

Life Consciousness

Planificateur

DE LA LOI
D'ATTRACTION

Life Consciousness

FIXER DES INTENTIONS

MON INTENTION POUR CETTE ANNÉE/JOUR :

DÉCRIS LE

QUE RESSENTEZ-VOUS CETTE INTENTION ?

QU'EST-CE QUE CETTE INTENTION FAIT RESSENTIR
AUX AUTRES ?

ÉCRIVEZ AU MOINS 3 FAÇONS DONT VOTRE INTENTION VOUS SERT EN CE MOMENT :

20 PREMIÈRES MINUTES

Les 20 premières minutes de votre journée peuvent déterminer le ton du reste de votre journée. Énumérez les façons dont vous vous assurerez que vos 20 premières minutes sont agréables. Allez-vous écouter un audio de motivation ? Lire un livre ?

5 PREMIÈRES MINUTES

10 PREMIÈRES MINUTES

20 PREMIÈRES MINUTES

ROUTINE MATINALE

SEMAINE _____

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SILENCE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AFFIRMATIONS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VISUALISATIONS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EXERCICE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EN LISANT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRACER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MON POURQUOI

REMARQUES

É
P
A
R
G
N
A
N
T
S

10 MINUTES GRATITUDE

Écrivez une note de remerciement à quelqu'un que vous vouliez remercier depuis longtemps et que vous n'avez pas encore eu l'occasion.

Date

Une personne que vous souhaiteriez remercier :

Une chose pour laquelle vous voudriez la remercier :

Deux détails pour décrire la chose ou l'action pour laquelle vous êtes reconnaissant :

Une façon dont la chose ou l'action a fait une différence pour vous :

AUGMENTEZ VOTRE VIBRATION

Une personne avec qui vous partagez vos aventures :

Un repas qui vous rappelle la maison :

Un souvenir qui fait rire :

Une course pour laquelle vous êtes toujours prêt :

Une chose à laquelle vous croyez plus que jamais :

Une sorte de surprise qui illumine votre journée :

Une musique que vous aimez écouter :

MANIFESTE TES RÊVES

SANTÉ Je me sens vibrant et vivant.

DES RELATIONS Je me sens tellement chanceuse d'avoir des gens aimants.

SPIRITUALITÉ Je me sens calme, centré et connecté.

FINANCES Je me sens abondant.

ESPRIT Mon esprit est vif et concentré.

FEUILLE DE TRAVAIL DU DÉSIR

DÉFINIR MON DÉSIR

EXPLIQUANT MON POURQUOI

COMMENT JE ME SENTIRAIS

LISTE DES ATTRACTIONS

Résumez ce que vous avez déjà attiré dans votre vie et ce que vous espérez attirer à l'avenir. Utilisez-le comme guide visuel pour vous aider à pratiquer des affirmations positives et à manifester les choses que vous souhaitez à l'avenir.

LES CHOSES QUE VOUS AVEZ
ATTIRÉES DANS VOTRE VIE

CHOSSES QUE VOUS VOULEZ
ATTIRER DANS VOTRE VIE

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

Date:

L	M	M	J	V	S	S
---	---	---	---	---	---	---

JOUR 1

Choisir quoi manifester.

Lorsque vous choisissez ce que vous manifestez, l'astuce consiste à choisir quelque chose de petit, mais quelque chose que vous désirez néanmoins vraiment ; une chose qui vous éclaire intérieurement et qui est compatible avec votre projet de vie. Après tout, vous devez pouvoir vous sentir pleinement passionné pour la semaine à venir.

CHOISISSEZ QUOI MANIFESTER

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

Date:

L	M	M	J	V	S	S
---	---	---	---	---	---	---

JOUR 2

Affirmations.

Proposez un ensemble d'affirmations positives liées aux objectifs de cette semaine. Par exemple, si vous recherchez un rendez-vous, vous pouvez essayer « Je vais rencontrer quelqu'un avec un rendez-vous cette semaine ».

1

2

3

4

5

6

7

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

Date:

L	M	M	J	V	S	S
---	---	---	---	---	---	---

JOUR 3

Visualiser.

Pratiquez la visualisation créative le troisième jour, autant de fois que possible. Construisez-vous une image claire et vivante de ce que sera la manifestation de votre objectif et imaginez toutes les images, sons, odeurs et sentiments associés.

Votre tableau de vision :

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

Date:

L	M	M	J	V	S	S
---	---	---	---	---	---	---

JOUR 4

Faites « comme si ».

