

LES 28 RITUELS DU GRAND AMOUR

RETRANSCRIPTION

Se Connecter à sa Joie - Troisième

Action Énergétique

Pourquoi se connecter à la joie ?

Cette action énergétique est **extrêmement simple** mais **extrêmement puissante**. Elle ne demande **pas beaucoup d'efforts** mais représente un certain défi pour de nombreuses personnes.

"La joie, disait le philosophe Baruch Spinoza, est l'élément le plus précieux d'un être humain."

Créer votre liste de joie

Dans votre carnet magique

Notez **tout ce qui vous met en joie** - faites la liste **la plus longue possible** :

Petites joies simples :

- Prendre un **bain moussant**
- Se **promener en nature**
- **Planter des fleurs**

- **Acheter une nouvelle robe**
- **Manger un bon repas**
- **Déguster un morceau de chocolat**
- **Parler avec des amis**
- **Regarder un film comique**
- Voir le matin qu'il y a **du soleil**, que le **ciel est bleu**

Grandes joies :

- Faire un **voyage lointain**
- Vivre une **grande réunion de famille**
- **Ouvrir plein de cadeaux**

Joies relationnelles :

- Avoir une **bonne nouvelle** de quelqu'un
- Un ami **prend de vos nouvelles**
- Une **chouette rencontre sympathique**
- **Partager un repas avec votre amoureux** (même si pas encore présent)

Micro-joies quotidiennes :

- **Prendre un bonbon** et le déguster
- **Manger un biscuit**
- **Appeler une personne** que vous appréciez
- **Dire bonjour** à quelqu'un dans la rue

Mise en application quotidienne

Action immédiate

Mettez en application ces petites joies dès aujourd'hui. C'est **fondamental** de vous connecter à la joie.

Exercice de gratitude du soir

Chaque soir avant de dormir : *"Je suis dans la gratitude d'avoir vécu ces moments de joie et je remercie l'univers de m'avoir apporté aujourd'hui ces moments de joie."*

Même dans les moments difficiles

Même les jours de "mauvaises journées" avec de mauvaises nouvelles ou des éléments pénibles, **cherchez quelques instants de bien-être.**

Exemple révélateur : Même lors d'un enterrement, moment dramatique, il peut y avoir quelques instants de joie - **ces moments sont extrêmement précieux.**

Une habitude de vie

Pratique quotidienne

Ce n'est pas juste pour aujourd'hui, c'est pour le restant de votre vie :

- Chaque jour, demandez-vous : *"Qu'est-ce qui peut me mettre en joie ?"*
- **Application spirituelle** : Posez aussi cette question aux autres quand ils sont tristes : *"Qu'est-ce qui te reconnecterait à ta joie ?"*

Différence joie vs plaisir

- **Le plaisir** : assez **sporadique**
- **La joie** : peut **s'étendre dans le temps et dans l'espace**

Les bénéfices énergétiques de la joie

Impact sur votre attractivité

Les femmes connectées à leur joie **dégagent un charme supérieur** à celles dans d'autres états émotionnels (frustration, colère, déception).

Élévation vibratoire

Quand vous êtes connectée à la joie :

- Vous **vibrez énergétiquement** quelque chose de différent
- Votre **niveau de vibration augmente**
- Votre **attractivité augmente**
- Vous **augmentez les chances d'attirer un homme bien**

Rayonnement de beauté intérieure

La joie est belle, la joie est rayonnante.

La joie crée un **rayonnement de beauté intérieure** qui vous rend plus séduisante et attractive.

Objectif final

Se connecter à sa joie quotidiennement **augmente vos chances d'attirer à vous un homme bien** - c'est le but de tous ces exercices énergétiques.