

LE SCAN DE TON CHAMP MAGNÉTIQUE

Observer ce que tu émetts pour comprendre la réalité que tu crées

La Matrice Magnétique - Roxane Gaspari

BIENVENUE

Avant de chercher à transformer une réalité, il est essentiel d'apprendre à l'observer.

Pendant le premier jour de **La Matrice Magnétique**, nous avons découvert une idée fondamentale :

Tout ce qui devient visible existait déjà à l'intérieur de toi.

Tes résultats.

Tes ventes.

Tes relations.

Ton rapport à l'argent.

Tes opportunités.

Tout cela ne naît pas au moment où cela devient visible.

Tout commence bien avant.

À l'intérieur.

Nous avons également découvert la première loi de La Matrice Magnétique :

La Loi de l'Émission.

Tout ce que tu entretiens intérieurement influence ce que tu émetts.

Et ce que tu émetts influence profondément la manière dont tu rencontres le monde.

Ce cahier n'a pas pour objectif de te faire changer immédiatement.

Il a un objectif beaucoup plus important.

Te permettre de voir ce qui, jusqu'à aujourd'hui, agissait peut-être sans que tu en aies pleinement conscience.

Car une chose est certaine :

Tu ne peux transformer durablement que ce dont tu prends conscience.

Prends ton temps.

Réponds avec honnêteté.

Ne cherche pas les bonnes réponses.

Cherche les réponses vraies.

Ce sont elles qui ouvriront la porte à ta transformation.

AVANT DE COMMENCER

Je t'invite à prendre un engagement envers toi-même.

Pendant les prochaines pages...

Je choisis d'observer avec honnêteté.

Je choisis de laisser de côté le jugement.

Je choisis d'être curieux de découvrir ce qui se passe réellement en moi.

Je comprends que chaque réponse est une information précieuse, et non une preuve de ma valeur.

Je m'autorise à voir ce que je n'avais peut-être jamais pris le temps de regarder.

Signature : _____

Date : _____

ÉTAPE 1

CHOISIS UNE SITUATION

Avant d'observer ce que tu émetts, il est essentiel de partir d'une situation réelle.

Choisis une situation que tu vis régulièrement.

Une situation qui provoque une émotion.

Une situation dans laquelle tu sens que quelque chose se joue.

Ne cherche pas la "bonne" situation.

Choisis simplement celle qui te vient spontanément.

- ☐ Lorsque j'annonce mon prix.
- ☐ Lorsqu'un prospect hésite.
- ☐ Lorsque je dois vendre.
- ☐ Lorsque je regarde mon compte bancaire.
- ☐ Lorsque je dois demander quelque chose.
- ☐ Lorsque je reçois une objection.
- ☐ Lorsque je prends une décision importante.
- ☐ Lorsque je parle de mon activité.
- ☐ Autre :

ÉTAPE 2

REVIS CETTE SITUATION

Avant de répondre aux questions qui suivent...

Je t'invite à fermer les yeux pendant quelques instants.

Reviens dans cette scène.

Imagine que tu y es à nouveau.

Observe ce qui se passe.

N'essaie pas de modifier la situation.

Ne cherche pas à te rassurer.

Ne cherche pas à mieux faire.

Sois simplement présent à ce qui est.

Lorsque tu te sens prêt, ouvre les yeux et réponds aux questions suivantes.

ÉTAPE 3

OBSERVE TES PENSÉES

Les pensées sont souvent les premiers signaux de ce que tu entretiens intérieurement.

Il ne s'agit pas de savoir si elles sont vraies ou fausses.

Il s'agit simplement de les observer.

Quelle est la toute première pensée qui apparaît dans cette situation ?

Quelle phrase te répètes-tu intérieurement ?

Qu'imagines-tu qu'il pourrait se passer ?

Qu'essaies-tu d'éviter à tout prix ?

Si cette pensée avait une seule phrase, laquelle serait-elle ?

✨ Souviens-toi : une pensée n'est pas une vérité. C'est simplement une information sur ton état intérieur.

ÉTAPE 4

OBSERVE TES ÉMOTIONS

Maintenant que tu as identifié ce qui se passe dans ton esprit...

Prends un instant pour observer ce qui se passe dans ton cœur.

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises.

Elles sont des messagères.

Quelle émotion est la plus présente ?

Sur une échelle de 1 à 10, quelle est son intensité ?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Y a-t-il une émotion cachée derrière la première ?

Si cette émotion pouvait parler...

Que dirait-elle ?

✨ Une émotion n'est pas là pour te définir. Elle est là pour t'informer.

ÉTAPE 5

OBSERVE TON CORPS

Notre corps exprime souvent ce que notre esprit essaie de cacher.

Avant même de parler, ton corps raconte déjà une histoire.

Replonge-toi dans la situation que tu as choisie et observe.

Que se passe-t-il dans ton corps ?

Ma respiration devient :

Ma posture devient :

Ma voix devient :

Mon regard devient :

Je ressens principalement cette émotion dans :

- ☐ La gorge
- ☐ La poitrine
- ☐ Le ventre
- ☐ Les épaules
- ☐ La mâchoire
- ☐ Les mains
- ☐ Autre :

Si ton corps pouvait parler, que dirait-il ?

ÉTAPE 6

OBSERVE TES COMPORTEMENTS

Nos comportements sont rarement le point de départ.

Ils sont souvent la conséquence de ce que nous pensons et ressentons.

Prends un instant pour observer ce que tu fais habituellement dans cette situation.

Dans cette situation...

