

LES 28 RITUELS DU GRAND AMOUR

RETRANSCRIPTION

J'exprime la gratitude - Vingtième

Action Énergétique

La puissance fondamentale de la gratitude

Définition et importance

La gratitude est la mère de toutes les vertus. La gratitude est un outil extrêmement puissant pour attirer l'amour dans sa vie.

Le problème de l'ingratitude

Hélas, beaucoup d'humains sont ingrats. Ils se plaignent de tout ce qui ne va pas et oublient :

- D'être dans la gratitude
- De remercier l'univers
- De remercier leurs amis
- De remercier la vie pour tous ses bienfaits

Les attitudes négatives courantes

Les plaintes habituelles

Les gens trop souvent se plaignent de ce qui ne va pas, sont dans :

- Le ressentiment
- La rancœur
- La frustration

Exemples de plaintes sentimentales

"Pourquoi est-ce que je suis encore seule ? Ce n'est pas juste, je suis une femme généreuse, je prends soin de moi. Comment se fait-il que je tombe toujours sur des hommes qui ne correspondent pas ? Comment se fait-il que je n'ai pas comme mes copines un super chouette mari ou un super chouette chéri ? Ce n'est pas juste."

Diagnostic de ces attitudes

Vous êtes dans la plainte, la revendication, dans le manque aussi.

Le rituel quotidien de gratitude

L'exercice du soir

L'idée est de faire quotidiennement, pour le restant de votre vie, un exercice spirituel : au moment où vous allez dormir, chaque fois vous revisitez votre journée et vous pensez aux bons moments que vous avez eus.

Exemples de gratitude quotidienne

- "Aujourd'hui j'ai mangé quelque chose qui m'a fait plaisir"
- "J'ai regardé le ciel, j'ai trouvé que c'était vraiment très agréable"
- "Quelqu'un m'a dit quelque chose de gentil"

- "J'ai pu recevoir un petit cadeau d'une amie"
- Il y a des centaines de raisons d'exprimer sa gratitude

Gratitude pour la santé et la vie

Reconnaissance des capacités présentes

Même si vous avez des problèmes (exemple : mal au dos), focalisez-vous sur ce qui fonctionne :

- "J'ai toujours des yeux qui voient"
- "J'ai toujours des oreilles qui entendent"
- "J'ai toujours le goût, l'odorat"
- "Mes sens fonctionnent encore super bien"

Gratitude pour les éléments de base

- Avoir des gens qui vous apprécient
- Avoir un travail
- Avoir un toit au-dessus de votre tête
- Ne pas avoir froid en hiver

Gratitude spécifique à l'amour

Pour les expériences passées

Remercier pour les beaux moments d'amour que vous avez déjà vécus.

L'immense majorité des femmes ont déjà vécu au moins un beau moment d'amour, même si c'est il y a très longtemps.

Principe fondamental

C'est rare une personne qui dit "je n'ai jamais du tout été aimée de ma vie". Donc vous êtes dans la gratitude pour tout cela.

L'analogie de l'enfant et du parent

L'enfant ingrat

Imaginez que l'univers est comme un parent vis-à-vis de ses enfants. Il y a des enfants qui sont ingrats :

- Vous leur faites un cadeau et le repas n'est pas à leur goût
- Ils se plaignent tout le temps
- Vous les soignez bien, vous les habillez bien, vous prenez soin d'eux
- Ils ne sont jamais contents

L'enfant reconnaissant

L'enfant qui peut être un peu moins bien que les autres, un peu moins doué, mais qui est tout le temps dans la gratitude :

- "Ah maman, merci pour tout ce que tu fais pour moi"
- "Merci de ta générosité"
- "J'adore que tu me prennes dans les bras"
- "Super maman, merci, merci, merci !"

La réponse naturelle du parent

Naturellement, vous aurez envie de donner encore plus d'amour et plus de cadeaux à cet enfant-là.

Le principe de la loi d'attraction

En tant qu'enfant de l'univers

Si vous êtes dans la gratitude vis-à-vis de l'univers, il va vous donner encore plus de cadeaux parce qu'on récompense celle qui est dans la gratitude.

La formule magique

Plus vous allez remercier la vie, remercier l'univers pour tout ce que vous avez déjà, plus vous allez encore recevoir.

Focus recommandé

Focalisez-vous sur ce que vous avez déjà plutôt que sur ce qui vous manque.

Gratitude pour l'avenir

Remercier à l'avance

Vous pouvez être dans la gratitude de ce que vous allez recevoir. C'est vraiment un moyen d'attirer selon le principe de la loi de l'attraction : vous êtes dans la gratitude pour tout ce que vous avez déjà, mais aussi dans la gratitude de ce que vous allez recevoir.

Exercices de gratitude anticipée

Chaque soir ou chaque matin, dites-vous :

- "Je remercie pour la prochaine belle rencontre que je vais faire"
- "Je remercie pour ce chéri que bientôt je vais aimer terriblement et qui va m'aimer énormément"
- "Je remercie pour tout ce qui va encore m'arriver"

Gratitude à vie

"Je remercie pour cet amour que je vais connaître dans ma vie, même si j'ai 60 ans, même si j'ai 70 ans, même si j'ai 80 ans. Je remercie pour encore tout l'amour que je vais recevoir dans ma vie jusqu'à ma mort."

L'état d'esprit de la gratitude anticipée

L'énergie positive

"Je suis vraiment dans la joie. C'est génial tout l'amour que je vais encore recevoir de ma vie. C'est génial. Je vais encore être aimée. Je vais encore avoir quelqu'un qui va me prendre dans les bras, qui va m'embrasser, que je vais pouvoir chérir. Merci, merci. Je ne l'ai pas encore là tout de suite, mais je vais le recevoir et je suis déjà contente."

L'analogie du bijou de Noël

Si quelqu'un vous promettait un magnifique bijou et qu'on vous montrait déjà la boîte, qu'on vous disait "voilà il existe, il est là, mais c'est seulement pour Noël", vous seriez dans la gratitude. Vous trouveriez ça normal de déjà remercier à l'avance pour ce bijou.

Les effets de la gratitude anticipée

Changement d'énergie

Remercier déjà maintenant vous met en plus dans une énergie de :

- Confiance
- Foi
- "Je vais faire une belle rencontre amoureuse et je suis déjà contente aujourd'hui pour cette belle rencontre que je vais faire à l'avenir"

Puissance d'activation

C'est quelque chose d'extrêmement fort, d'extrêmement puissant, qui active la loi de l'attraction : être dans la gratitude pour ce que vous n'avez pas encore reçu, pour les cadeaux de la vie qui vous attendent.

Application élargie

Pour tous les domaines

C'est vrai aussi pour vos petits problèmes actuels, qu'ils soient problèmes de santé, problèmes financiers. C'est d'être déjà dans la gratitude pour :

- Le jour où vous n'aurez plus mal au dos
- Le jour où vous aurez plus d'argent
- Le jour où vous aurez des conditions de vie meilleures qu'aujourd'hui

Synthèse de l'action

Double gratitude

Sur le plan sentimental :

- Activez la gratitude pour ce que vous avez déjà
- Activez la gratitude pour ce que vous n'avez pas encore mais que vous allez recevoir bientôt

L'objectif final

Cette belle histoire d'amour qui vous attend, dans cette attente, dans cette gratitude de tout ce qui va venir, dans cette joie de tout ce qui va venir.