

Workbook
de
manifestation

Manuel pour

VISUALISER COMME UN/-E EXPERT/E

CAMILA CASTAÑO

Marche

À SUIVRE

01

COMPRENDRE LE MONDE DE LA MANIFESTATION

Te permettras d'agir avec ton énergie et t'alignée à la vie que tu désires.

02

ÉLIMINER L'ALLERGIE À LA VISUALISATION

Tu peux être allergique à l'idée de visualiser de manière inconsciente. L'EFT te permettras de la surpasser.

03

EXERCE LE TROISIÈME OEIL

Améliore ta capacité de voir de l'intérieur.

04

APPRENDRE LES 5 PAS FONDAMENTAUX

Vivre réellement ce futur donc tu seras programmer et conditionner pour créer dans un futur, cette réalité.



JE SUIS CAMILA

Je suis ravie de t'accueillir dans cet espace dédié à la manifestation. Si tu es ici, c'est que tu es prêt(e) à créer la vie qui te ressemble vraiment.

Cet e-book est là pour t’accompagner dans ton processus de manifestation, mais sache que tout est déjà en toi.

Camila Castaño


RÉPÉTE
MON EXISTENCE EST UNE bénédiction POUR LE MONDE.
Je suis l'exemple QUE TOUT EST possible.
RÉPÉTE

ÉTAPE NUMERO 1



LE MONDE DE LA MANIFESTATION

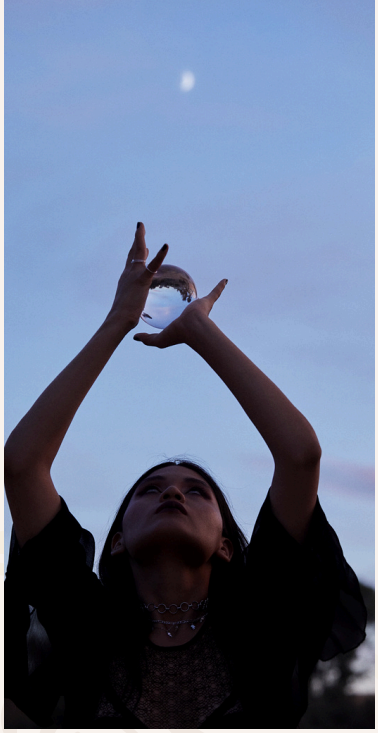
Théorie

Qui tu es réelement ?

Te permettra d'agir avec ton énergie et t'aligner à la vie que tu désires.

CAMILA CASTAÑO

WORKBOOK


TOUT EST ÉNERGIE, TOUT VIBRE DANS CET UNIVERS À UNE CERTAINE FRÉQUENCE

Nous aussi, nous émettons une vibration énergétique, tout comme nos émotions.

Cela fait que nous vibrons à une fréquence déterminée. Par conséquent, nous attirons également à notre vie

- des choses,
- des circonstances
- des personnes

qui vibrent à cette même fréquence.

Notre vie est le résultat de notre propre vibration, et donc si nous voulons changer notre vie, nous devons apprendre à élever notre propre vibration.

