

*"Les 7
nouveaux
piliers de la
Loi de
l'Attraction".*



Mon histoire, ma mission ...



Depuis plus de vingt ans, j'accompagne celles et ceux qui aspirent à un bien-être profond et durable.

D'abord fascinée par la psychologie et les neurosciences, j'ai débuté mon parcours dans l'univers de l'esthétique. Mais la vie, avec son lot d'épreuves et de rencontres marquantes, m'a doucement ramenée à ma véritable vocation : l'accompagnement holistique.

Ces expériences m'ont amenée à explorer des pratiques centrées sur la libération émotionnelle et la mémoire cellulaire, des approches inspirées des neurosciences qui ont transformé ma perception du bien-être.

À chaque étape, une question essentielle s'est imposée : comment offrir une contribution encore plus profonde à ceux qui cherchent à se reconnecter à eux-mêmes ?

Je suis convaincue que le bien-être est un équilibre entre le physique, l'émotionnel et l'énergétique. C'est pourquoi j'ai choisi de mettre mon expertise au service de celles et ceux qui souhaitent retrouver leur alignement, révéler leur plein potentiel et s'épanouir pleinement.

🌟 Se reconnecter à soi, c'est embrasser sa véritable essence💜

La Loi de Pareto



La loi de Pareto, formulée par l'économiste et sociologue Vilfredo Pareto, affirme que 80 % de nos résultats proviennent de seulement 20 % de nos efforts.

Initialement observée dans le domaine économique, cette règle a été adaptée au développement personnel pour souligner l'importance de se concentrer sur les actions essentielles qui apportent le plus grand impact.

En identifiant et en priorisant ces éléments clés dans nos vies, nous pouvons maximiser notre efficacité et progresser significativement vers nos objectifs, qu'il s'agisse de gestion du temps, de relations interpersonnelles ou de croissance personnelle.



Manifestez vos Rêves : Actions et Visualisation

La Magie : L'Âme Agit

Les lois de l'attraction nous enseignent que nos pensées et émotions attirent des expériences similaires.

En combinant visualisation et actions massives, nous créons une dynamique puissante vers nos objectifs.

C'est ainsi que la magie de l'âme opère : en alignant nos pensées, émotions et actions, nous devenons les artisans de notre destinée, attirant à nous les opportunités et succès que nous méritons.

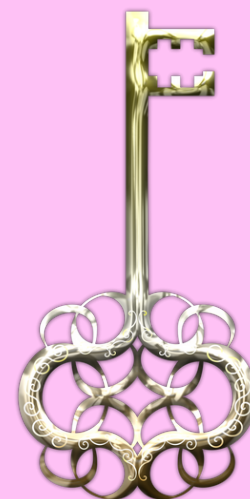
Le Chemin de la Vie : Écouter les Signaux de l'Univers

Lorsque tu es sur un chemin qui n'est pas le bon, l'univers t'envoie des obstacles pour te guider. Si tes actions ne portent pas leurs fruits, cela peut être le signe que ce n'est pas le bon moment, que cela n'est pas fait pour toi, ou qu'il y a des étapes à franchir avant d'atteindre ton objectif.



COMMENT ATTIRER L'ABONDANCE A SOI ?

Qu'est ce que tu dois attirer à toi pour
être accomplie & épanouie ?



Tout le monde avance avec ses blessures et ses casseroles, le tout est de décider de changer ça !

Toujours chercher à être meilleure qu'hier et accéder à une maturité émotionnelle

1. Estime de soi et confiance : Cultiver une estime de soi positive et développer une confiance en ses capacités sont des éléments essentiels pour se sentir accomplie. Cela peut impliquer de reconnaître ses forces, de travailler sur ses faiblesses et d'accepter ses imperfections.
2. Autonomie : Il est important pour une femme de développer son indépendance et sa capacité à prendre des décisions autonomes dans différents aspects de sa vie, que ce soit dans sa carrière, ses relations ou ses choix personnels.
3. Équilibre entre vie personnelle et professionnelle : Trouver un équilibre entre les différentes sphères de sa vie est crucial pour l'épanouissement. Cela peut impliquer de définir des limites claires, de pratiquer l'auto-soin, de consacrer du temps à ses passions et à ses relations personnelles.
4. Réalisation personnelle : Identifier et poursuivre ses objectifs et ses passions personnelles peut apporter un sentiment d'accomplissement. Que ce soit dans le domaine professionnel, créatif, intellectuel ou autre, se fixer des défis stimulants peut contribuer à son épanouissement.
5. Relations interpersonnelles positives : Cultiver des relations saines et nourrissantes avec les autres est important pour le bien-être émotionnel. Cela peut inclure des amitiés sincères, des relations familiales harmonieuses et des partenariats épanouissants.
6. Santé et bien-être : Prendre soin de sa santé physique, mentale et émotionnelle est essentiel pour se sentir épanouie. Cela implique de maintenir une alimentation équilibrée, de faire de l'exercice régulièrement, de gérer le stress et de trouver des moyens de se détendre et de se ressourcer.

Il est important de noter que chaque femme est unique et que son épanouissement peut découler de différentes sources. Il est donc essentiel de se connaître soi-même, d'explorer ses passions et ses aspirations, et de se donner la permission d'être authentique dans sa quête de bonheur et d'épanouissement.



TES DOULEURS D'HIER DEVIENDRONT TES FORCES DE DEMAIN

De l'ombre à la lumière : mon chemin vers la résilience.

Depuis toujours, je me suis sentie différente, en décalage avec ce monde. Mon hypersensibilité et mon TDAH ont fait de moi une personne profondément réceptive aux émotions, aux énergies, aux injustices. Enfant, je ne comprenais pas pourquoi je ressentais tout si intensément, pourquoi chaque mot, chaque regard, chaque silence pouvait me bouleverser. Ce trop-plein d'émotions, je l'ai longtemps vécu comme un fardeau.

Très tôt, j'ai compris que pour être acceptée, il fallait que je me fonde dans le code social plutôt que de suivre mon code source. J'ai appris à jouer un rôle, à gommer mes singularités, à répondre aux attentes des autres plutôt qu'aux élans de mon cœur. Mais au fond, je savais que je n'étais pas à ma place. J'essayais de m'adapter à un monde dont je ne comprenais pas toujours les règles, jusqu'à en perdre mon authenticité.

