyance ou affirmation positive. Je l'ai longtemps utilisée quand même et je l'aime beaucoup.

RAMPAGE : MONTER EN VIBRATION RAPIDEMENT

Le rampage est une technique qui consiste à enchaîner des phrases positives pour élever rapidement ton niveau vibratoire.

Comment faire ?

- À l'oral ou à l'écrit, commence par des affirmations qui te font du bien (exemple : "Je me sens incroyablement bien, tout est possible pour moi").
- Continue en amplifiant ton enthousiasme et en ajoutant des détails.
- Pratique cette méthode chaque fois que tu veux booster ton énergie et élever tes vibrations.



Exemple :

Je suis tellement excitée par toutes les belles choses qui arrivent dans ma vie ! Chaque jour est une opportunité incroyable. L'argent, l'amour, la réussite, tout vient à moi avec facilité et fluidité. Je ressens une joie immense à l'idée de voir mes rêves se réaliser !

Mon avis : 8/10

Pareil que pour la précédente, je ne la pratique que très ponctuellement mais je la trouve très efficace lorsque je la pratique.

MÉTHODE 369 : PROGRAMMER SON DÉSIR

Cette méthode consiste à écrire ton désir plusieurs fois par jour pour l'ancrer dans ton subconscient.

Comment faire ?

- Matin : écris ton désir 3 fois.
- Midi : écris-le 6 fois.
- Soir : écris-le 9 fois.
- Sois clair.e et précis.e dans la formulation de ton désir.

Exemple :

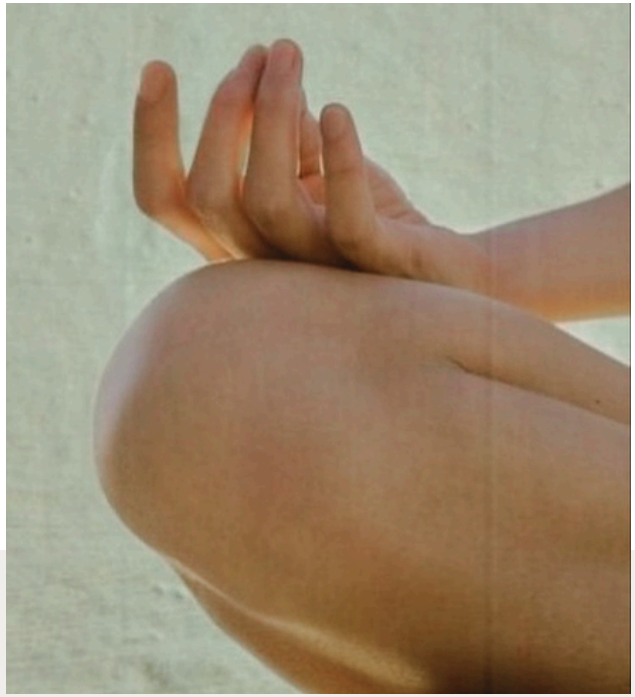
Je suis en parfaite santé et pleine d'énergie.
(Écris 3 fois le matin, 6 fois à midi et 9 fois le soir.)



Mon avis : 5/10

Je ne mets pas de note en-dessous de la moyenne car ce qui ne fonctionne pas pour moi peut fonctionner pour toi. Mais je suis là pour donner mon avis : je n'aime pas cette technique. Je ne comprends pas vraiment pourquoi faire cette technique, sur quoi elle se base et en quoi serait-elle efficace. Mais il faut tester pour approuver ou non ;)

MÉDITATION : CULTIVER LE CALME EN SOI



La méditation favorise l'alignement énergétique et la réceptivité aux manifestations.

Comment faire ?

- Installe-toi confortablement et ferme les yeux.
- Concentre-toi sur ta respiration et laisse les pensées s'apaiser.
- Pratique 5 à 10 minutes par jour.

Exemple :

Installe-toi dans un endroit calme, ferme les yeux et respire profondément. Concentre-toi sur ta respiration comme "point d'ancrage". Ton mental va forcément refaire surface pendant la séance, aussi courte soit-elle : c'est normal ! Accueille, remercie tes pensées et laisse-les partir. Fais cela jusqu'à la fin de ta séance de méditation.

