

# JOURNAL DE MANIFESTATION

**33 exercices puissants pour  
manifester ton année  
extraordinaire Queen**



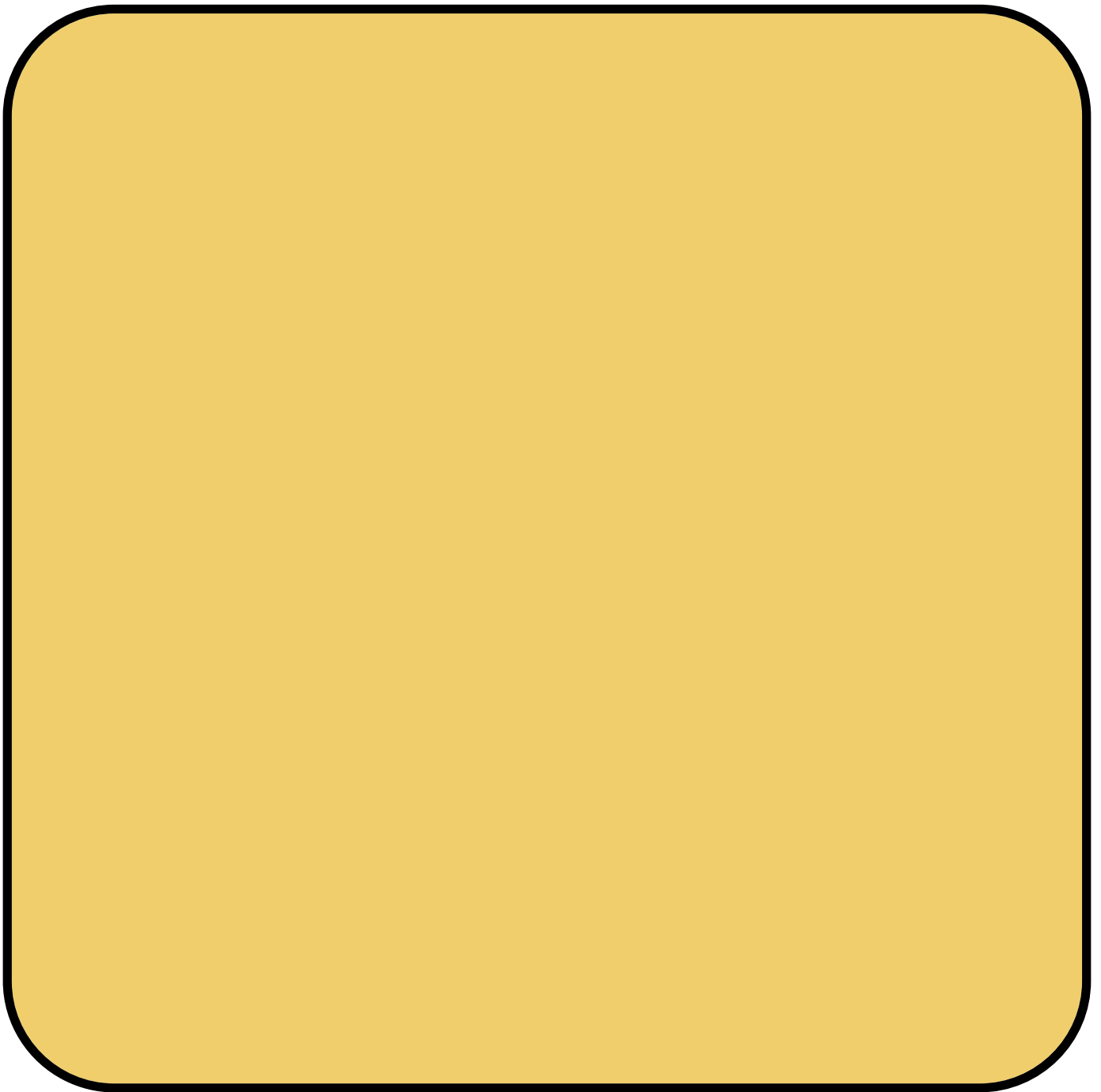
Ton journal pour matérialiser



# Moments de joie

**A** – Liste trois moments précis qui t’ont apporté de la joie cette année.

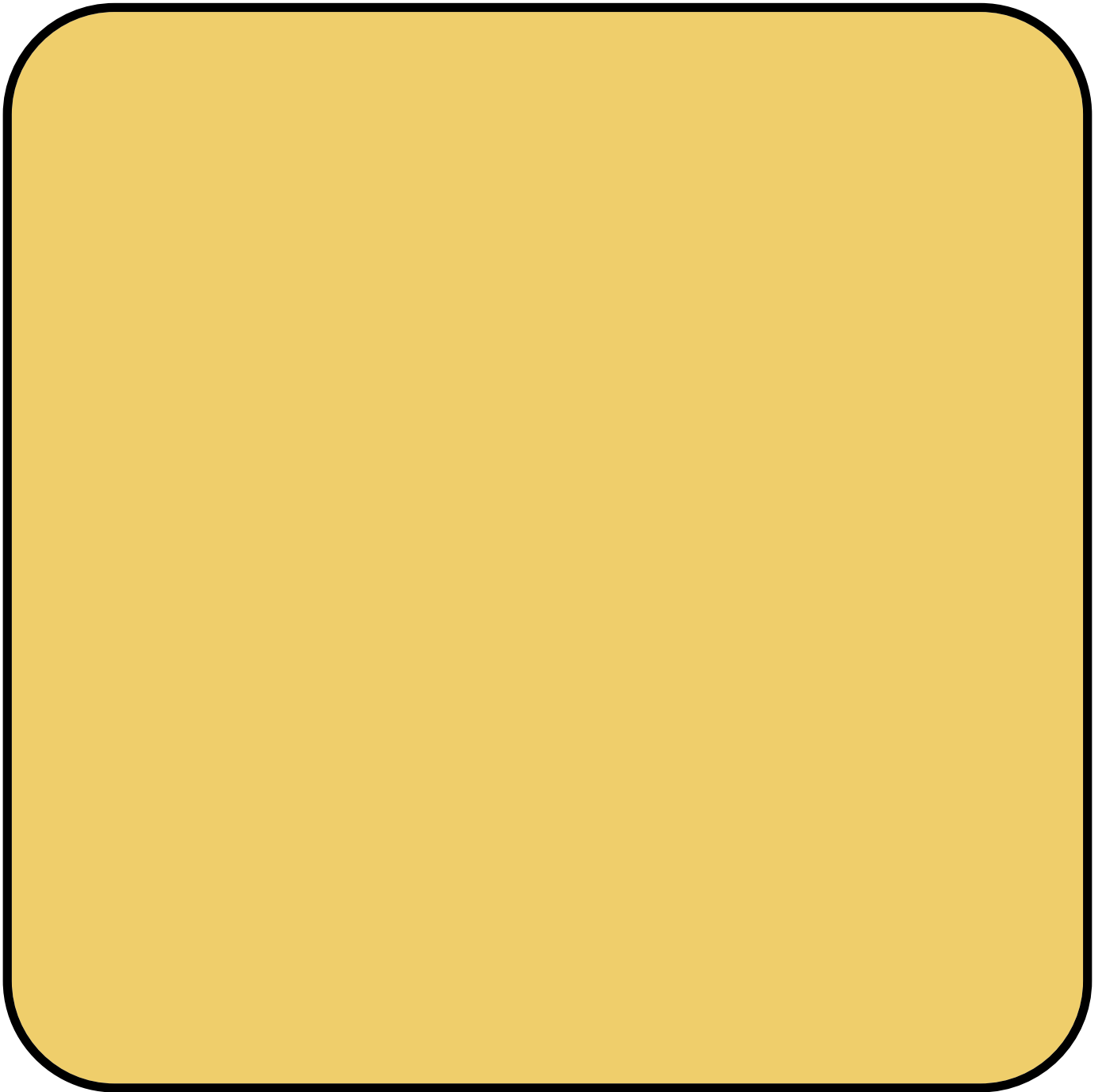
**B** – Décris pourquoi ces moments étaient si spéciaux et ce qu’ils t’ont appris sur toi-même ou la vie.