J'ai suivi des chemins tracés par d'autres, pris des décisions dictées par la raison plus que par le cœur, jusqu'à m'oublier complètement. Extérieurement, tout semblait parfait : une vie stable, une routine bien rodée, des repères rassurants. Pourtant, à l'intérieur, je suffoquais. Chaque jour, je me levais avec ce sentiment de vide, cette impression d'être spectatrice de ma propre existence. Mon travail n'avait plus de sens, mes journées étaient rythmées par des obligations dénuées d'âme. Et plus le temps passait, plus je sentais que je me perdais.

Puis un jour, l'épuisement a pris le dessus. Mon corps et mon esprit ont dit stop. La dépression s'est installée, m'obligeant à faire face à une vérité que je refusais d'admettre : je vivais une vie qui ne me ressemblait pas.

Ce fut un long chemin de reconstruction. J'ai dû déconstruire tout ce que je croyais être pour enfin me reconnecter à mon code source. J'ai cherché des réponses, exploré mon intériorité, suivi des thérapies et des formations pour comprendre qui j'étais réellement.

Aujourd'hui, ces épreuves, aussi difficiles soient-elles, m'ont révélée à moi-même. Mon hypersensibilité et mon TDAH ne sont plus des obstacles, mais des forces considérables qui me permettent de voir le monde avec une profondeur que d'autres ignorent, de ressentir intensément, de comprendre au-delà des apparences.

Je ne suis plus en quête d'une place qui ne me correspond pas. Je crée la mienne, en accord avec qui je suis. Et pour la première fois, je me sens à ma juste place.

TES DOULEURS D'HIER DEVIENDRONT TES FORCES DE DEMAIN



Révéler sa lumière intérieure : un voyage vers soi

Il arrive un moment dans la vie où l'on sent un appel profond, une sensation inexplicable que quelque chose en nous demande à éclore. Ce n'est pas une simple envie de changement, mais un besoin viscéral de retrouver notre véritable essence.

Comme beaucoup d'entre vous, j'ai longtemps cherché ma place dans ce monde, tentant de correspondre à des attentes extérieures plutôt qu'à ma propre vérité. Mais ce chemin d'adaptation m'a éloignée de ma nature profonde, me laissant un sentiment de vide intérieur.

Puis, la vie m'a poussée à me reconnecter à mon être authentique. À travers mes expériences en développement personnel, soins énergétiques, hypnose spirituelle, magnétisme, libération karmique, PNL, EMDR et bien d'autres approches, j'ai compris une chose essentielle : nous créons notre réalité à travers notre vibration intérieure. Ce que nous émanons, nous l'attirons. Chaque émotion, chaque pensée est une fréquence qui façonne notre monde extérieur.

Ce voyage intérieur m'a amenée à une prise de conscience puissante : ce que je voyais comme des obstacles n'étaient en réalité que des enseignements. Chaque épreuve était là pour me guider vers une version de moi plus alignée, plus libre. En acceptant et en honorant ma sensibilité, mon intuition, ma puissance féminine sacrée, j'ai commencé à transformer ma vie.

Peu à peu, les synchronicités se sont multipliées. Des opportunités alignées sont apparues, des relations bienveillantes se sont tissées, et mon travail s'est naturellement transformé en une mission de vie. Je me suis libérée des chaînes invisibles qui me retenaient et j'ai enfin permis à mon âme d'exprimer son plein potentiel.

Aujourd'hui, j'ai la chance d'accompagner des femmes sur ce même chemin, en tant que coach holistique et guide spirituel. Mon rôle n'est pas de leur dire qui elles doivent être, mais de leur tendre un miroir afin qu'elles puissent voir par elles-mêmes la lumière qu'elles portent déjà en elles.

Je vis désormais en harmonie avec mon essence, où la sérénité intérieure se reflète dans une vie empreinte de liberté et d'épanouissement. Chaque jour, je choisis de marcher sur un chemin où l'abondance n'est plus seulement matérielle, mais avant tout un état d'être, un équilibre entre mon âme et ma réalité.

Si tu ressens cet appel, sache que tout commence à l'intérieur de toi. L'amour, l'abondance, la sérénité que tu cherches ne sont pas à l'extérieur, mais déjà présentes en toi, prêtes à émerger. Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, mais de te rappeler qui tu es véritablement.

Ton âme connaît déjà le chemin. Fais-lui confiance 🌟🌟

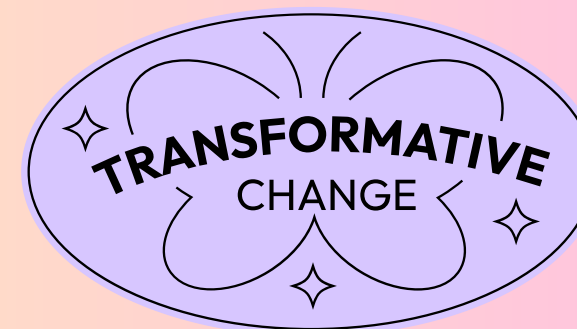


" La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent"

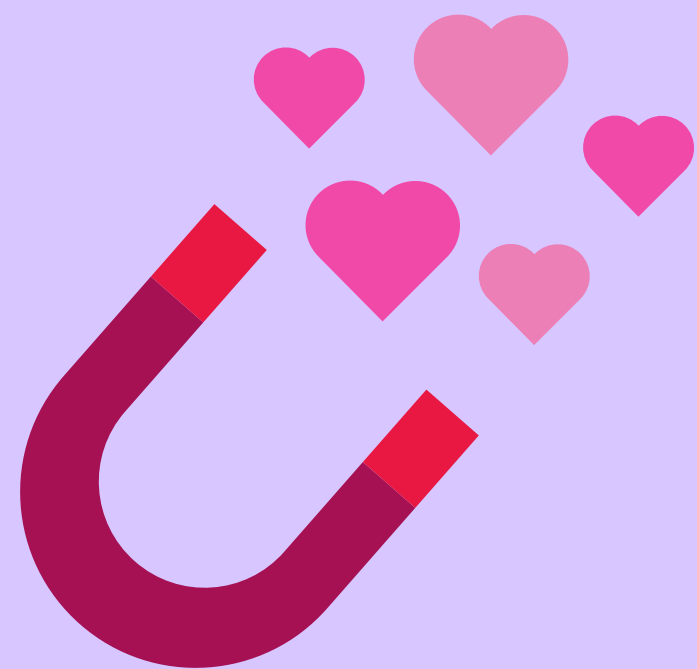
Albert Einstein

Après ma première formation spirituelle, j'ai écouté ma petite voix intérieure et j'ai compris que pour activer la loi de l'attraction il fallait changer sa façon de penser, ses croyances, son comportement et ses actions.

