

# COMPRENDRE LA LOI D'ATTRACTION

**ATELIER MMHV**

**PARTIE 1**

MARDI 12 MAI 2026





# QU'EST-CE QUE LA LOI D'ATTRACTION ?

Principe selon lequel nos pensées et nos émotions attirent dans notre vie des expériences en accord avec elles.

Tu attires dans ta vie ce qui correspond à ta **vibration dominante**.

Ce n'est pas juste une question de vouloir.

Il faut chercher une cohérence intérieure.

# MODE D'EMPLOI

Il y a 3 étapes :

- **Avoir un désir**
- **Avoir la foi** (y croire pour voir)
- **Recevoir** (se mettre en capacité d'accueil)

Ce qui aide énormément :

1. se placer déjà là où on veut être car tes choix vont modifier tes circonstances
2. laisser le concierge (mental) dans sa loge, écouter le silence
3. fixer des limites avec notre entourage, ce qui nous donne de la puissance
4. se dire que manifester est un cheminement spirituel (saut quantique)
5. ne pas revenir dans le FAIRE ni dans le COMMENT
6. s'amuser : le FUN SHUI (on reçoit + facilement quand on s'amuse !)



Mes lectures et formations sur le sujet :

- The Law of Attraction, teachings of Abraham — Esther & Jerry Hicks (la base !)
- Law of Attraction Habits — Chris Tomasso
- The Very Simple Law of Attraction — Marie Diamond
- La loi d'attraction pour les nuls — Slavica Bogdanov
- Le Secret — Rhonda Byrne (livre ou film)
- La Loi d'attraction — Sylvie Liger
- Conférence de Marcelle Della Faille
- Formation de Sonia Choquette
- Formation de Regan Hyler
- Formation de Sandra Forster
- etc !



# POURQUOI ÇA NE MARCHE PAS ?

Beaucoup ont découvert la loi d'attraction avec :

- “penser positif”
- “visualiser fort”
- le film Le Secret

Et pourtant...

ça ne fonctionne pas durablement

Pourquoi ?

**Parce qu'on ne peut pas forcer une vibration  
qu'on ne ressent pas réellement.**



# COMMENT ÇA FONCTIONNE VRAIMENT

Tu n'attires pas ce que tu veux.

**Tu attires ce que tu vibres.**

Et ta vibration, ce sont :