# Changements

**A** – Si tu pouvais changer l'ancienne version de toi de cette année, que changerais-tu?

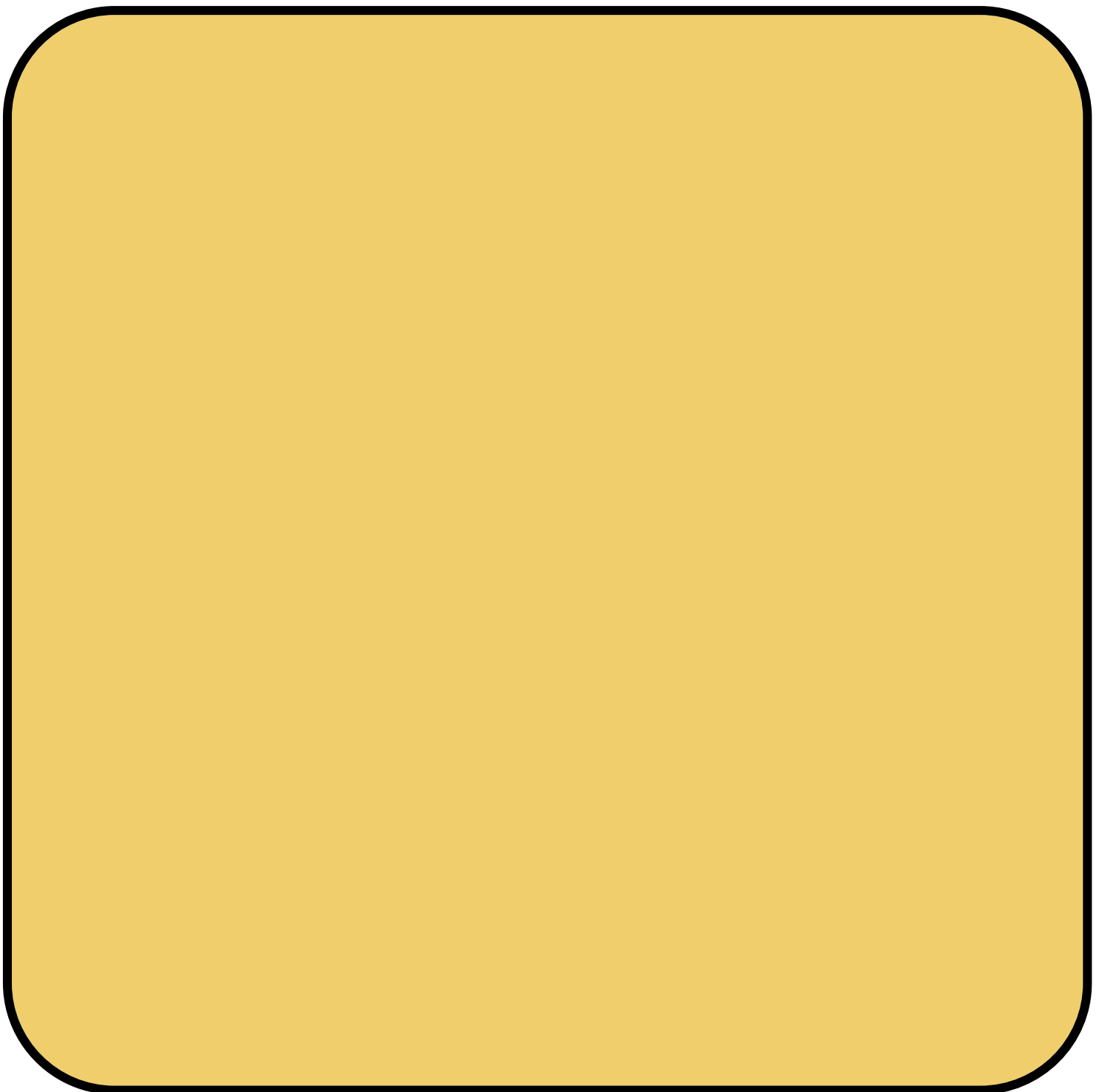
**B** – Si tu pouvais changer un moment dans l'année, lequel choisirais-tu?