C'est une fatalité, tu attires à l'extérieur ce tu vibres à l'intérieur. C'est ce que l'on appelle " l'effet miroir".



LOI D'ATTRACTION



Recette de la loi de l'attraction

La loi de l'attraction est une alchimie subtile : une intention claire, une émotion sincère, une foi inébranlable et des actions alignées. En vibrant pleinement ce que l'on souhaite attirer, l'univers répond en écho.

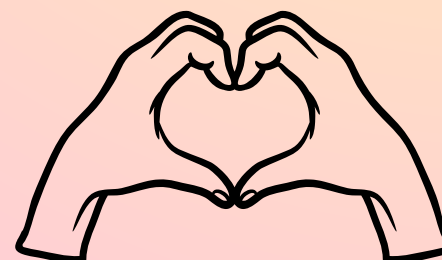


L'amour inconditionnel : La clé de l'abondance

L'amour inconditionnel est une force puissante qui transforme notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde. Sans attentes ni jugements, il élève notre vibration et nous aligne avec l'harmonie universelle.

En cultivant compassion, gratitude et bienveillance, nous créons un état d'ouverture qui attire naturellement l'abondance sous toutes ses formes. Plus nous vibrons l'amour, plus nous manifestons une réalité en résonance avec cette énergie.

Aimer sans condition, c'est devenir le créateur conscient de sa vie ✨🌟



LES 7 NOUVEAUX PILIERS DE LA LOI DE L'ATTRACTION

Par ordre d'importance :

1/ PAYER LE PRIX

2/ DEMANDE PECISE ET DATEE

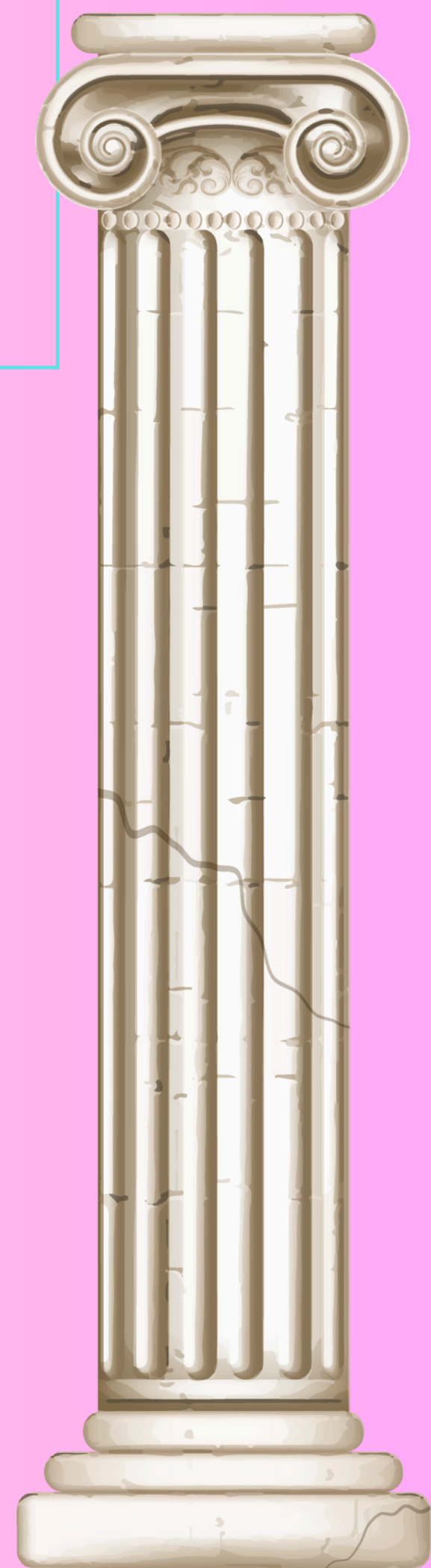
3/ LA FOI DE LA CROYANCE INEBRANLABLE

4/ LA VISUALISATION

5/ EMOTION & GRATITUDE

6/ AGIR COMME SI TU AVAIS DEJA RECU

7/ LACHER-PRISE



Commande à l'univers et lâche prise ✨

Imagine que tu es au restaurant. Tu commandes un plat, précises tes attentes, puis tu profites de l'instant sans douter qu'il arrivera. Tu ne cours pas en cuisine pour vérifier, tu fais confiance.

Avec la loi de l'attraction, c'est pareil : pose ton intention, ressens-la pleinement, puis lâche prise. L'univers a bien reçu ta commande, inutile de t'inquiéter...

Savoure l'attente, ta demande est déjà en route 🌟

Payer le prix du succès : engagement, courage et discipline.

🌟 Engagement et persévérance : Toute réalisation demande un véritable engagement. Sur le chemin, il y aura des défis et des moments de doute, mais tenir bon malgré les obstacles est la clé pour avancer.

🔥 Sortir de sa zone de confort : Grandir signifie oser l'inconnu, dépasser ses peurs et briser ses limites. Le changement demande du courage, mais c'est en osant sortir du cadre que l'on crée de nouvelles opportunités.

💪 Discipline et constance : Aucun rêve ne se manifeste sans effort et régularité. La discipline forge le chemin du succès, transformant chaque petite action en un pas de plus vers nos objectifs.

✨ Payer le prix, c'est investir en soi. C'est croire en sa vision et s'y engager pleinement. Car c'est en donnant le meilleur de nous-mêmes que nous recevons le meilleur de la vie.



PAYER LE PRIX

S'investir à fond dans son projet.

Y passer du temps, y investir de l'argent ou du matériel, peut importe du moment que vous y mettiez les moyens
= SANS ACTIONS COLOSSALES, IL N'Y AURA PAS DE RÉALISATIONS COLOSSALES !

*Soyez patient, persévérant et ouvert aux opportunités
qui se présentent sur votre chemin.*

May Definite Chief Aim

I, Bruce Lee, will be the first highest paid Oriental super star in the United States. In return I will give the most exciting performances and render the best of quality in the capacity of an actor. Starting 1970 I will achieve world fame and from then onward till the end of 1980 I will have in my possession \$10,000,000. I will live the way I please and achieve inner harmony and happiness.

SECRET

Bruce Lee
Jan. 1969

« SECRET

Mon plus grand et unique objectif.

