

# 300 AFFIRMATIONS D'ABONDANCE

By Sonia Chenevier

## LE GUIDE

**Le pouvoir de la reprogrammation  
pour manifester la Vie de ses Rêves**



©Tous droits réservés à Sonia Chenevier 2024

©Tous droits réservés à Sonia Chenevier 2024

# Félicitations

## Bienvenue dans ce guide

Vous voilà en possession d'un guide puissant qui a le pouvoir de transformer vos paroles et vos pensées en un Pouvoir Incroyable de Manifestation !

Ces 300 affirmations puissantes et assomptions sont spécialement conçues pour vous connecter profondément à votre partie divine, votre conscience supérieure et permettre aux miracles de s'accomplir dans votre vie.

En utilisant quotidiennement ces affirmations et assomptions, vous grandirez également votre Autorité Magnétique, votre pouvoir de manifestation, de libération et de guérison...pour vous réveiller à qui vous êtes vraiment : la lumière et l'abondance dans un champ de pure potentialité.

**Les affirmations et assomptions sont deux choses différentes et complémentaires, permettez-moi de vous donner ma vision de ces 2 outils.**

**Une affirmation** a pour objectif d'informer le mental, le subconscient et l'inconscient d'une déclaration d'un fait, d'un état ou d'une situation qu'elle soit vraie ou non encore dans le but de reprogrammer une nouvelle manière de voir les choses, d'informer d'une décision, d'un nouvel état de conscience.



**Une assumption** a quelque chose de plus divin, de plus puissant...

C'est l'annonce d'une vérité cosmique, d'un ordre divin en quelque sorte.

C'est l'ordonnance d'un fait qui existe déjà dans le champ quantique, dans le plan du Divin.

C'est ordonner la manifestation du Plan Divin (qui existe déjà en tant que potentialité), dans le plan humain, c'est-à-dire la matérialisation sur Terre.

C'est lorsque le verbe se fait chair.



## Le pouvoir des mots qui créent votre réalité

Avez-vous déjà senti qu'une simple phrase pouvait tout changer ?

Un « oui » qui soulage, un « je peux » qui libère, ou au contraire, un « je n'y arriverai jamais » qui coupe les ailes.

Ce n'est pas une impression. C'est une loi.

## Le pouvoir de la pensée : tout commence là

Avant qu'un arbre ne devienne tronc et feuilles, il est une graine.

Avant qu'une vie ne devienne abondante, elle est une pensée.

Votre pensée est cette graine. Elle contient le plan de ce que tu deviendras.

Penser pauvre attire la rareté. Penser riche réveille les ressources.

Non par magie, mais par attention : votre cerveau cherche toujours ce à quoi vous pensez le plus.

## Le pouvoir de la parole juste : les mots sont des aimants

Un mot n'est pas « juste un mot ».

Chaque parole prononcée émet une vibration. Chaque vibration cherche ce qui lui ressemble.

Quand vous dites : « L'argent est difficile à obtenir » — vous résonnez avec la difficulté.

Quand vous affirmez : « L'argent vient à moi facilement » — vous résonnez avec la fluidité.

La parole juste aligne votre fréquence sur ce que vous désirez.

## Les 3 lois invisibles qui gouvernent tout

### 1. La loi de la vibration

Rien n'est fixe. Tout est énergie en mouvement.

Nos émotions, nos pensées, nos mots... émettent des vibrations.

L'abondance est un ensemble de hautes vibrations (gratitude, confiance, sérénité, amour).

La peur est un ensemble de basses vibrations (manque, doute, anxiété).

Pour attirer l'abondance, vous devez devenir la fréquence qui entre en résonance avec l'abondance.

Pour cela, il s'agit de ressentir profondément la sécurité, la paix, la gratitude, la certitude que le Plan Divin est abondance... et de faire très attention aux mots que vous utilisez, surtout lorsque dans la matière, rien n'est encore visible.

## 2. La loi de la résonance

Ce qui vibre ensemble, à la même fréquence s'assemble.

Une phrase répétée avec foi modifie votre résonance intérieure.

Votre être capte alors ce qui correspond : opportunités, idées, rencontres, synchronicités.

On n'attire pas ce que l'on veut. On attire ce que l'on est, ce que l'on vibre.

## 3. La loi de l'attraction

Dernière étape. Quand votre vibration et votre résonance sont alignées, l'univers n'a pas d'autre choix que de refléter cette harmonie sous forme matérielle dans votre vie.

Un nouveau revenu. Un cadeau inattendu. Une porte qui s'ouvre.

L'énergie devient matière. La fréquence de votre champ énergétique concentre de + en + d'énergie et attire l'abondance sous forme matérielle.

Vote parole prononcée sous forme d'affirmations et d'assomptions envoie des messages vibratoires dans l'univers et ces fréquences vous reviennent sous forme matérielle.

En Bref, votre parole prend vie.

## Pourquoi ce livre existe

Cet ebook contient 250 affirmations et 50 assomptions, ce sont comme des formules magiques dès lors qu'elles sont profondément ressenties comme étant VOTRE Vérité.