# Prise de conscience

**A** – Dans quel domaine as tu eu le plus de croissance et de réussite?

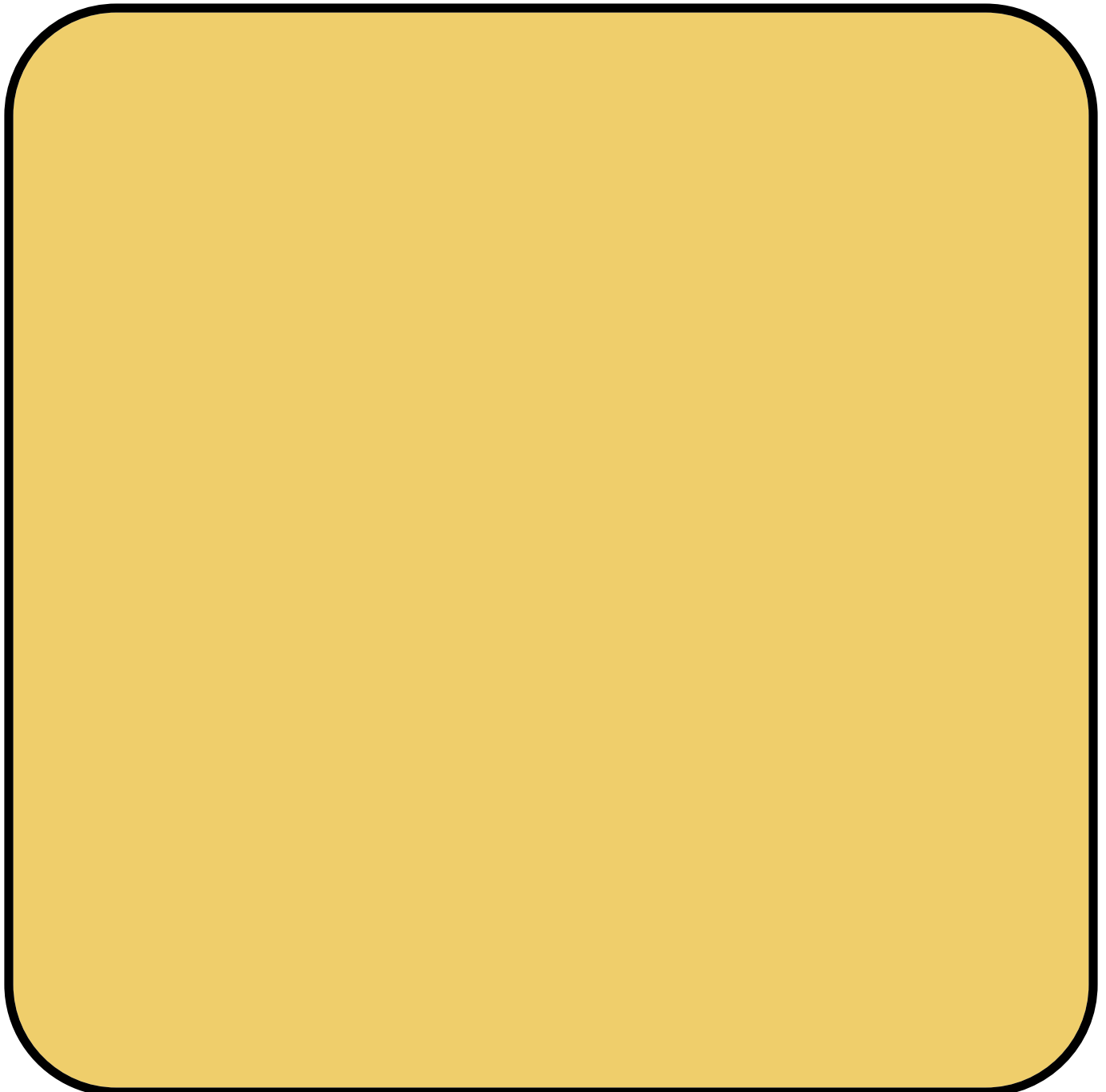
**B** – Qu'as tu mis en place pour avoir ce succes?



# Laisser partir

**A-** Si tu devais laisser partir quelque chose de cette année, qu'est ce que ça serait? (émotions, comportements, peurs, personnes..)

