

LES 28 RITUELS DU GRAND AMOUR

RETRANSCRIPTION

Débuter par des Pensées Créatrices Positives - Septième Action Énergétique

L'importance du réveil spirituel

Cette action énergétique doit être vécue **dès demain matin** et pour **le restant de votre vie**.

La théorie spirituelle du réveil

Sur le plan spirituel, **quand nous rêvons**, nous sommes dans une autre dimension. Au moment où nous nous réveillons et **ouvrons les yeux**, nous avons immédiatement des pensées qui apparaissent.

Ces pensées vont orienter notre journée - c'est comme un départ en compétition.

Analogie du départ : Dans une course de Formule 1 ou un sprint, **le départ est très important**. Si on rate son départ, on ne va généralement pas accomplir ce que l'on souhaite.

Le piège des pensées négatives matinales

Scénarios typiques de "mauvais départ"

Quand le réveil sonne et que vous n'avez pas suffisamment dormi, avec une grosse journée qui vous attend :

Pensées négatives courantes :

- *"Oh, j'ai pas assez dormi, j'ai pas envie de me lever"*
- *"Oh là là, j'ai pas envie, j'ai pas envie"*
- *"Aujourd'hui, je suis encore toute seule dans ma chambre, j'ai pas un chéri à côté de moi"*
- *"J'ai mal au dos, j'ai des difficultés de santé"*
- *"Ah aujourd'hui je dois encore faire tout ça"*

Impact énergétique

Ces pensées vous mettent dans un **état d'énergie vibratoire bas** dès que vos yeux s'ouvrent. C'est **extrêmement négatif**.

La technique de transformation immédiate

Principe : Corriger immédiatement

Si vous avez des pensées négatives, **corrigez-les immédiatement**.

Exemples de transformation

Pensée négative : *"Je dois aller chez le dentiste, oh là là... Et hier j'ai beaucoup trop mangé, je suis en surpoids, et je dois encore régler ce problème administratif..."*

Transformation positive :

- *"Il y a des dentistes qui utilisent des anesthésies aujourd'hui, je ne suis pas née il y a des siècles où les conditions étaient bien pires"*
- *"Ça ne va peut-être pas durer longtemps, ça va bien se passer, ça me permettra d'avoir un beau sourire"*
- *"Aujourd'hui, je vais faire attention, je vais mieux manger, peut-être faire du jeûne intermittent"*
- *"Les problèmes administratifs, je vais les régler aujourd'hui et ça va peut-être très bien se passer"*

Météo négative : *"Oh là là, il pleut, il fait tout gris, vraiment quelle journée dégueulasse"*

Transformation positive : *"OK, il pleut, j'aurais préféré du soleil, mais la pluie fait du bien à la nature. Dans quelques jours il fera probablement beau. Je vais quand même profiter de cette journée même s'il pleut."*

Les pensées créatrices recommandées

Exemples de pensées positives matinales

- *"De belles choses m'attendent aujourd'hui"*
- *"Aujourd'hui, il y aura de belles surprises pour moi"*
- *"Aujourd'hui, il va se passer des choses sympas"*
- *"Aujourd'hui, je chemine vers la rencontre du grand amour"*
- *"Aujourd'hui, je vais avoir des moments de joie et de gratitude"*
- *"Aujourd'hui, je suis vraiment heureuse d'être vivante, d'être en santé, d'être là"*

- *"Je suis heureuse de savoir que je vais bientôt faire une rencontre"*
- *"Je suis heureuse qu'il y a quelque chose de génial qui va m'arriver aujourd'hui"*
- *"Je ne sais pas encore quoi, mais j'en suis contente"*

Pensées spécifiques à la journée

- *"Aujourd'hui je vois une amie"*
- *"Aujourd'hui je vais faire du sport"*
- *"Aujourd'hui je vais me faire un bon repas"*

Base scientifique : Les prophéties autoréalisatrices

En **psychologie scientifique**, on appelle cela des **prophéties autoréalisatrices** : vous prophétisez et imaginez déjà ce qui pourrait se produire, et **bien souvent, ça se réalise.**

Nos pensées sont beaucoup plus puissantes qu'on l'imagine.

Impact transformationnel

Conviction des grands philosophes

Plusieurs **grands philosophes** et personnes connectées à la spiritualité ont la conviction que **les premières secondes de votre réveil** vont vous amener vers une **élévation spirituelle** ou au contraire, **vous plomber.**

Processus d'intégration

- Au début, cela demandera un **petit changement** et une **petite habitude à prendre**
- À un moment, **ça deviendra naturel**
- Ce sera une **routine spontanée** chaque matin

Bénéfices attendus

*"Waouh, il y a des chouettes choses qui m'attendent aujourd'hui ! Waouh !
Encore une belle journée à vivre !"*

Ça fait toute la différence. Les personnes qui prennent cette habitude **ont une vie transformée.**

Projection future

Quand vous serez avec votre chéri

Plus tard, quand vous serez avec votre compagnon, vous vous retournerez, le verrez à côté de vous dans le lit et vous direz :

"Waouh ! Qu'est-ce que j'ai de la chance d'être auprès de cette personne que j'aime et qui m'aime."

Lien avec la rencontre de l'âme sœur

Ce sont ces personnes-là qui rencontrent leur âme sœur, ce sont ces personnes-là qui font de **magnifiques rencontres d'amour** et qui ont une **magnifique vie d'amour.**

Mise en pratique

Cette nouvelle habitude va **colorier d'une manière joyeuse et positive l'ensemble de votre journée**. Commencez dès demain matin et maintenez cette pratique pour le restant de votre vie.