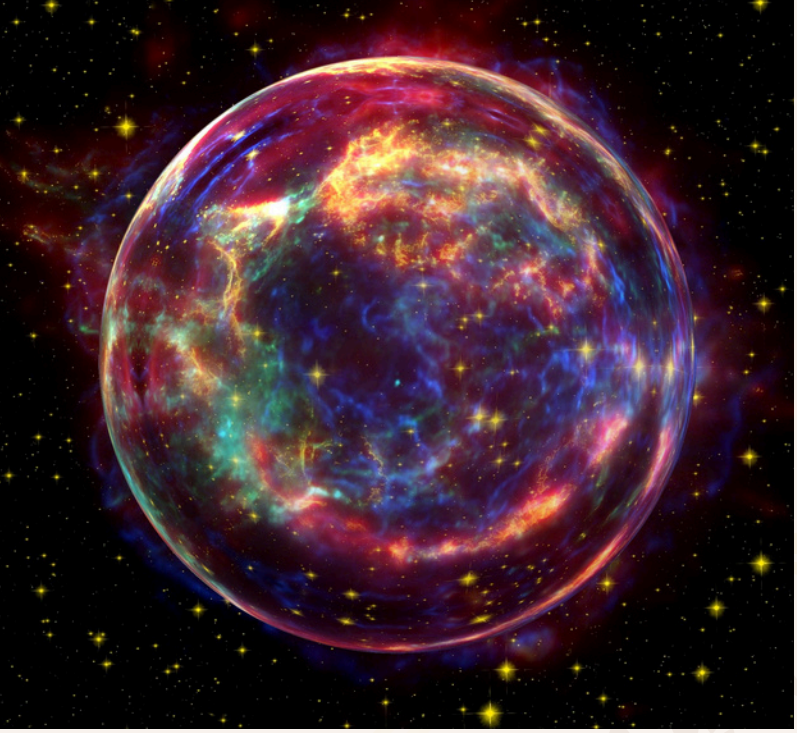
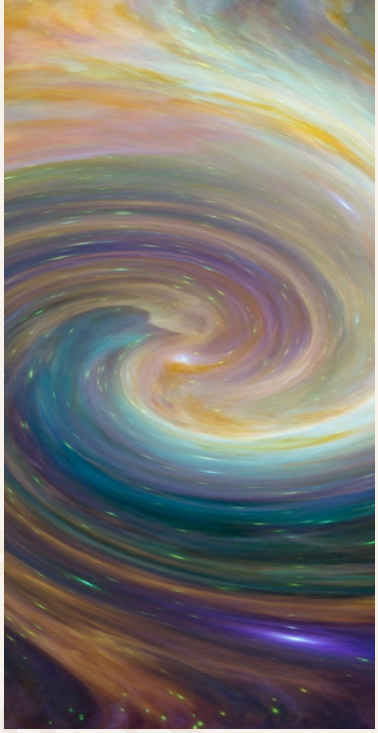
Pourquoi la visualisation est-elle si importante ?
Elle reprogramme littéralement ton cerveau pour l'abondance ou l'objectif que tu souhaites manifester.
Comment ?
Grâce à l'émotion et à la répétition.

Lorsque tu visualises...
tu ressens les émotions de ce futur, et cela crée de nouveaux réseaux neuronaux dans le cerveau.
Ces nouveaux réseaux neuronaux, créés par cette idée, te font t'habituer à ressentir ces sensations de bien-être, de positivité, de cette vie élevée que tu souhaites manifester.
Cela te facilite la manifestation de ce que tu souhaites.

Cela fonctionne également grâce au système d'activation réticulaire (SAR):
Il est une structure de ton cerveau qui filtre toutes les informations qui arrivent à toi et te propose ce qui est important pour toi.

Si tu es programmé pour la carence, par exemple, tu vas voir et créer des situations en lien avec cette carence, car ton SAR comprendra qu'il est nécessaire de te montrer tout ce qui est associé au manque.

.