**B-** Si tu devais pardonner quelque chose, qu'est-ce que ça serait? (à quelqu'un ou à toi-même > sois précise)

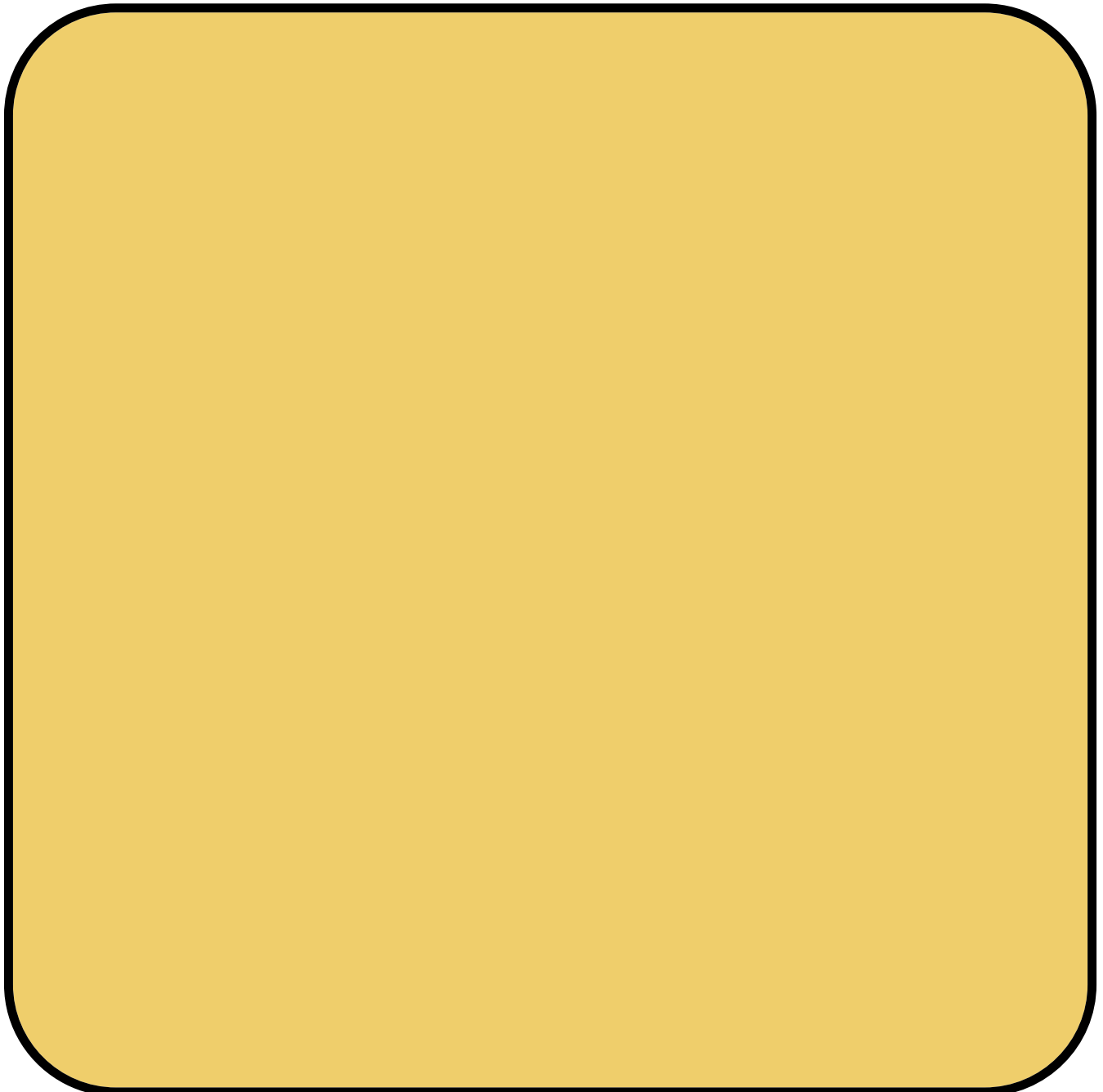


# Identifie les voleurs d'énergie

**A** – Liste les situations, personnes ou pensées qui te fatiguent émotionnellement ou physiquement.

**B** – Ferme les yeux.

Imagine une scène où tu leur dis ce que tu souhaites améliorer ou tu peux aussi leur dire au revoir.