Moi, Bruce Lee, serai la première superstar Orientale la mieux payée des États-Unis. En retour, je serai l'auteur des performances les plus incroyables, et donnerai le meilleur de mon jeu d'acteur. À partir de 1970, j'atteindrai la célébrité mondiale et à partir de là, jusqu'à la fin de l'année 1980, j'aurai en ma possession 10 millions de dollars. Je vivrai comme il me plaira et détiendrai également l'harmonie intérieure et le bonheur.

Bruce Lee

Janvier 1969. »



DEMANDE PRÉCISE ET DATEE

Dater sa demande à l'univers : un ancrage puissant ✨

Clarté et spécificité : Fixer une date à votre demande, c'est poser une intention claire et éviter toute ambiguïté. Cela précise quand vous souhaitez voir votre désir se manifester et renforce votre engagement intérieur.

Alignement énergétique : En reliant votre intention à une période précise, vous synchronisez votre énergie avec celle de l'instant. Certains voient cela comme un moyen d'harmoniser leur vibration avec le flux de l'univers, amplifiant ainsi les chances de manifestation.

Mesurer son évolution : Dater votre demande permet aussi de suivre votre progression. En revisitant votre intention plus tard, vous pourrez observer les changements, ajuster votre énergie et mieux comprendre la façon dont l'univers répond à vos attentes.

Patience et ouverture : L'univers ne fonctionne pas comme une horloge humaine. Les réponses viennent sous différentes formes, parfois de manière subtile ou progressive. Restez attentif aux signes, aux synchronicités et aux opportunités qui se présentent sur votre chemin.

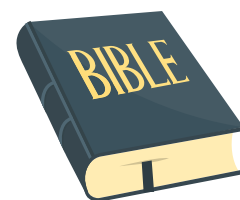
Définissez, ressentez, laissez agir... et faites confiance au timing divin ✨

Dans le christianisme, l'enseignement de Jésus-Christ dans le Nouveau Testament évoque de ne pas s'inquiéter pour le lendemain. Dans l'Évangile selon Matthieu, Jésus dit : "Ne vous inquiétez donc pas du lendemain; car le lendemain aura soin de lui-même.

***À chaque jour suffit sa peine"**
(Matthieu 6:34).*

Cet enseignement fait partie du Sermon sur la montagne, où Jésus encourage ses disciples à placer leur confiance en Dieu et à ne pas se laisser accabler par les soucis et les préoccupations matérielles de la vie quotidienne. Il souligne l'importance de se concentrer sur le moment présent et de chercher d'abord le royaume de Dieu et sa justice.

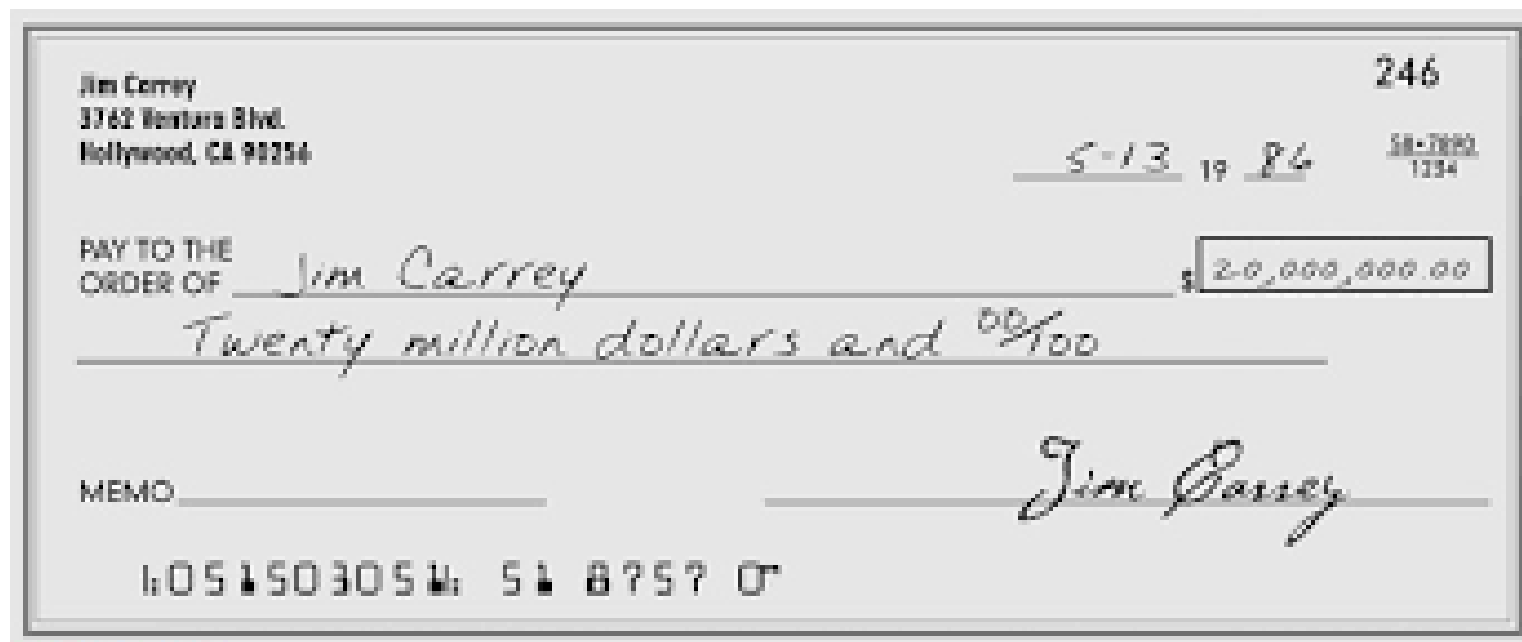
L'idée derrière cette exhortation est que Dieu prend soin de ses fidèles et pourvoit à leurs besoins. S'inquiéter excessivement pour le lendemain ne permet pas de changer les circonstances, mais peut plutôt engendrer du stress et de l'anxiété. Il est donc recommandé de confier ses préoccupations à Dieu et de chercher à vivre chaque jour dans la confiance et la foi.



LA FOI OU UNE CROYANCE INEBRANLABLE

Avoir la foi ou une croyance inébranlable est indispensable lorsque l'on formule une demande à l'univers selon certaines philosophies spirituelles et ésotériques. Cette conviction profonde peut être considérée comme une sorte d'ouverture d'esprit et de réceptivité aux possibilités de l'univers.