TOUT EST ÉNERGIE, TOUT VIBRE DANS CET UNIVERS À UNE CERTAINE FRÉQUENCE

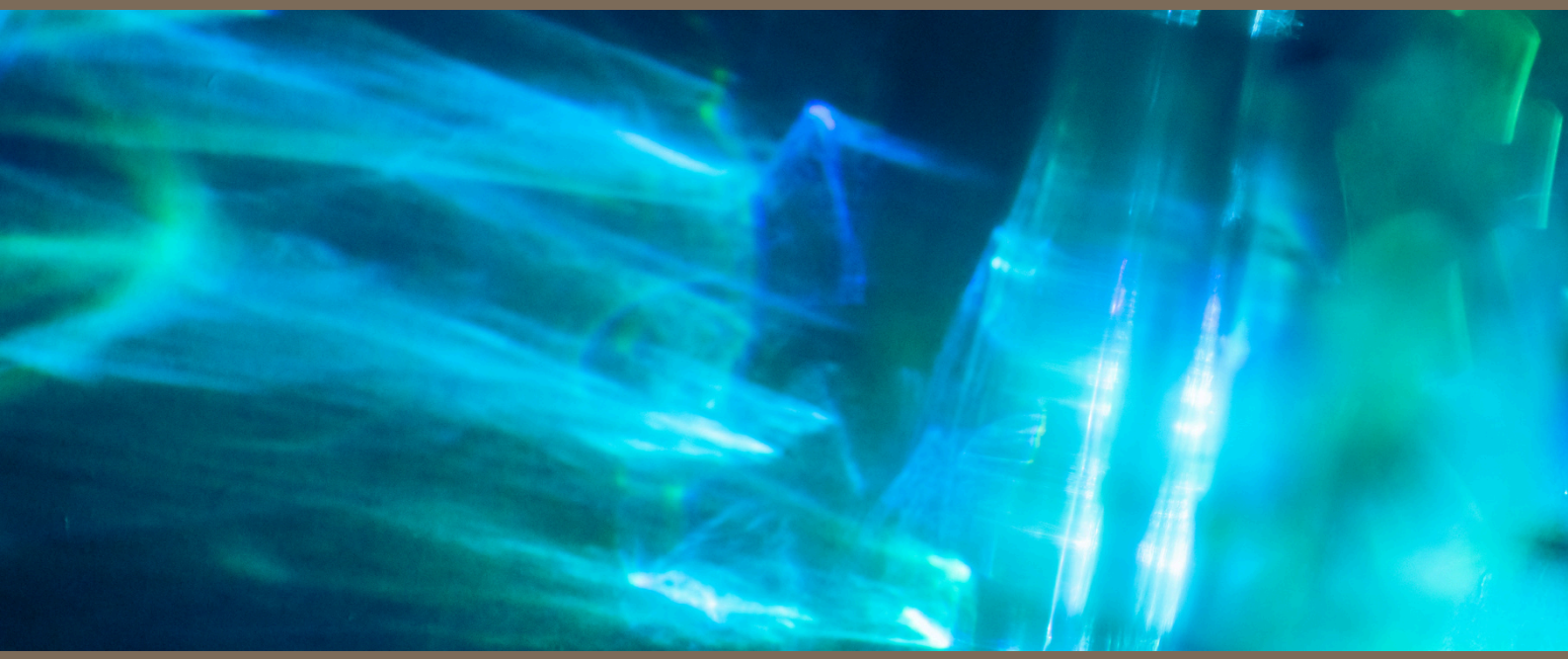
En revanche...
si tu vas vers l'intérieur et que tu visualises une autre réalité, une réalité que tu souhaites... ton SAR s'actualisera et commencera à te montrer ce que tu veux réellement, avec plus d'opportunités pour les obtenir et les manifester.

De plus...
la visualisation désactive le reflet saboteur de notre cerveau.
Notre cerveau primitif veut qu'on reste dans la grotte, il n'aime pas le nouveau. Par exemple, si tu dois parler devant 5 000 personnes, c'est perçu comme un danger.
Ton cerveau instinctif veut te protéger et fera tout pour t'empêcher de vivre cette expérience. Lorsque l'opportunité se présente, tu tombes malade, ou l'opportunité n'arrive jamais, ou tu ne l'acceptes même pas.

Mais au contraire...
si tu te visualises chaque fois devant ces 5 000 personnes en train de parler... ton cerveau ne fait pas la distinction entre l'imaginaire et le réel, car ce sont exactement les mêmes parties de ton cerveau qui s'activent lorsque tu visualises ou lorsque tu vis réellement quelque chose. Ton cerveau comprend alors... “ah, tu l'as déjà fait, c’est sécurisant...” et cela fonctionne.