Continuez à croire que la chose que vous voulez arrive et essayez d'agir comme si vous l'aviez déjà. C'est ce qu'on appelle agir « comme si » (ou parfois « vivre dans le savoir »).

Si vous attendez de recevoir un cadeau d'un partenaire, ressentez l'appréciation et la gratitude et sachez que vous êtes aimé. Remarquez à quel point vivre « comme si » vous aide à renforcer votre confiance et peut rendre votre journée beaucoup plus lumineuse.

Trouvez 5 façons dont vous allez agir « comme si » aujourd'hui et notez-les.

1

2

3

4

5

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

Date:

L	M	M	J	V	S	S
---	---	---	---	---	---	---

JOUR 5

Faites une liste de gratitude.

Pensez à des choses qui ressemblent à ce que vous voulez manifester, mais que vous possédez déjà. Ce faisant, concentrez-vous sur les sentiments de gratitude évoqués par le fait d'avoir ces choses dans votre vie.

1

2

3

4

5

6

7

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

L M M J V S S

JOUR 6

Augmentez vos vibrations.

Plus la fréquence de votre énergie ou vibration est élevée, plus vous vous sentez léger dans votre corps physique, émotionnel et mental. Vous expérimentez un plus grand pouvoir personnel, une plus grande clarté, une plus grande paix, un plus grand amour et une plus grande joie.

Pensez à 5 façons d'augmenter votre vibration :

1

2

3

4

5

Par exemple : yoga, méditation, détox numérique, exercices de respiration, etc.

7 JOURS LOI DE L'ATTRACTION

Date:

L	M	M	J	V	S	S
---	---	---	---	---	---	---

JOUR 7

Partagez vos résultats.

Le dernier jour de votre expérience de manifestation, réfléchissez à ce que vous avez accompli et notez-le.