- ☐ Je parle plus vite.
- ☐ Je parle davantage.
- ☐ Je cherche à convaincre.
- ☐ Je justifie mon prix.
- ☐ Je remplis les silences.
- ☐ Je cherche à rassurer.
- ☐ Je cherche à être rassuré.
- ☐ J'évite certaines questions.
- ☐ Je perds ma présence.
- ☐ Je baisse mon énergie.
- ☐ Je me ferme.
- ☐ Je m'excuse.
- ☐ Je minimise ma valeur.

☐ Je reporte une décision.

☐ Je procrastine.

☐ Autre :

Quel comportement revient le plus souvent ?

Si tu observes ce comportement avec bienveillance...

Que cherche-t-il à obtenir ?

Et que cherche-t-il à éviter ?

ÉTAPE 7

OBSERVE TON ÉMISSION

Nous arrivons maintenant à la question la plus importante de ce cahier.

Après avoir observé tes pensées...

Tes émotions...

Ton corps...

Tes comportements...

Prends un instant pour répondre à cette question.

Qu'est-ce que tu émetts dans cette situation ?

Écris les premiers mots qui te viennent.

Puis, parmi les mots suivants, coche ceux qui décrivent le mieux ton émission actuelle :

- ☐ Pression
- ☐ Besoin
- ☐ Urgence
- ☐ Doute
- ☐ Peur
- ☐ Stress
- ☐ Manque
- ☐ Hésitation
- ☐ Confiance
- ☐ Présence
- ☐ Calme
- ☐ Sérénité
- ☐ Certitude
- ☐ Alignement
- ☐ Joie
- ☐ Autre :

Si la personne en face de toi pouvait décrire ce qu'elle ressent à ton contact...

Que dirait-elle ?

Rappelle-toi : ton émission n'est pas ton identité. Elle est simplement le reflet de ton état intérieur du moment.

ÉTAPE 8

CE QUE MON ÉMISSION CONTRIBUE À CRÉER

Nous arrivons maintenant à une étape essentielle.

Prends un instant pour observer tout ce que tu viens d'écrire.

Tes pensées.

Tes émotions.

Ton corps.

Tes comportements.

Ton émission.

Maintenant, pose-toi cette question :

Si je reste dans cette émission jour après jour...

Quelle réalité suis-je en train de construire ?

Ne cherche pas une réponse parfaite.

Observe simplement ce qui se répète dans ta vie.

Dans mon activité...

Cette émission influence probablement...

Ma manière de vendre :

Ma manière de communiquer :

Ma manière de prendre mes décisions :

Ma manière de gérer mon argent :

Ma manière de saisir les opportunités :

Dans mes relations...

Cette émission influence probablement...

Quelles situations semblent revenir régulièrement dans ma vie ?

Si cette émission pouvait parler...

Que dirait-elle chaque jour ?

Ce n'est pas une fatalité.

**C'est simplement une invitation à observer ce que tu entretiens
aujourd'hui.**

ÉTAPE 9

MON PLUS GRAND DÉCLIC

Avant de tourner la page...

Prends un instant.

Respire.

Observe tout ce que tu viens de découvrir.

Puis complète cette phrase.

Aujourd'hui, je prends conscience que...

Ce qui m'a le plus surpris...

Ce que je n'avais jamais observé auparavant...

Une phrase que je retiens de ce premier jour...

ÉTAPE 10

MON PREMIER CHOIX CONSCIENT

Tu ne peux pas changer ce que tu as vécu.

Tu ne peux pas non plus contrôler chaque situation.

En revanche...

Tu peux commencer à choisir ce que tu souhaites entretenir.

Ce choix ne demande pas d'être parfait.

Il demande simplement d'être conscient.

À partir d'aujourd'hui, je choisis d'entretenir davantage...

Si je nourrissais cet état chaque jour...

Comment penserais-je ?

Comment me sentirais-je ?

Comment mon corps s'exprimerait-il ?

Comment parlerais-je ?

Comment vendrais-je ?

Comment les autres se sentiraient-ils en ma présence ?

Une phrase qui représentera désormais mon état intérieur :

Chaque état que tu entretiens devient progressivement une manière d'habiter le monde.

MISSION ENTRE LE JOUR 1 ET LE JOUR 2

Pendant les prochaines 24 heures...

Je ne te demande pas de changer.

Je t'invite simplement à observer.

Chaque fois qu'une émotion forte apparaît...

Arrête-toi quelques instants et note :

- Quelle situation ai-je vécue ?
- Quelle pensée est apparue ?
- Quelle émotion ai-je ressentie ?
- Quel comportement ai-je adopté ?
- Qu'est-ce que j'ai émis ?

Puis viens partager dans le groupe **une seule phrase** :

Aujourd'hui, j'ai découvert que...

Cette simple observation sera le point de départ de notre deuxième journée.

Car demain...

Nous n'allons plus seulement observer **ce que tu émet**.

Nous allons découvrir **pourquoi tu l'émet**.

DEMAIN...



LA LOI DE LA PROGRAMMATION

Aujourd'hui, tu as observé ton émission.

Demain, tu découvriras le programme intérieur qui la crée.

Chaque grande transformation commence par une prise de conscience.

Merci de t'être offert ce temps d'observation.

Continue d'observer.

Continue d'entretenir consciemment ce que tu souhaites voir grandir.

À demain pour découvrir la Loi de la Programmation.

✨ Poursuivre l'exploration

Si tu souhaites poursuivre cette exploration avec moi, je t'invite à réserver un temps d'échange avec moi.

<https://api.leadconnectorhq.com/widget/bookings/roxane-gaspari-echange-strategique>

MAGNETIC - Roxane Gaspari

© 2026 **MAGNETIC** — Tous droits réservés.