Formuler une demande à l'univers est souvent associé à la pratique de la loi de l'attraction, qui soutient que vos pensées et vos émotions peuvent influencer les circonstances de votre vie. Selon cette approche, lorsque vous croyez fermement en quelque chose et que vous l'envoyez à l'univers avec confiance et positivité, vous attirez des vibrations similaires dans votre réalité.



Trois ans avant d'être découvert du grand public, Jim Carrey raconte qu'il rentrait chez lui en voiture en faisant un petit détour par Mulholland Drive, le quartier des plus grandes stars d'Hollywood. Pour se sentir mieux, il s'amusait alors à s'imaginer vivre ici et « faire des trucs sympas »... A la même époque, il décide alors de se faire un chèque de 10 millions de dollars, et se fait la promesse de l'encaisser pour de vrai trois ans plus tard. Le chèque se détériore alors progressivement dans son portefeuille, mais trois ans plus tard, il encaisse cette somme pour son premier succès au Box Office, Dumb & Dumber des Frères Farelly.



LA VISUALISATION

Visualisation : l'art de créer sa réalité ✨

Un outil puissant : La visualisation est une clé essentielle pour activer la loi de l'attraction. Elle consiste à créer une image mentale claire et vivante de ce que vous souhaitez manifester, en mobilisant tous vos sens pour en ressentir chaque détail.

Vos pensées façonnent votre réalité : En vous concentrant sur une vision positive et en ressentant les émotions de sa réalisation, vous envoyez une fréquence vibratoire à l'univers. Selon la loi de l'attraction, cette énergie attire à vous les opportunités et les circonstances alignées avec votre désir.

Clarifier et renforcer son intention : Visualiser votre objectif vous permet d'affirmer votre conviction, de renforcer votre foi en sa manifestation et de rester motivé. Plus votre vision est limpide, plus elle devient un moteur pour inspirer vos actions et rapprocher votre rêve de votre réalité.

Imaginez, ressentez, croyez... et regardez l'univers répondre à votre vibration 🌟

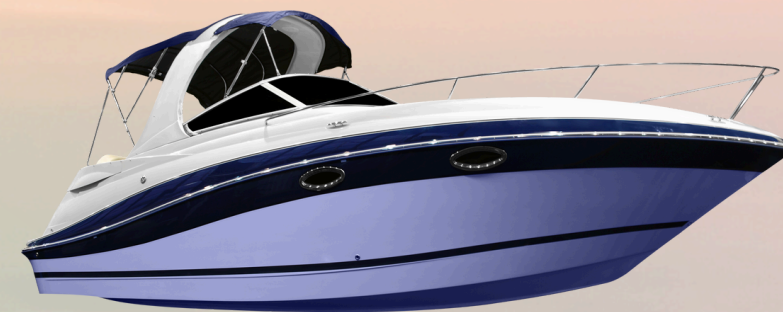
COMMENT REALISER TON TABLEAU DE VISUALISATION



MA MAISON DE RÊVE



2025



NAUTISME

PAIX & SÉRÉNITÉ



RELATIONS HARMONIEUSES



AMOUR PARTAGÉ &
HEUREUX

FAMILLE, SANTÉ, VOYAGES



JE CRÉE LA VIE DE MES RÊVES



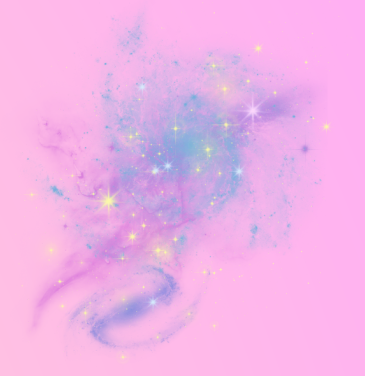
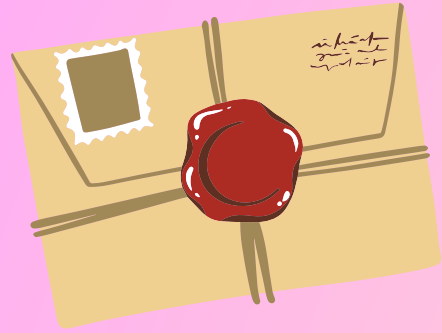
MISSION DE VIE ACCOMPLIE ❤️

ABONDANCE-LIBERTE-JOIE



INDEPENDANCE FINANCIERE

COMMENT REDIGER SA LETTRE A L'UNIVERS ?



CE RITUEL EST AUSSI SIMPLE QU'EFFICACE. IL VA VOUS PERMETTRE DE CRÉER VOTRE VIE EN ATTIRANT À VOUS CE QUE VOUS DÉSIREZ. C'EST AUSSI UNE TRÈS BONNE MÉTHODE POUR ÉCLAIRCIR VOS IDÉES ET SAVOIR EXACTEMENT CE QUE VOUS VOULEZ. LE PRINCIPE EST TRÈS SIMPLE : VOUS PRENEZ UNE FEUILLE ET UN CRAYON ET VOUS ÉCRIVEZ UNE LETTRE À L'UNIVERS. DANS CETTE LETTRE VOUS ALLEZ DÉCRIRE VOTRE FUTURE VIE, CELLE QUE VOUS RÊVER DE VIVRE.

Pour commencer, sachez que nous ne devrions jamais hésiter à nous adresser à nos guides, même si la réponse tarde à venir, même si l'on n'y croit plus ou si le résultat n'est pas toujours celui que l'on espérait. Pour être entendu, il suffit de demander précisément ce que l'on veut et de s'investir (payer le prix) dans notre objectif.

★ Isolez vous et concocter vous une ambiance, un cadre propice pour rendre votre intention plus puissante.

Prendre quelques inspirations et expirations en conscience afin d'être bien ici et maintenant. S'ancrer en visualisant des racines qui poussent sous vos pieds et descendre jusqu'au centre de la terre. Se connecter à l'univers, en visualisant une lumière divine qui part de votre cœur jusqu'au ciel.

Allumez une bougie ou un encens et munissez vous d'une feuille de papier et d'un stylo.

★ Préparez vos vœux de manière positive et fixer une date. Formulez-les comme s'ils s'étaient déjà accomplis en y mettant votre foi inébranlable et l'émotion qui s'y rattache.

Et n'oubliez pas de remercier 🙏

★ CONSEILS POUR RÉUSSIR UN VŒU :

- Il n'y a rien de trop fou ou de trop ambitieux !
- Visualisez le rêve que vous fantasmez !

★ N'utilisez pas de formules avec négation : "Je ne veux plus être malade" parce que sinon vous visualisez votre maladie et vous obtiendrez ce que vous demandez : la maladie !