- tes émotions dominantes
- répétées dans le temps

Bonne nouvelle : une vibration, **ça s'entraîne** comme un muscle



# LES 3 NIVEAUX D'INFLUENCE

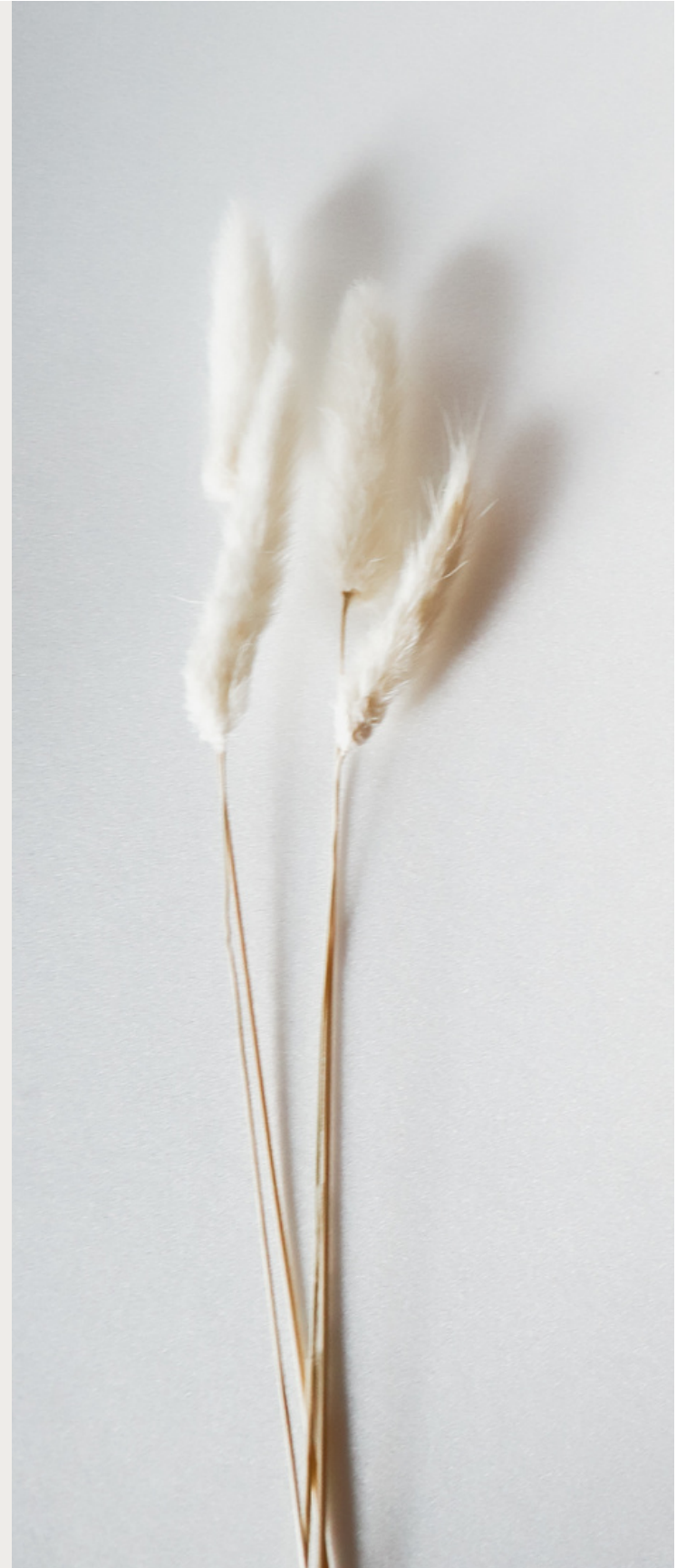
Ta réalité repose sur 3 piliers :

- Ton destin (ce que tu ne contrôles pas) : la chance du **Ciel**
- Tes pensées, émotions, actions : la chance de l'**Homme**
- Ton environnement : la chance de la **Terre**

C'est ce qu'on appelle la **Trinité cosmique** en métaphysique chinoise.

Beaucoup travaillent uniquement sur le mental.

Mais ton environnement agit 24h/24, même quand tu n'y penses pas.



# TON FOYER ENVOIE UN MESSAGE CONSTANT

Ton espace parle à l'Univers en continu.

Chaque objet, chaque image envoie un signal, sans que tu en sois consciente

Exemples :

- images de solitude
- objets du passé
- objets abimés

👉 Ce que tu montres autour de toi devient ce que tu nourris intérieurement

Nous verrons ça le mois prochain, avec un atelier sur la **symbolique des objets**.

A close-up photograph of a bouquet of pink peonies with lush green leaves, resting on a brown woven basket. A brown leather strap with a metal buckle is draped over the basket.

# LES 5 HABITUDES CLÉS

"Law of Attraction Habits" de Chris Tomasso

La loi d'attraction repose sur 5 habitudes :

1. La conscience émotionnelle
2. La méditation
3. L'aisance
4. L'appréciation
5. Le lâcher prise

Elles ne sont pas à "réussir parfaitement", mais à intégrer progressivement dans ton quotidien.



# HABITUDE 1 : CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE

La plupart des personnes ne savent pas ce qu'elles ressentent réellement. Elles ne le voient qu'au moment où ça déborde.

Mais **ce sont les émotions subtiles qui créent ta vibration dominante.**

Sans ce radar... tu avances à l'aveugle.

Il faut apprendre à détecter ses émotions subtiles, pas seulement les grandes.

**Pour guider sa vibration, il faut d'abord savoir où on en est.**

Pratique : écrire chaque jour 2-3 phrases sur ce qu'on ressent maintenant, comme un journal émotionnel brut.



# HABITUDE 2 : MÉDITATION

La méditation n'est pas une performance.  
C'est un espace de silence.

Elle permet de :

- calmer le mental
- **réduire les pensées contradictoires**

**La méditation est un reset mental.** Elle efface les pensées résistantes (contradictaires) et remet le compteur émotionnel à zéro.

Même 5 à 10 minutes par jour suffisent.

Alternatives méditatives : marche, yoga, ménage ou vaisselle en pleine conscience.