# **Liberation & renaissance**

**A-** Lettre de gratitude à l'année écoulée

**Écris une lettre adressée à l'année qui vient de se terminer.**

**Remercie-la pour les leçons apprises, les défis surmontés et les bénédictions reçues.**

# **Liberation & renaissance**

**A-** Avec tout ce que tu viens d'écrire de tous les exercices précédents.

**Imagine-toi maintenant dans un espace calme, entourée d'une lumière douce.**

**Visualise chaque blocage ou pensée/ situation lourde se dissoudre dans cette lumière.**

# **Vision de ton année idéale**

**A-** Écris un texte décrivant ta vie dans 12 mois.

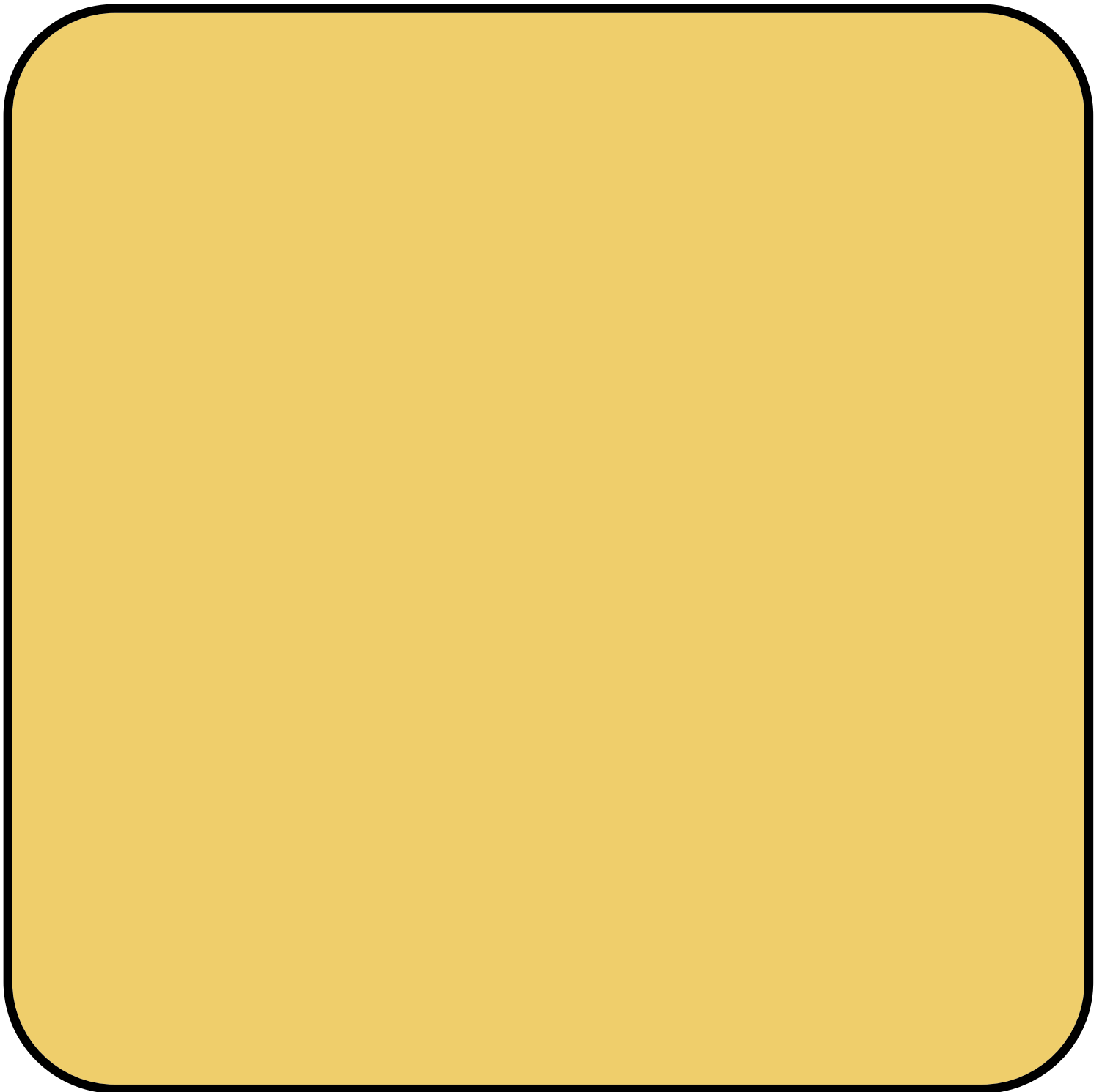
**Où vis-tu ?**

**Que fais-tu au quotidien ?**

**Comment te sens-tu dans ton corps, ton esprit et ton énergie ?**

**Sois aussi détaillée que possible pour ancrer cette vision.**

**B-** le genie d'aladin te donne la  
possibilité de créer tout ce que tu veux.  
Qu'est ce que tu rajoutes?

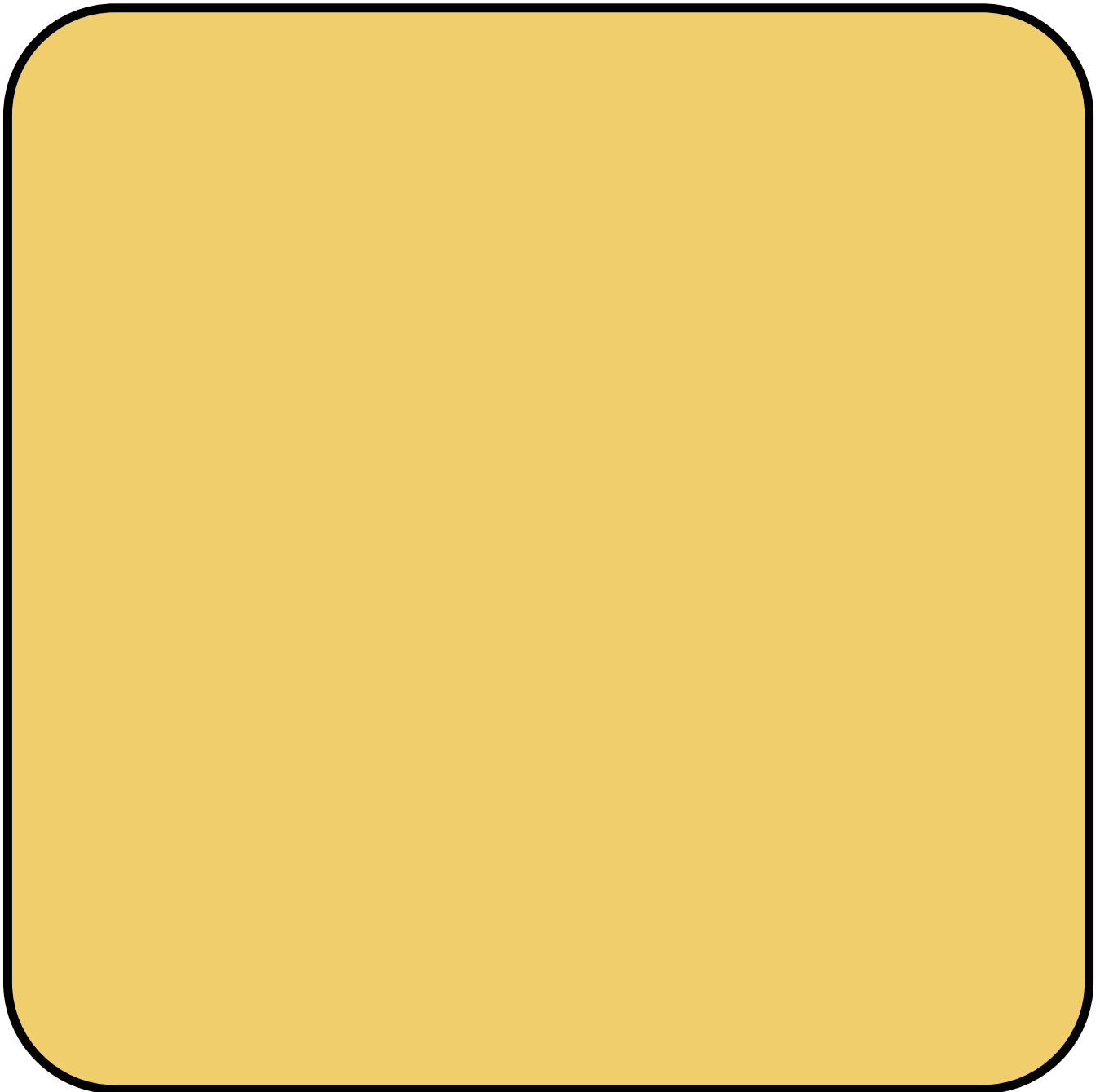


# Ton Pourquoi

**A-** Si tu te connectes à ton grand Pourquoi, à ce que tu veux donner au monde.

Que crées tu?