- Évitez les formules qui commencent par : j'aimerais, je voudrais, je souhaiterais, je veux, je souhaite.

La formule-clé pour chaque vœu que vous ferez est la suivante :

"JE FAIS CONFIANCE EN CE QUE L'UNIVERS M'OFFRIRA. JE SAIS QU'IL M'APPORTERA TOUT CE DONT J'AI BESOIN Notamment.. (un nouvel emploi gratifiant ou vivre dans l'abondance financière en donnant avec précision le montant de la somme d'argent que vous désirez".

Répétez ce vœu 3 fois minimum en ressentant l'émotion, et si vous avez d'autres vœux, formulez la phrase-clé pour chacun de ces vœux ! Mais, une fois que vous l'avez faite, ne renouvelez jamais votre vœu ! L'Univers a reçu votre commande, il ne vous reste plus qu'à lâcher prise et continuer votre quotidien le temps que l'univers mette en place votre demande.

ATTENTION A TES PENSEES NEGATIVES !

LE CONCEPT DE LA LOI DE L'ATTRACTION SE CONCENTRE SUR LES BONNES CHOSES QUE TU SOUHAITES POUR TOI ET TA VIE. SI TES PENSÉES DIMINUANTES PRENNENT LE DESSUS, TES PEURS, TES DOUTES OU TES ÉMOTIONS FORTES POURRAIT NE PAS ENVOYER LES BONS SIGNAUX.

LA LOI DE L'ATTRACTION EST UN CONCEPT QUI SUGGÈRE QUE NOS PENSÉES ET NOS ÉMOTIONS PEUVENT INFLUENCER NOTRE RÉALITÉ ET ATTIRER DES EXPÉRIENCES POSITIVES OU NÉGATIVES DANS NOTRE VIE. SELON CETTE THÉORIE, SI NOUS PENSONS DE MANIÈRE POSITIVE ET ÉMETTONS DES VIBRATIONS POSITIVES, NOUS ATTIRERONS DES ÉVÉNEMENTS POSITIFS. LORSQUE NOUS AVONS DES PENSÉES NÉGATIVES, NOUS GÉNÉRONS DES ÉMOTIONS NÉGATIVES QUI ONT TENDANCE À ÊTRE ASSOCIÉES À DES VIBRATIONS NÉGATIVES. CES VIBRATIONS PEUVENT INTERFÉRER NOTRE CAPACITÉ À ATTIRER CE QUE NOUS DÉSIRONS DANS NOTRE VIE. LES PENSÉES NÉGATIVES CRÉENT UN ÉTAT D'ESPRIT DÉFAITISTE, DE PEUR, DE DOUTE OU DE MANQUE, CE QUI VA ENGAGER NOS CROYANCES LIMITANTES ET POTENTIELLEMENT BLOQUER LES OPPORTUNITÉS POSITIVES.

TES
PEURS

TES
DOUTES

TES
INQUIÉTUDES

TES CROYANCES LIMITANTES

LE
CONTRÔLE

L'EGO

DE PLUS, LES PENSÉES NÉGATIVES PEUVENT AVOIR UNE INFLUENCE NÉFASTE SUR NOTRE COMPORTEMENT ET NOS ACTIONS. EN NOUS CONCENTRANT SUR LES ÉLÉMENTS NÉGATIFS D'UNE SITUATION OU EN DOUTANT SANS CESSER DE NOTRE CAPACITÉ À ATTEINDRE NOS OBJECTIFS, NOUS RISQUONS DE NOUS AUTO-SABOTER OU DE PRENDRE DES DÉCISIONS QUI NE CORRESPONDENT PAS À NOS DÉSIRS ET ASPIRATIONS.

IL EST CRUCIAL DE COMPRENDRE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION NE FONCTIONNE PAS DE MANIÈRE MAGIQUE ET AUTOMATIQUE.

EN RÉSUMÉ, LES PENSÉES NÉGATIVES ENTRAVENT LA LOI DE L'ATTRACTION EN GÉNÉRANT DES ÉMOTIONS ET DES VIBRATIONS NÉGATIVES QUI PEUVENT EMPÊCHER L'ATTRACTION D'EXPÉRIENCES POSITIVES. EN CULTIVANT DES PENSÉES POSITIVES ET UNE ATTITUDE OPTIMISTE, NOUS POUVONS FAVORISER UN ÉTAT D'ESPRIT PROPICE À LA RÉALISATION DE NOS OBJECTIFS.

live
your
dream.



Mantra par Louise Hay

issu du livre « Transformez votre vie »



*L'Univers infini dans lequel je me trouve
est complet et parfait,
quoique ma vie évolue constamment.*

*Il n'existe ni début ni fin,
mais seulement un cycle éternel
de substance et d'expériences.*

*Rien dans la vie n'est statique,
car chaque instant se manifeste
par sa nouveauté et sa fraîcheur.*

*Je suis un avec la Puissance qui m'a créé,
et m'a donné le pouvoir de créer
mes propres expériences.*

*Je me réjouis de savoir que je suis maître
de mon esprit.*

*Chaque instant de la vie est un nouveau départ
et nous démarque du passé.*

*Ce moment même est un point de départ
pour moi, ici et maintenant.*

Tout est bien dans le monde qui est le mien.



GoodieMood.com



ÉMOTION & GRATITUDE

Les émotions et la gratitude jouent un rôle essentiel dans la pratique de la loi de l'attraction. Selon cette loi, les vibrations émotionnelles que vous émettez attirent des circonstances et des expériences correspondantes dans votre vie.

En cultivant des émotions positives et en pratiquant la gratitude, vous augmentez votre niveau vibratoire et créez une résonance avec les choses positives que vous souhaitez attirer.

2. Les émotions positives telles que la joie, l'amour, la gratitude et l'excitation ont une fréquence vibratoire élevée. Lorsque vous ressentez ces émotions, vous envoyez des signaux puissants à l'univers qui attirent des expériences positives dans votre vie. Cultivez des émotions positives en vous entourant de choses qui vous rendent heureux, en pratiquant la méditation, en faisant de l'exercice, en passant du temps avec des personnes aimantes, en pratiquant des activités créatives, etc...

2. La gratitude est une émotion puissante qui ouvre la porte à plus de bénédictions et d'abondance. Lorsque vous ressentez de la gratitude pour ce que vous avez dans votre vie, vous attirez davantage de choses à apprécier. Faites l'effort de reconnaître et d'apprécier les petites et grandes choses positives dans votre vie. Tenez un journal de gratitude où vous notez chaque jour ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Cela vous aidera à vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie et à attirer davantage de raisons d'être reconnaissant.