Ton jardin secret:
La visualisation est comme avoir un jardin secret et te permettras de vivre dans la paix intérieure, il ne suffira que de fermer les yeux et de te visualiser dans ton endroit inspirant et sécurisant.

ÉTAPE



NUMERO 2

ÉLIMINER L'ALLERGIE À LA VISUALISATION

EFT

Eleve ton énergie

L'ALLERGIE À LA VISUALISATION

Tu peux être allergique à quelque chose : une idée, une personne, une émotion, etc.

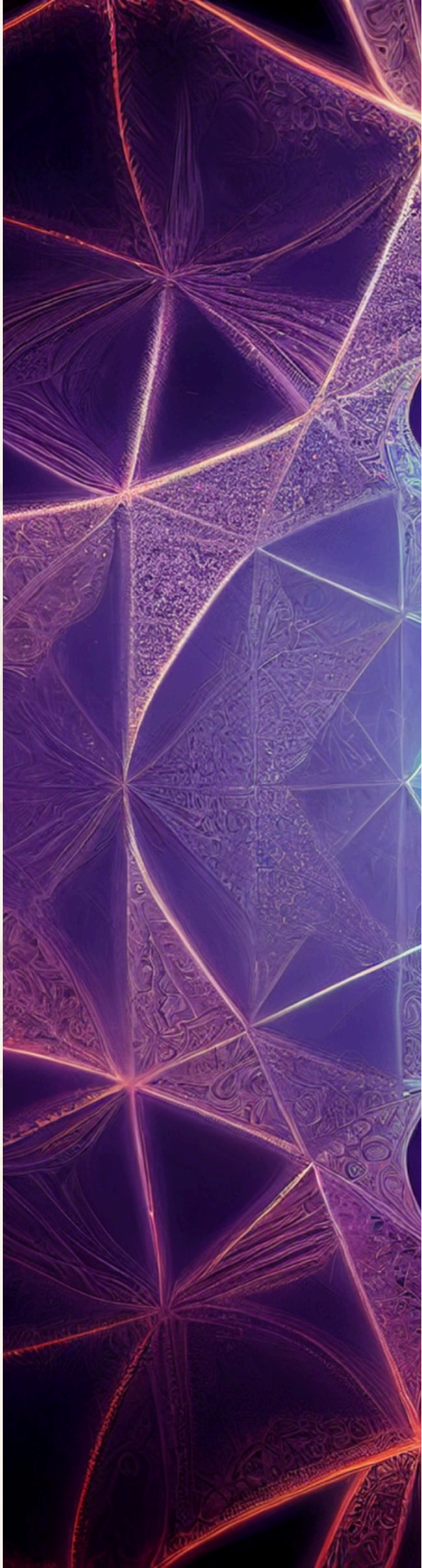
Ton mental subconscient ne veut jamais te faire de mal, il ne veut que te protéger.

De quoi te protège-t-il lorsqu'il crée une allergie à la visualisation ?
Il veut te protéger de toutes les mauvaises expériences que tu as pu vivre lorsque tu as commencé à visualiser et que tu n'as pas réussi.

- Frustration et stress au lieu de te relaxer pendant la visualisation.
- Angoisse de voir tout noir autour de toi alors que d'autres personnes réussissent.
- Images négatives, choses que tu ne veux pas manifester.

Après ces expériences, le mental subconscient comprend : visualiser n'est pas bon pour moi. Cela crée une association erronée avec une idée négative, au lieu d'être neutre et de comprendre que c'est un apprentissage.

Comment sais-tu que tu es allergique à visualiser ?
Lorsque tu n'arrives pas à visualiser et que tu ressens de l'angoisse. Au lieu de te sentir plus calme, tu ressens de la frustration ou un échec. Aussi, lorsque tu commences à visualiser et que mille pensées viennent à toi.



L’ALLERGIE À LA VISUALISATION

La cause est...

- Manque de pratique
- Mécanismes de survie du mental pour éviter de visualiser, car c’est un “danger”

Symptômes :

- auto-sabotage
- réactivité émotionnelle
- vouloir éviter le moment
- syndrome physique de stress

Que faire ?