**B-** Si ton énergie, ta personnalité, tes actions pouvaient inspirer et changer le monde, que ferais tu?



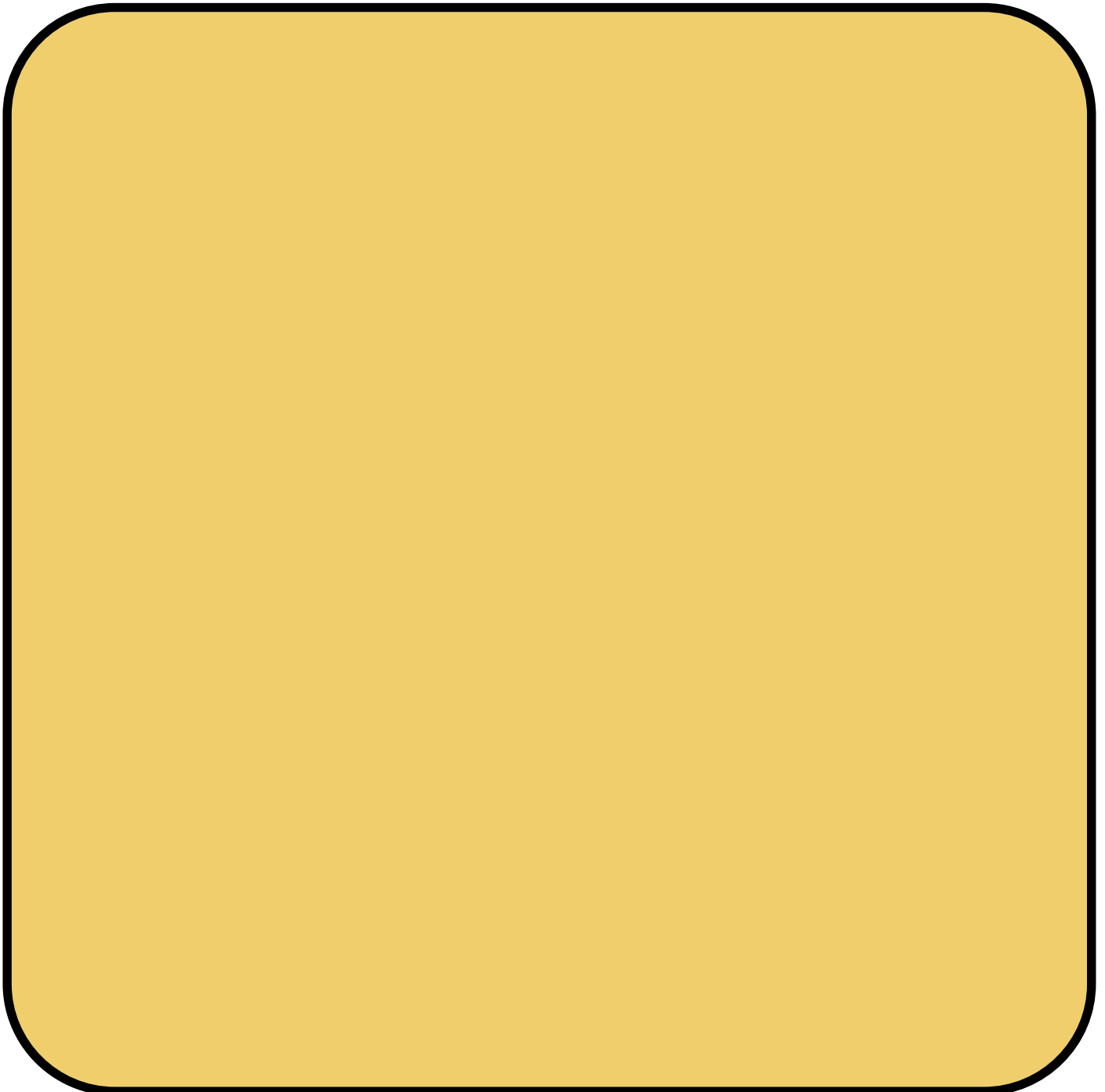
# Les 3 domaines clés

**A-** Pour chaque domaine (professionnel, personnel, spirituel) :

Note une grande vision pour l'année.

Que veux tu vivre. Ressentir.

**B-** Note trois actions spécifiques ou changements à réaliser pour avancer dans chaque domaine.



# Ta version la plus élevée

**A-** Quelle est la version de toi qui a le plus de réussite, de succès, de puissance, d'argent, d'amour, de joie? Comment elle est.  
Decris la précisément

**B-** Quelles pensées permettent a cette version de toi d'obtenir tout ce qu'elle veut?  
Quels shifts as tu besoin de faire pour devenir cette femme?

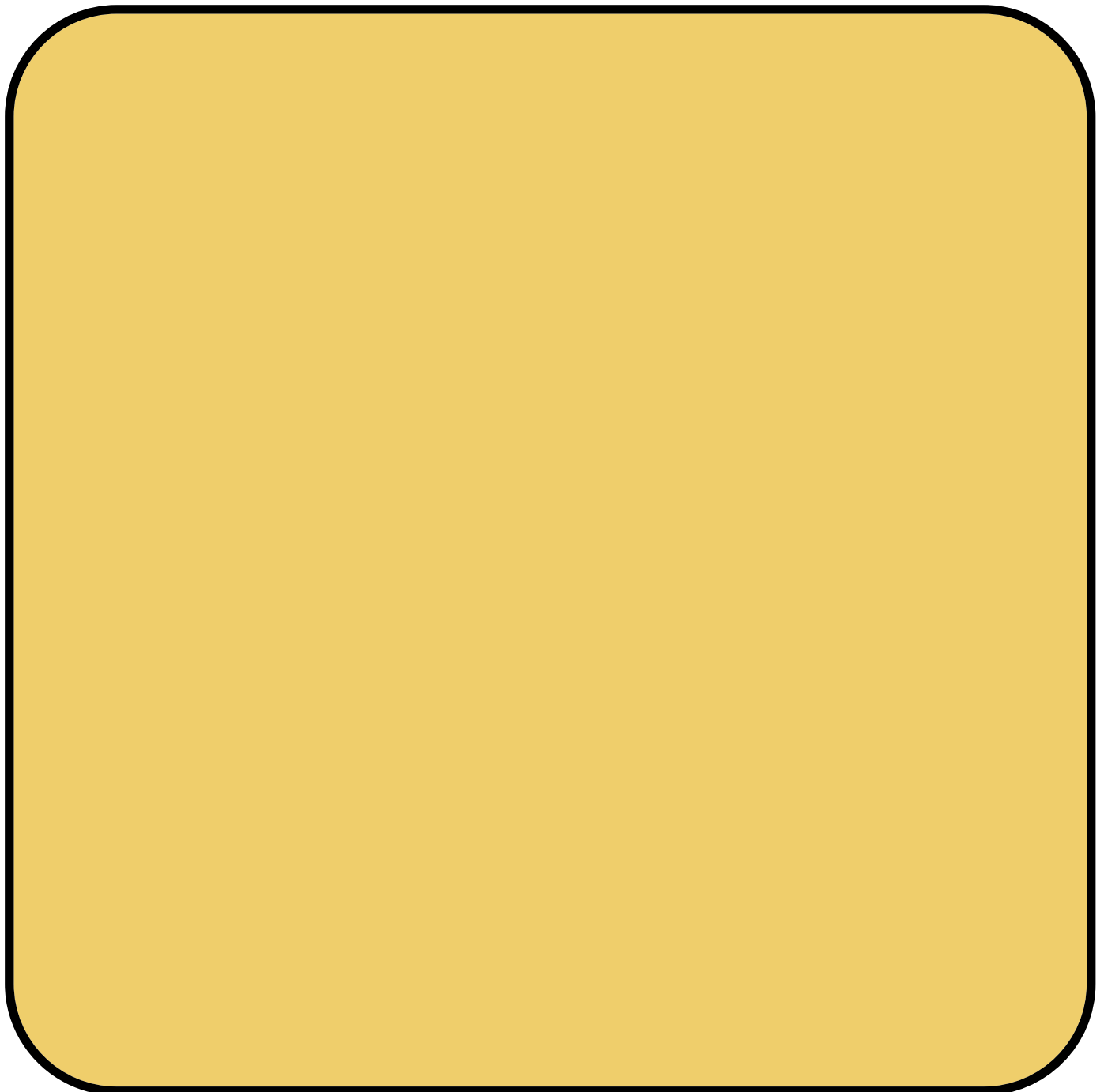
**C-** Quelles peurs as tu quand tu penses à devenir cette femme?  
Change l'histoire que tu te racontes.