# HABITUDE 3 : AISANCE

Derrière tout ce que tu désires, il y a une même sensation : l'aisance. C'est :

- se sentir bien
- en sécurité
- détendue

Le signal que tu y es : on ressent du **soulagement**.

C'est l'habitude la plus sous-estimée et pourtant le socle de tout. Avant de viser la joie pure, **il faut pratiquer délibérément un état de bien-être tranquille.**

L'aisance est la vibration de base de tout ce qu'on désire vraiment (buller à la plage, l'amour stable, l'abondance, les moments entre amis... c'est toujours de l'aisance au fond).

Pratique : faire volontairement une fois par jour une chose simple qui procure du soulagement : musique, soleil, balades en nature, thé chaud...



# HABITUDE 4 : GRATITUDE

**La gratitude amplifie ce que tu vis**, mais seulement si elle est sincère.

Elle envoie un message clair : “je suis prête à recevoir plus de ça”

C'est là que :

- les synchronicités apparaissent
- les opportunités se présentent

La gratitude est puissante mais seulement si les 3 habitudes précédentes sont en place.

**Sans elles, la gratitude devient vite une façon de constater ce qu'on n'a pas encore.**

Pratiquée dans un état d'aisance, l'appréciation accélère les manifestations car elle signale à l'Univers qu'on est prêt à recevoir davantage.

Pratique : écrire une liste de choses faciles à apprécier (caresser un chat, couchers de soleil, amis) en allant progressivement vers plus de spécificité.



# HABITUDE 5 : LE LÂCHER-PRISE

**Vouloir contrôler le “comment” crée de la tension.**

Et la tension est une vibration de manque.

Quand on se focalise trop sur comment obtenir ce qu'on veut, on vibre en réalité dans le **manque**.

Lâcher prise ne veut pas dire abandonner, c'est faire **confiance**.

C'est arrêter de vouloir contrôler et laisser l'Univers faire sa part.

Pratique : préfacier ses pensées négatives avec "C'est ok que..." pour les accueillir sans résistance et les laisser passer.



# LE PONT INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR

Tes habitudes créent ta vibration.

**Ton environnement la renforce... ou la contredit.**

Tu peux méditer, te visualiser, faire de ton mieux.

Mais si ton espace envoie l'inverse en continu, il y a conflit

RAPPEL : ton lieu est soit :

- un amplificateur
- soit un frein

D'où l'importance de bien mettre en place toutes les recommandations du rapport d'expertise.



# FENG SHUI & LOA : 2 NIVEAUX

**Niveau 1** : L'école des 8 aspirations

Relations → zone Sud-Ouest

Santé → zone Est

Abondance → zone Sud-Est

**Niveau 2** : Ton alignement personnel (BaZhai)

- Sheng Chi → abondance
- Tian Yi → santé
- Yan Nian → relations

**Vérifier votre espace dans les zones importantes pour vos objectifs du moment.**

# TA ROUTINE SIMPLE

## 90 JOURS

Matin :

- 5 min de journal émotionnel (habitude 1)
- 1 petite ou grande méditation (habitude 2)

Journée :

- 1 moment d'aisance ou de calme (habitude 3)
- pratiquer l'appréciation et la gratitude (habitude 4)

Chez toi :

- observer régulièrement les zones liées à ce que tu veux manifester
- ajuster progressivement ton espace à tes désirs
- maintenir un taux vibratoire élevé (nettoyage)



# BONUS

## JOURNAL D'ABONDANCE - 30 JOURS

Ce journal comprend un rituel matinal et un rituel du soir.  
Les deux sont faciles, courts et amusants.

**En complétant ton journal chaque jour, tu élèveras constamment ta vibration et tu l'aligneras avec tes désirs, ce qui facilitera leur manifestation.**

Ce journal t'aidera à rester sur la bonne voie avec un état d'esprit d'abondance.





# PARTIE 2

## SEPTEMBRE 2026

**Loi d'Attraction : pratiquer au quotidien**

Nous verrons :

- Résumé Atelier 1
- Exercice de l'Échelle Émotionnelle
- Outil "Segment Intending"
- Outil "Focus Wheel"
- Outil "Rampage of Appreciation"
- Outil "Wouldn't It Be Nice If..."
- Outil "Le Place Mat"
- La nouvelle routine pour les intégrer