PARTAGEZ VOS RÉSULTATS

TABLEAU DE VISION

Carrière / Affaires

Finance

Amis de la famille

Amour

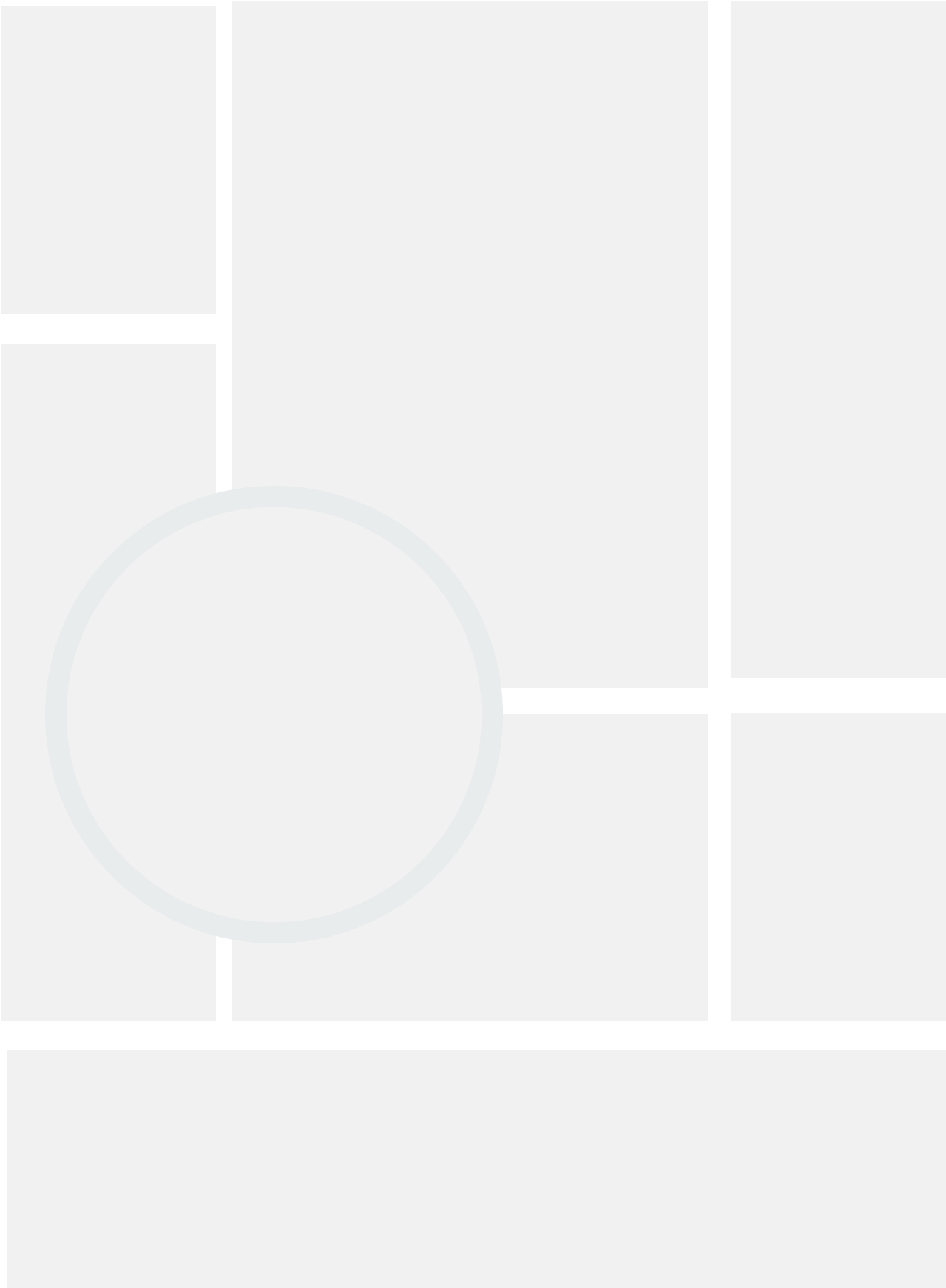
Croissance personnelle

Santé

Loisirs

Esprit

TABLEAU DE VISION



AIDE-MÉMOIRE POUR LA MANIFESTATION

IDENTIFIER

Je veux manifester [ton désir] car il me fera ressentir [identifier les émotions que cette manifestation va te procurer]

RÊVE

Que ressentirez-vous lorsque votre désir deviendra réalité ? (Utilisez le présent, ex : je ressens, je suis, je suis reconnaissant...)

ALIGNER

Énumérez ce que vous pouvez faire AUJOURD'HUI pour vous entraîner à ressentir les sentiments de la première partie.

MÉTHODE 3-6-9

Date

Écrivez 3 fois le nom de la chose que vous souhaitez manifester :

Écrivez 6 fois votre intention pour la chose que vous souhaitez manifester :

Écrivez 9 fois ce que vous souhaitez manifester. Soyez précis et visualisez-le.

FUTUR MOI

FUTUR MOI

CARRIÈRE

SANTÉ

DES RELATIONS

SPIRITUALITÉ

RICHESSSE

VISUALISATION

J'AI

JE ME SENS

JE VOIS

J'ENTENDS

JE TOUCHE

REMARQUES

--

ÉTAT D'ESPRIT D'ABONDANCE

QUI JE VEUX ÊTRE ?

QU'EST-CE QUE JE VEUX AVOIR ?

RÉFLEXION DE VISUALISATION

LORS DE MA VISUALISATION J'AI VU :

LORS DE MA VISUALISATION, J'AI RESSENTI DES ÉMOTIONS :

GRÂCE À MES 5 SENS, JE POUVAIS VOIR, ENTENDRE,
SENTIR, GOÛTER, TOUCHER :



CE QUE J'AIMERAIS VOIR DAVANTAGE :

CE QUE J'AIMERAIS VOIR MOINS :

MES 10 AFFIRMATIONS

1. JE SUIS...

2. JE SUIS...

3. JE SUIS...

4. JE SUIS...

5. JE SUIS...

6. JE SUIS...

7. JE SUIS...

8. JE SUIS...

9. JE SUIS...

10. JE SUIS...

FEUILLE DE TRAVAIL DE GRATITUDE

Date:

Aujourd'hui, je suis
reconnaisant pour :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les personnes pour lesquelles je suis
reconnaisant :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quelque chose de génial s'est
produit :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mes meilleurs souvenirs :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Battre certaines parties de ma
journée :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Choses qui m'ont fait
sourire :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TRAQUEUR DE GENTILLESSE