A large, empty, rounded rectangular box with a black border and a light yellow fill, intended for writing.

# Non negociables

**A-** Que vas tu gagner si tu passes à l'action et change? Et que va t'il se passer si à contrario tu ne changes pas?  
Que décides tu?

**B-** Quelles sont les non negociables de la future version de toi de ces 12 prochains mois?



# Engagement

**A-** A quoi est ce que tu t'engages pour que cette année soit différente ?

**B-** Déclare a l'Univers/ Dieu/ Source ce que tu souhaites.

Écris le et déclare le oralement.

Au présent, comme si c'est déjà là.

Ex je suis une conférencière internationale

**C-** relis le mais en mettant " merci pour" avant.

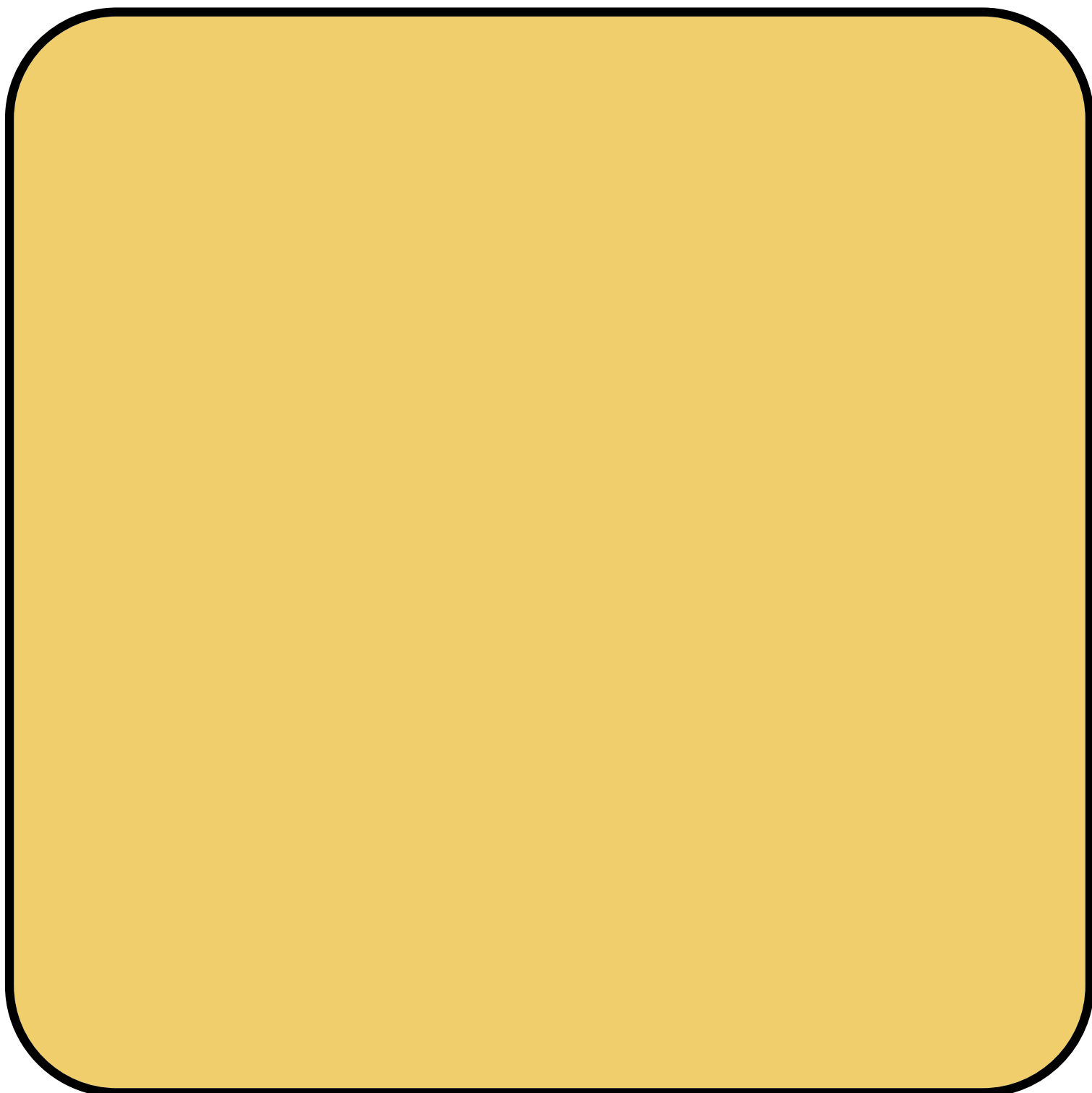
**D-** Écris une lettre adressée à toi-même dans 12 mois.

Parle des succès, des émotions et des surprises positives que tu as vécues.

Lis cette lettre à voix haute ou garde-la précieusement pour la relire plus tard.