3. Pour attirer ce que vous désirez, il est important de vous aligner émotionnellement avec ce désir. Cela signifie ressentir les émotions que vous auriez si votre désir était déjà réalisé. Par exemple, si vous voulez attirer une relation amoureuse, ressentez l'amour, la joie et l'excitation d'être dans cette relation. Plus vous pouvez cultiver ces émotions positives et les maintenir régulièrement, plus vous augmentez votre niveau vibratoire et attirez des expériences correspondantes.



Il est essentiel de noter que l'action concrète reste importante dans le processus de manifestation. Agir comme si c'était déjà établi ne signifie pas simplement attendre passivement, mais plutôt prendre des mesures concrètes et alignées avec votre désir. L'action cohérente combinée à l'état d'esprit positif et à l'agissement comme si votre désir était déjà établi crée un champ d'attraction plus puissant et augmente les chances de réaliser votre objectif.

En résumé, agir comme si c'était déjà établi dans le contexte de la loi de l'attraction implique d'adopter les attitudes, les comportements et les croyances de quelqu'un qui a déjà atteint son désir. Utilisez la visualisation, les affirmations, le comportement cohérent, la confiance, la gratitude et le lâcher-prise pour créer un état d'esprit et une énergie qui attirent votre désir dans votre vie.



AGIR COMME SI C'ÉTAIT DÉJÀ ÉTABLI

La loi de l'attraction enseigne que pour attirer ce que vous désirez dans votre vie, il est important d'agir et de vous comporter comme si votre désir était déjà établi, même s'il ne s'est pas encore concrétisé. Cela implique d'adopter les attitudes, les comportements et les croyances de quelqu'un qui a déjà atteint cet objectif.

Voici comment vous pouvez mettre en pratique cette approche de "l'agir comme si c'était déjà établi" :

1. Visualisation et affirmation : Pratiquez régulièrement la visualisation détaillée de votre désir déjà réalisé. Imaginez-vous vivant cette réalité, ressentez les émotions positives qui y sont associées. Utilisez également des affirmations positives pour renforcer votre conviction et programmer votre esprit subconscient avec vos désirs.
2. Comportement cohérent : Adoptez les attitudes, les comportements et les actions que vous auriez si votre désir était déjà établi. Par exemple, si vous souhaitez atteindre un niveau élevé de réussite professionnelle, agissez et travaillez comme si vous aviez déjà atteint ce niveau. Cela peut signifier prendre des initiatives, acquérir de nouvelles compétences, rechercher des opportunités de croissance, etc.
3. Confiance et gratitude : Cultivez la confiance en vous-même et en l'univers. Croyez fermement que votre désir est en route et qu'il se manifestera dans votre vie. Exprimez également de la gratitude pour ce que vous avez déjà et pour ce que vous allez recevoir. La gratitude renforce votre état d'esprit positif et ouvert.
4. Lâcher prise : Tout en agissant comme si votre désir était déjà établi, il est important de lâcher prise sur le moment précis où et comment cela se réalisera. Soyez ouvert aux différentes voies et opportunités qui peuvent se présenter à vous. Faites confiance au timing de l'univers et sachez que cela se manifestera d'une manière qui est la meilleure pour vous.



"Le lâcher-prise ce n'est pas rien faire. Au contraire, c'est une action volontaire et dynamique. C'est continuer à agir sans s'inquiéter du résultat, S'occuper de l'avenir sans s'en préoccuper. Lâcher prise c'est renoncer à tout contrôler, c'est renoncer à prouver quoi que ce soit".



LACHER-PRISE

Lâcher prise est un concept important et souvent cité dans les domaines du développement personnel et de la spiritualité. Cela implique de relâcher notre attachement à un résultat spécifique, de laisser aller le contrôle et de faire confiance au flux naturel de la vie.

1. Acceptation de ce qui est : Lâcher prise commence par l'acceptation de la réalité telle qu'elle est. Cela signifie reconnaître et accepter les situations, les circonstances et les personnes telles qu'elles se présentent, sans résistance ou jugement. En acceptant ce qui est, vous créez de l'espace pour la paix intérieure et pour trouver des solutions constructives.
2. Détachement du résultat : Lâcher prise implique de se libérer de l'attachement à un résultat spécifique. Au lieu de se concentrer uniquement sur un objectif précis, vous relâchez le besoin de contrôler le déroulement des événements. Cela permet de réduire le stress et l'anxiété liés à l'obsession du résultat, et d'ouvrir la porte à de nouvelles possibilités et opportunités.
3. Confiance dans le processus de la vie : Lâcher prise repose sur la confiance en la sagesse et l'ordre naturel de la vie. Cela signifie croire que les choses se déroulent de la meilleure façon possible, même si elles ne se déroulent pas comme vous l'aviez prévu. En faisant confiance au processus, vous êtes plus ouvert aux synchronicités et aux opportunités qui peuvent se présenter.
4. Présence dans le moment présent : Lâcher prise implique de se recentrer sur le moment présent. En vous concentrant sur l'instant présent, vous relâchez les regrets du passé et les inquiétudes concernant l'avenir. Cela vous permet de vous connecter à votre propre calme intérieur et de vous ouvrir à la pleine expérience de la vie dans le présent.
5. Bien-être émotionnel : Lâcher prise favorise également le bien-être émotionnel en vous libérant des sentiments négatifs tels que la colère, la tristesse ou la frustration. En relâchant les émotions négatives, vous créez un espace pour la paix, la joie et l'épanouissement intérieur.

JE TE PROPOSE 7 JOURS POUR TE RECONNECTER A TON IDENTITE PROFONDE ET ACCELERER TON POTENTIEL

CETTE INITIATION A LA REDECOUVERTE DE
TON POUVOIR INTERIEUR EST UN
ECHANTILLON DE CE QUI EST POSSIBLE
D'ACTIVER POUR ATTIRER L'ABONDANCE QUE
TU MERITES.

TU PEUX IMPRIMER LES FICHES OU LES
PRENDRE EN CAPTURE D'ÉCRAN POUR
LES ENREGISTRER SUR TON TÉLÉPHONE
OU LES COLLER SUR TON FRIGO.