Corriger l’association erroné à l’idée de visualiser.

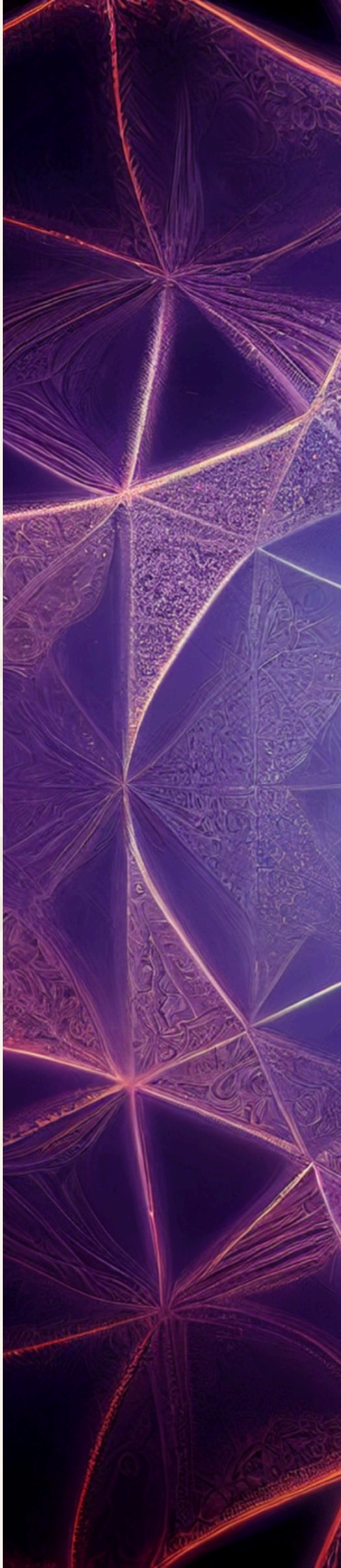
TAPPING OU EFT (Emotional Freedom Technique)

Technique qui se base sur l'évidence scientifique reconnue par l'association américaine de psychologie et elle a été utilisée pour guérir:

- L'anxiété
- La dépression
- Phobie
- Syndrome stress post-traumatique

Avec des résultats que d'autres techniques n'ont pas eu.
Dans ce cas, on va l'utiliser uniquement pour se débarrasser de l'allergie à l'idée de visualiser.

L’EFT se base sur la relation et la connexion entre le corps et le mental. Elle combine des éléments de thérapie cognitive et de psychologie positive en disant des phrases à haute voix, ce qui te permet de voyager dans différents états émotionnels. Elle a une partie somatique, car tu vas donner de petits coups sur différents points d'acupuncture au visage et dans le corps. Les points d’acupuncture se basent sur la médecine chinoise et les méridiens énergétiques du corps, qui nous permettent de relaxer, de relâcher et de libérer des blocages énergétiques qui se sont créés en fonction de ces idées.



Pour la section

DE TAPPING (EFT)

01

REGARDE CE PDF ET SOUVIENS-TOI DES POINTS À TRAVAILLER

De cette manière tu utiliseras ton regard intérieur.

02

ECOUTE SIMPLEMENT MA VOIX (AUDIO)

Sans regarder le PDF.

03

EN DÉBUT DE LA SECTION...

De 0 à 10, évalue ta réaction émotionnelle à l'idée de visualiser : 0 étant rejet absolu et 10 étant totalement à l'aise.

04

APRÈS LA SECTION...

Evalue de nouveau ta réaction émotionnelle de 0 à 10 à l'idée de visualiser ?

05

RÉFLEXION & RÉPÉTE

De ce que tu viens d'apprendre et de faire dans cette première section pour te libérer de l'allergie à l'idée de visualiser, qu'est-ce qui te surprend le plus ou ce qui t'enthousiasme ?