Mon avis : 10/10

La base ! La méditation te permet de maîtriser tes pensées et ne plus de te laisser maîtriser par celles-ci. Ça en fait donc la technique la plus efficace pour pratiquer les 5 processus de manifestation de ce carnet. Tout part de ton esprit, souviens-toi. Alors l'apaiser ne peut que te mener à tes désirs !

GRATITUDE : ATTIRER PLUS DE POSITIF

La gratitude est un aimant puissant qui attire encore plus d'abondance.

Comment faire ?

- Chaque jour, écris au minimum 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e.
- Ressens pleinement cette gratitude en l'écrivant.
- Fais-en une habitude quotidienne.

Exemple :

- Je suis reconnaissante pour cette belle journée ensoleillée.
- Je suis reconnaissante pour mes amis qui me soutiennent.
- Je suis reconnaissante d'avoir un toit au-dessus de ma tête et de la nourriture à disposition.



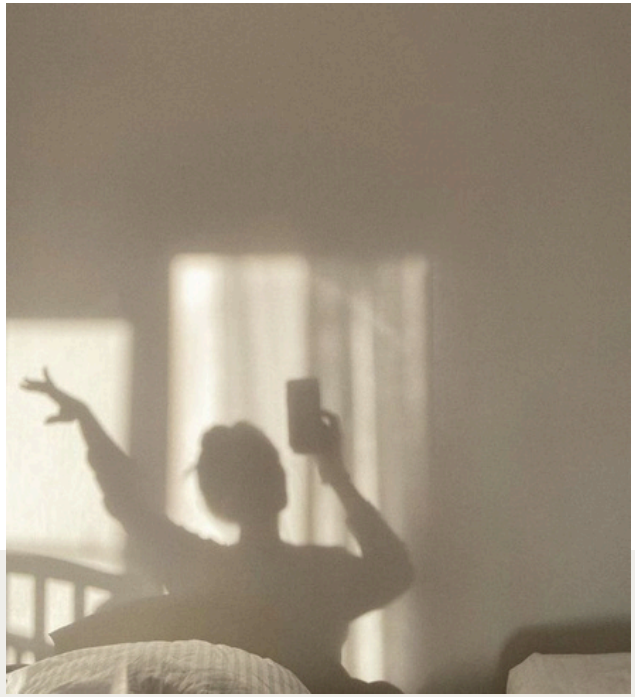
Mon avis : 12/10

C'est un état d'esprit... que dis-je, c'est une philosophie de vie. Vois le verre à moitié plein, toujours, le plus possible. Je ne minimise pas les problèmes/traumatismes/ épreuves ici, j'invite simplement à tenter de toujours concentrer son esprit - lorsque cela est possible - sur ce que nous avons de beau et de bien dans notre vie (un toit, un lit, peu importe). Je la pratique chaque soir au coucher et régulièrement au cours de la journée lorsque le moment s'y prête.

RÉCAPITULONS

- Sois **sûre** de ce que tu veux
- **Incarne** la version de toi qui a déjà tout ce que tu désires
- **Libère-toi** de ce qui t'a empêché d'avancer jusqu'à présent
- Passe à l'**action** !
- **Lâche prise**, cultive ta foi en l'Univers

Quelle routine manifestation vas-tu mettre en place ces prochains jours ?
Par exemple : Tous les matins, je m'engage à méditer et/ou visualiser mes objectifs pendant 5 à 10min + chaque jour, je ferai l'action X pour me rapprocher un peu plus de la vision de ma vie idéale !



FAIS LA LISTE DE TES MANIFESTATIONS

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Quelles sont tes 3 priorités pour le moment ?

-
-
-



Tu viens de découvrir mon processus de manifestation pour vivre intentionnellement et développer ta foi en l'Univers, comme en toi. Fais-en ta philosophie de vie, reste dans une énergie d'ouverture et de réception, et observe ta vie se transformer...

L'univers conspire toujours en ta faveur !

---

manifestement.

DON'T CHASE. BECOME!