MOIS _____

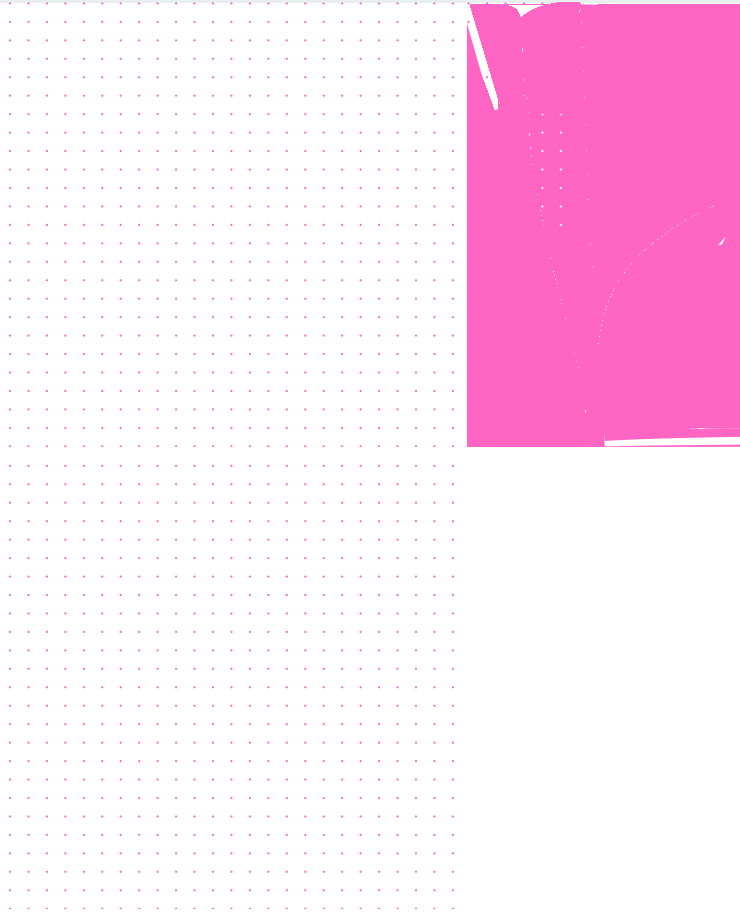
The form consists of a large rectangular area with a semi-circular arc on the left side. The arc is divided into 31 numbered segments, representing the days of a month. The numbers are arranged as follows:

- 1 to 7: Along the top curve of the arc.
- 8 to 19: Along the inner curve of the arc.
- 20 to 26: Along the bottom curve of the arc.
- 27 to 31: Along the left edge of the arc.

The grid lines extend from the arc across the page, creating a series of vertical columns of varying widths. The columns are wider at the top and become narrower towards the bottom, following the curve of the arc.

DES TRUCS D'ÂME

LETTRE



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a letter or message.

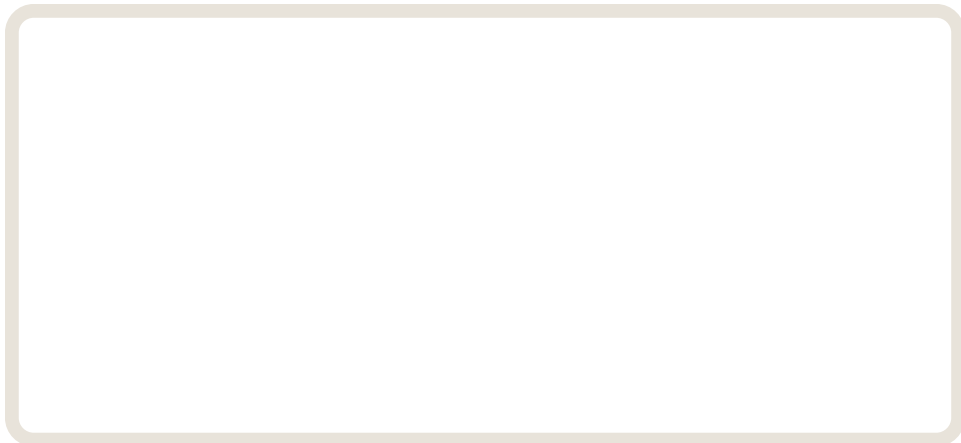
MON MEILLEUR MOI

JE SUIS À MON MEILLEUR QUAND JE :

JE ME SENS _____ QUAND JE SUIS À MON MEILLEUR

JE SUIS DANS LE _____ " QUAND JE SUIS LE MEILLEUR DE MOI

ICI JE SUIS À MON MEILLEUR :