2. Point partie supérieur de la tête

3. Point base du sourcil

4.Point latéral de l'oeil

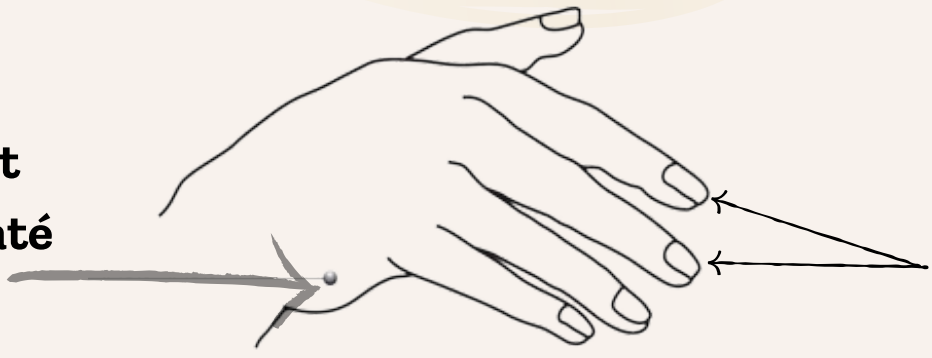
5. Point sous l'oeil

6. Point sous le nez

7. Point sous la bouche

8. Point sous la clavicule

9.Point sous l'aisselle



1.Point de karaté

On utilisera nos doigts index et majeur

@energeticienne_camila

ÉTAPE NUMERO 3

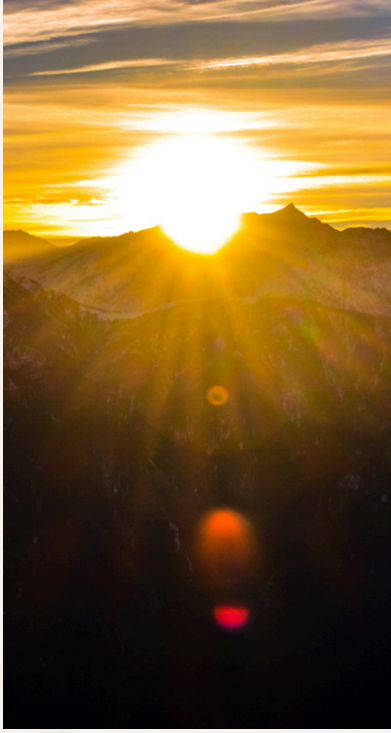


EXERCE TON TROISIÈME OEIL

Pratique

Active ton 3ème oeil





ÉVEILLE TON 3ÈME OEIL

Voir au-delà de la matière.

Le troisième œil est la glande pinéale. Ce qui est curieux, c'est qu'elle ressemble beaucoup à un œil réel :

- Même forme
- Même tissu (reptilien avec photorécepteurs comme les yeux)
- Connectée avec le cortex visuel
- Même corps vitré

Voir au-delà des apparences :
Pour voir au-delà de ce que la vie nous propose et inverser la tendance, et montrer à la vie ce que l'on aimerait voir.

Trois exercices avec des photos :

1. Première photo - souvenir très ancien
2. Deuxième photo - souvenir qui ne t'appartient pas
3. Troisième photo - monde imaginaire

Marche à suivre :
Prends la première photo et observe-la comme tu ne l'as jamais fait. Fais attention à tous les détails.

Écris :

- Ce que tu vois
- Ce que tu touches
- Ce que tu sens (odorat)
- Ce que tu écoutes
- Ce que tu goûtes (goût)
- Ce que tu ressens - émotions

1. Observe l'image.
2. Ferme les yeux et essaie de recréer l'image dans ta tête avec le plus de détails.
3. Maintiens le focus durant 15 secondes.
4. Rentre dans l'image : vis et utilise tous tes sens.
5. Recrée l'image statique et congèle-la dans ta tête pendant 15 secondes.