LUNDI

MÉDITATION D'ANCRAGE

POSITIONNEZ VOUS DEBOUT OU ASSIS, DANS UN ENDROIT CALME, FERMEZ LES YEUX, ET COMMENCEZ PAR PRENDRE 3 GRANDES INSPIRATIONS ET EXPIRATIONS POUR VOUS RECONNECTER A VOTRE PROPRE ESSENCE DIVINE ET CHASSEZ TOUTE PENSÉE NÉGATIVE DE VOTRE ESPRIT. PUIS, IMAGINEZ DES RACINES LUMINEUSES SORTANT DE VOS PLANTES DE PIEDS, QUI PLONGENT PROFONDÉMENT DANS LE SOL ET POUSSENT JUSQU'À REJOINDRE LA TERRE MÈRE GAÏA. CES RACINES REMPLIES D'AMOUR ET DE LUMIÈRE, REMONTENT PETIT A PETIT, AFIN DE TRAVERSER VOTRE CORPS (VOS JAMBES, VOS HANCHES, VOTRE VENTRE, VOTRE TÊTE) ET REMONTENT JUSQU'AU GRAND SOLEIL CENTRAL. VISUALISEZ UN TUBE DE LUMIÈRE QUI VOS ÉBLOUIE PAR SA PUISSANCE ET SA FORCE. CETTE LUMIÈRE VA DESCENDRE DANS VOTRE DIRECTION ET RÉÉQUILIBRER TOUS VOS CHAKRAS (CORONAL, 3ÈME ŒIL, GORGE, CŒUR, PLEXUS SOLAIRE, SACRE ET RACINE). RESSENTEZ CE TUBE DE LUMIÈRE SACRE DESCENDRE ET REMONTER POUR VOUS RECENTRER ET VOUS ANCRER A L'ESSENTIEL. CELA VA VOUS PERMETTRE DE VOUS SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN.



MARDI

REPETEZ CES PHRASES EN CONSCIENCE ET A HAUTE VOIX PLUSIEURS FOIS :



“JE MÉRITE LE BONHEUR ET LE SUCCÈS,

JE SUIS DIGNE D’AIMER ET D’ÊTRE AIMÉE,

J’AI LE DROIT A L’ABONDANCE ILLIMITÉE,

JE SUIS FIÈRE DE QUI JE SUIS ET DE TOUT CE QUE J’AI ACCOMPLI JUSQU’À PRÉSENT,

**JE SUIS UNE PERSONNE PLEINE DE POTENTIEL ET JE SUIS PRÊTE A EXPLOITER TOUT
MON TALENT POUR RÉALISER MES REVES ✨”**



MERCREDI



ENVOYER DE L'AMOUR

A VOTRE FAMILLE, A VOS AMIS, A VOTRE ENTOURAGE, ET MEME A CEUX QUI VOUS ONT FAIT DU MAL (ET OUI CAR C'EST EN ETANT DANS L'AMOUR INCONDITIONNEL QUE VOUS VIVREZ DANS LA PAIX ET L'AMOUR UNIVERSEL)





JEUDI

ECRIVEZ UNE LETTRE DE LIBERATION KARMIQUE

Choisissez une situation qui vous empêche d'avancer dans votre vie ou une personne qui vous a fait du mal. Munissez vous d'une feuille de papier, d'un stylo et commencez par exprimer toutes les émotions négatives que cela engendrent dans votre quotidien, comment vous vous sentez affecté avec les blessures que vous ressentez.

Puis, demandez pardon à cette personne et demandez vous pardon également pour faire la paix avec vous même.

Finissez par demander l'aide de l'univers afin de vous placer sous sa protection divine et accueillir le meilleur à venir tout en restant dans l'amour inconditionnel.

Relisez cette lettre lentement, en pleine conscience, au calme, pendant plusieurs jours et quand vous sentirez que votre cerveau aura parfaitement intégré l'information, brûler là et enterrer là ou jeter la dans les toilettes.

VENDREDI

ALLEZ MARCHER DANS L'EAU DE MER

Procure la détente :

"Ce son lent et sifflant a le pouvoir de calmer. Le son répétitif des vagues de la mer favorise cet état de détente.

Donne un regain de vitalité :

L'eau de mer est riche en électrons de dissolution et donne de l'énergie au corps en rechargeant ses batteries d'ions négatifs. Ils régénèrent nos cellules en les débarrassant des toxines.

Diminue les symptômes de dépression :

L'eau et l'air ambiant sont gorgés d'ions négatifs, ce qui permet à notre système de produire de la sérotonine (hormone du bonheur). Améliorant du même coup l'humeur et diminuant les symptômes de dépression.

Améliore la concentration :

Ces mêmes ions négatifs ont également des effets positifs sur les capacités de concentration. Ils rendent les idées plus claires.

Réduit le stress :

La couleur bleue apaise et diminue le stress en favorisant le calme dans notre organisme.

Favorise la créativité :

la répétition du son des vagues calme l'esprit. La vision de l'immensité favorise les stimuli internes.

SAMEDI

OFFREZ VOUS UN TEMPS POUR VOUS :

Car vous êtes votre priorité !

FAITES UNE MEDITATION,

FAITE VOUS UN PLAT QUE VOUS AIMEZ MANGEZ,

ALLEZ FAIRE UNE SÉANCE DE SPORT,

FAITES VOUS UN SOIN DU VISAGE...

FAITES QUELQUE CHOSE QUI VOUS FAIT PLAISIR !.

DIMANCHE

APPRENEZ A DIRE NON !

Ne dites OUI à quelqu'un seulement si vous en avez envie et que cela vibre en vous.

Quand vous dites non à l'autre, vous vous vous autorisez à vous dire OUI à vous !

Et c'est à ce moment là que vous commencez à reprendre le pouvoir sur vous-même.

Exemple : si une connaissance vous demande de l'aider à déménager alors que vous ne touchez pas terre déjà avec votre vie de famille, vos enfants et que vous avez mal au dos, ne culpabilisez pas de dire NON car votre corps finira par vous le faire payer.

Ce n'est pas un gros mot de dire NON, il suffit juste de le dire gentilleement et en accord avec soi-même.

N'OUBLIEZ JAMAIS QUE VOUS ÊTES VOTRE PRIORITÉ !

AGISSEZ MAINTENANT !

SI CELA RÉSONNE VRAIMENT EN TOI, JE
TE PROPOSE UNE SÉANCE DE COACHING
DE 30 MINUTES.

ATTENTION ! TRÈS PEU DE PLACES DISPONIBLES
POUR CE COACHING OFFERT.

M'ENVOYER UN MESSAGE AU 06.16.99.62.85.