JOURNAL QUOTIDIEN

LE CENTRE DU JOUR

HEURES DE SOMMEIL

FAIRE

MON EMPLOI DU TEMPS



LISTE DE CONTRÔLE
POUR SOINS AUTO-SOINS



PLAN DE REPAS

PETIT-DÉJEUNER _____

DÉJEUNER _____

DÎNER _____

COLLATION/DESSERT

MES NOTES ET PENSÉES



JOURNAL HEBDOMADAIRE

LUNDI

BUT

1

2

3

MARDI

MERCREDI

LISTE DE CHOSES À FAIRE

JEUDI

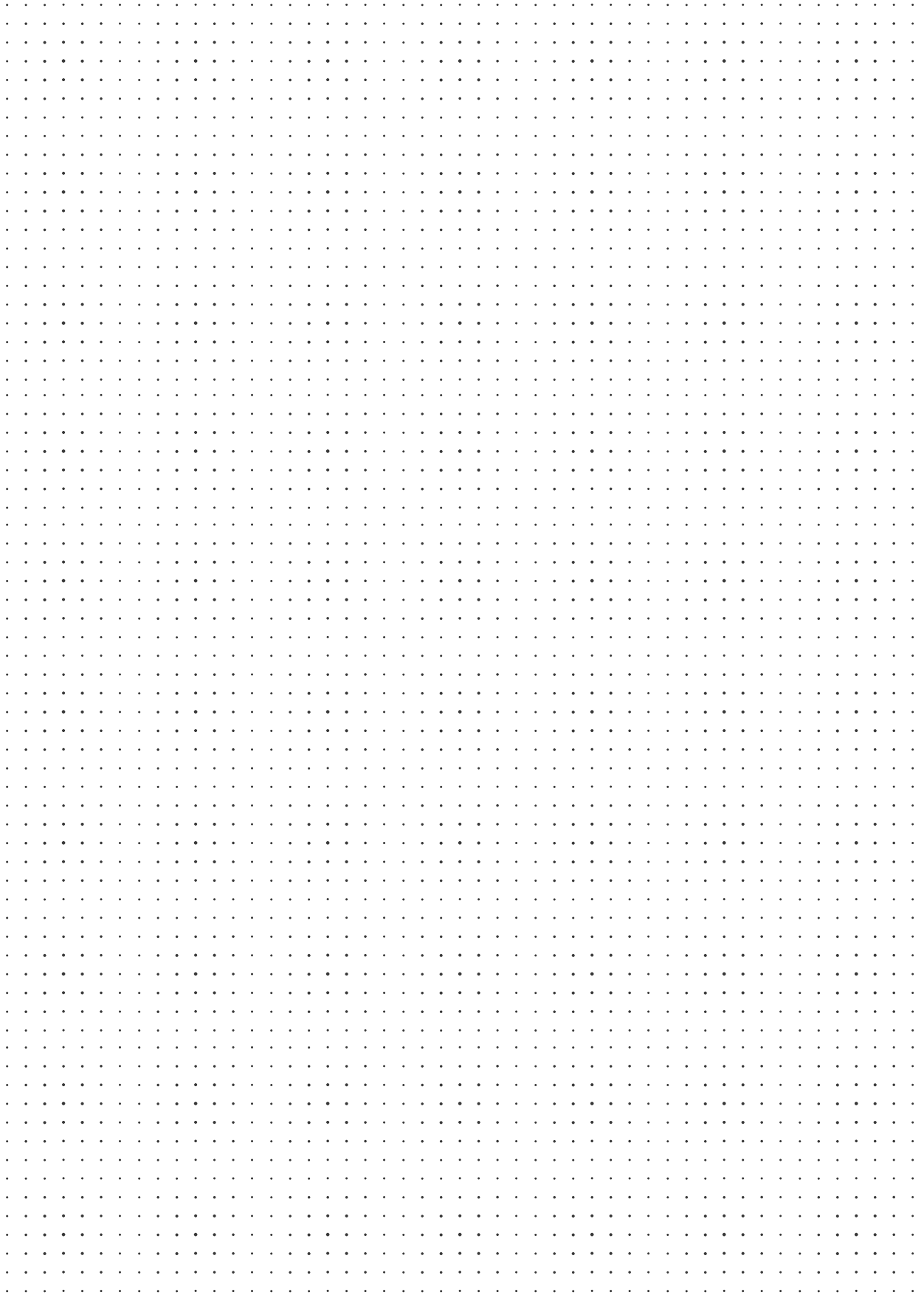
VENDREDI

REMARQUES

SAMEDI

DIMANCHE

JOURNALISATION



JOURNALISATION



JOURNALISATION

A series of 15 horizontal light blue bars, stacked vertically, providing a template for journaling or writing. Each bar is uniform in width and height, and they are separated by small gaps.