Photo inconnue



MOMENTS QUI NE SONT PAS UN SOUVENIR POUR ÉVEILLER UNE VISION QUI NE FAIT PAS PARTIE DE TOI, QUE TU N'AS JAMAIS VISUALISÉE NI VÉCUE. LE PLUS DIFFICILE EST DE RENTRER DANS LA PHOTO.

Photo d'un autre plan



TTE PERMETTRA DE SENTIR LES GUIDES, LES MESSAGES D'AUTRES DIMENSIONS.

TU AS BESOIN D'IMAGINATION POUR IMAGINER ET CRÉER UN FUTUR QUI N'EXISTE PAS.

ON EST TELLEMENT EMPRISONNÉS À VOIR LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT AU LIEU DE LES VOIR COMME ELLES POURRAIENT ÊTRE QU'ON SE RETROUVE DANS DES BOUCLES INFINIES REPRODUISANT NOS CIRCONSTANCES.

Répète l'exercice avec 3 photos. Tu dois être autonome, c'est pourquoi je ne te guide pas. Tu éveilles un don qui te permettra de manifester ; cela vaut la peine d'essayer de le répéter plusieurs fois.

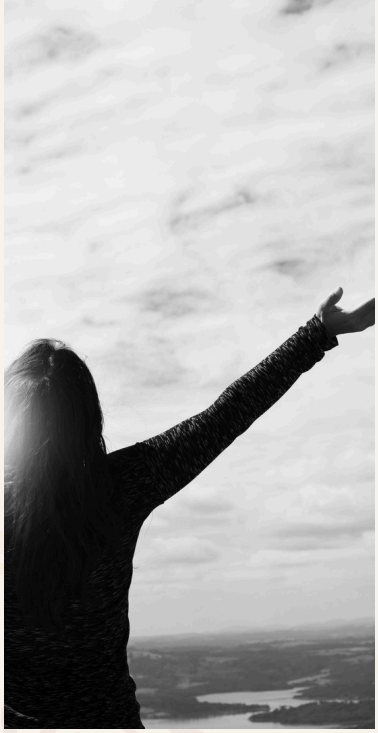
ÉTAPE NUMERO 4



APRENDRE LES 5 PAS FONDAMENTAUX

visualise

Profite


OÙ TU METS TON INTENTION, TU CRÉES LA MATIÈRE.

La matière et l'énergie sont la même chose,
et pour que l'énergie devienne matière, elle n'a besoin que d'être observée.

Les 5 pas pour visualiser :

1. **Décider quel est mon objectif:**
   Décide en fonction de ta manifestation. Choisis quelque chose que tu penses réalisable, car sinon ton mental va t'envoyer des pensées négatives pour te protéger. Rechercher des images.

2. Me relaxer pour arriver aux ondes cérébrales alpha, les meilleures pour reprogrammer le mental: Active le système parasympathique (yeux, langue, respiration, espace entre mes yeux).

3. Sentir l'amour en moi :
Image d'une personne qu'on a beaucoup aimée.

4. Visualiser :
Imaginer, penser, sentir... l'objectif réussi et s'arrêter avant que les émotions redescendent.

5.Répéter avec fréquence dans des moments précis :
Choisis le moment de la journée où tu te sens le plus relaxé(e). Écris dans ton agenda ce moment précis.

RÉPÉTE

JE SUIS ALIGNÉ(-) AVEC *l'univers* ET J'AI LE POUVOIR DE VIVRE LA VIE DE MES *rêves* .

RÉPÉTE

TES NOTES:

Profite du processus

Planifie

TES MOMENTS DE VISUALISATION DURANT LA JOURNÉE

MOMENT 01	
MOMENT 02	
MOMENT 03	
MOMENT 04	
MOMENT 05	

Merci

POUR ME PERMETTRE DE T'ACCOMPAGNER DANS CE CHEMIN.



CAMILA CASTAÑO
LIFE COACH EXPERTE EN NEUROSCIENCES
&
THÉRAPEUTE ÉNERGÉTICIENNE

@CAMILACASTANO__