**E-** Imagine toi célébrer tout ce que tu as réussi dans un an.

**Quelle est cette célébration ?**



# Actions

**A-** Identifie une action réalisable aujourd'hui qui t'approche de ton objectif.

**Note pourquoi cette action est importante et comment tu te sentiras une fois accomplie.**

**B-** Crée une routine.

**Décris un rituel du matin et un rituel du soir pour rester connectée à tes intentions.**

**Par exemple : Méditation, visualisation, écriture.**

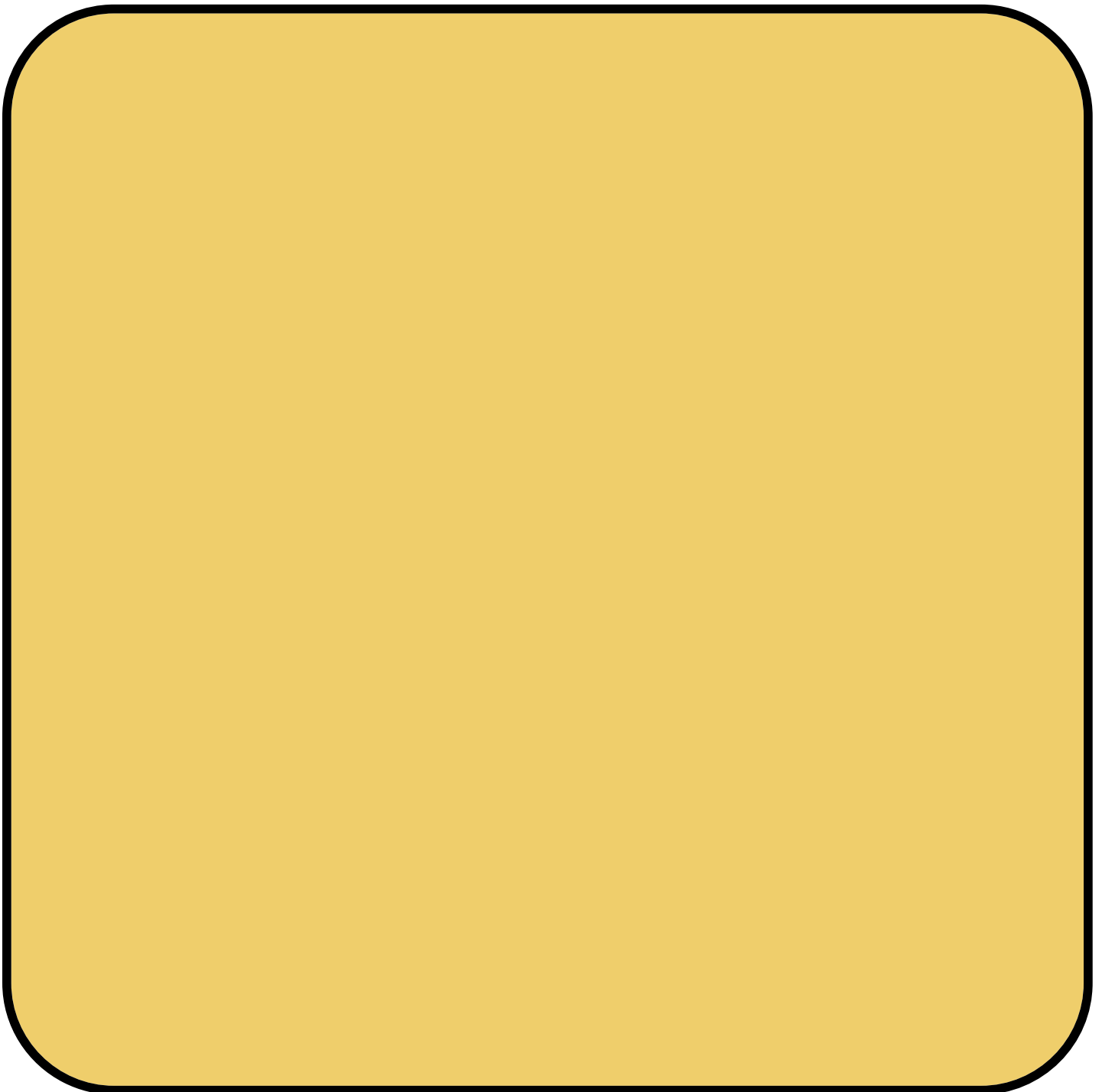
A large, empty, rounded rectangular box with a black border and a light yellow background, intended for writing a routine.

# Foi

**A-** Liste trois moments où l'Univers/  
Dieu t'a guidée et aidée.  
Même dans des situations difficiles.  
Réfléchis à ce que cela t'a appris sur la  
confiance et la foi.

**B-** Connecte toi à l'univers/ dieu et  
demande à recevoir un message pour  
la réalisation de ce que tu souhaites

**C-** Écris un mantra ou une prière qui te motive, comme : “Je suis guidée, aimée et soutenue dans chaque étape.” Répète ce mantra chaque matin et soir, ou lorsque tu ressens un doute.





# Ton chemin vers l'extraordinaire -22 jours ensemble-

**Je vais t'accompagner à :**

 Activer ta grande vision 2025 avec précision. Que ça soit :

Professionnel


Personnel / Amoureux

Financier

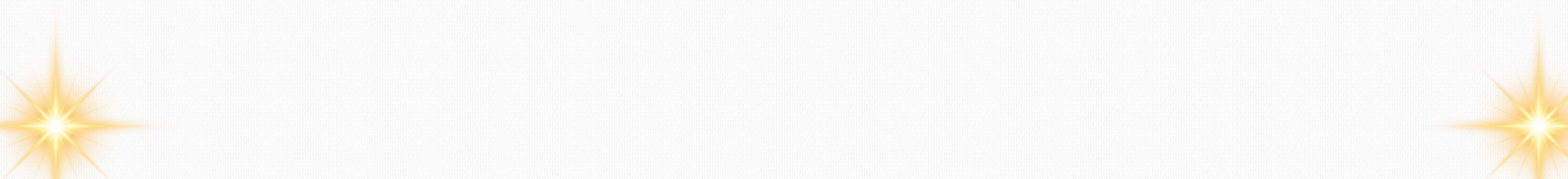
 Utiliser le pouvoir de la Manifestation, Visualisation, Loi d'attraction, Scripting

 Recevoir des activations énergétiques pour changer de vibration

 Te reconnecter à ta Puissance Créatrice & à Dieu/ Source et recevoir des messages

 Te reprogrammer & incarner ta nouvelle identité; celle de ta Higher Self, celle de la femme qui crée ses miracles et vit la vie qu'elle souhaite.

 Réaliser les exercices et challenges que tu vas avoir à faire concrètement dans ta vie





# Ton chemin vers l'extraordinaire -22 jours ensemble-

**C'est pour toi si..**

- ★ Tu veux te connecter à l'énergie de l'abondance
- ★ Tu veux développer ta foi et ton lien avec la Source/ Dieu/ Univers
- ★ Tu es prête à incarner ta version supérieure/ Higher Self
- ★ Tu as décidé que 2025 est ton année EXCEPTIONNEL, pas d'autres choix possible.
- ★ Tu as compris qu'élever ta fréquence énergétique est la clé pour manifester tes rêves

**L'atelier Manifestation 2025 est pour toi si tu es prête à expérimenter de NOUVELLES choses pendant 22 jours et à sortir de tes habitudes pour switcher ta vibration et transformer ta réalité de Queen.**

**[CLIQUE ICI](#)**