Ce sont des mots justes. Des mots vibratoires. Des mots conçus pour :

- Nettoyer les pensées limitantes
- Résonner avec l'abondance sans effort
- Transformer votre énergie intérieure en résultats concrets

Vous n'avez pas besoin de tout comprendre.

Vous avez juste besoin de prononcer, sentir, répéter.

Faites un essai :

Choisissez un chiffre de 1 à 300, laissez-vous guider par votre intuition (le premier chiffre qui vous vient).

Prononcez l'affirmation ou l'assomption correspondante à voix haute. Ressentez-là comme une vérité universelle, comme si le Divin vous délivrait un message.

Et regardez l'univers commencer à vous dire : oui.

**Bienvenue dans votre pouvoir de création.**

©Tous droits réservés à Sonia Chenevier 2024

## Réveillez l'abondance qui dort en vous

Vous avez sans doute déjà essayé de penser positif : « Je vais y arriver. » « Je mérite mieux. » « Je mérite l'abondance. »

Mais au fond de vous, rien ne changeait vraiment. Pourquoi ?

Parce que votre conscient veut avancer...  
... mais votre subconscient tient le frein à main.

## Ce qui est encore plus puissant que des pensées positives

Ce n'est pas seulement ce que vous pensez.  
C'est la fréquence vibratoire avec laquelle vous le pensez.  
Certains mots ne sont pas égaux. Certains mots ont une fréquence énergétique plus élevée :  
apaisement, confiance, évidence, certitude, foi, gratitude, amour...

Ils ne convainquent pas votre mental... ils imprègnent votre être.

**Et le moment le plus puissant pour les utiliser ?**

**Votre sommeil.**

## Pourquoi la nuit est votre alliée secrète

Quand vous dormez, votre conscient se tait.  
Votre cerveau entre en ondes thêta ou delta : des fréquences où le subconscient est grand ouvert,  
sans filtre, sans résistance.

À ce moment-là, chaque affirmation doucement écoutée ou murmurée agit comme une clé sur les  
vieux verrous.

Elle remplace « je ne suis pas assez » par « je suis l'abondance ».

Non par effort, mais par imprégnation.

## Le pouvoir de la reprogrammation mentale

Votre subconscient ne raisonne pas. Il obéit.  
Il répète ce qu'il a enregistré depuis l'enfance :  
« l'argent est stressant », « réussir est fatigant », « l'abondance est pour les autres ».

Mais il peut être reprogrammé.

**La méthode est simple** : lui donner de nouvelles données, suffisamment claires, répétées,  
vibratoires — surtout pendant le sommeil.

Ainsi, vous agissez sur trois niveaux à la fois :

- **Le conscient** : vous changez vos paroles et vos pensées avec des mots justes
- **L'inconscient** : vous déposez des graines profondes
- **Le subconscient** : vous activez une nouvelle programmation automatique

## Les lois vibratoires au service de votre nuit

- **La loi de la vibration** : chaque affirmation émet une fréquence. Celle de l'abondance est à la fois douce et puissante, stable, confiante.
- **La loi de la résonance** : votre subconscient, habitué à une certaine tonalité, commence à vibrer sur cette nouvelle fréquence.
- **La loi de l'attraction** : quand votre subconscient, votre mental conscient et votre inconscient sont alignés, vos pensées et vos actions sont cohérentes.

C'est là que votre réalité matérielle s'aligne à la fréquence de l'abondance.

Vous n'avez plus à « essayer » d'attirer.

Vous n'avez plus à lutter contre vos vieux programmes de manque et d'insécurité.

Vous les remplacez simplement, pendant votre sommeil, affirmation après affirmation.

Et vous reprogrammez votre mental, votre subconscient et votre inconscient à l'abondance sous toutes ses formes.

## Ce que vous trouverez dans ce guide

Ces affirmations et assomptions ne sont pas écrites au hasard.

Chaque phrase a été pensée avec :

- **Un langage précis (sans négation, sans doute)**
- **Une vibration apaisante et une fréquence élevée à la fois et parfois même une fréquence divine**
- **Une efficacité prouvée pour le travail de jour, comme pour la reprogrammation nocturne**

Vous pouvez les lire avant de dormir.

Les murmurer les yeux fermés.

Les écouter en boucle toute la nuit (sans aucun doute, la méthode la plus efficace et rapide).

Votre mental plus détendu grâce au changement d'onde, acceptera ces nouvelles informations comme sa nouvelle réalité.

Votre subconscient, lui, travaillera.

Votre inconscient enregistrera.

# Mieux comprendre comment utiliser le Pouvoir des affirmations



Le mental, le subconscient et l'inconscient ne sont pas souvent nos meilleurs alliés dans l'utilisation des affirmations, assomptions ou mantras.

## **Pourquoi ?**

Lorsque le cerveau est en état de conscience éveillée, il analyse tout, tout le temps et il ne permet pas aux affirmations de se programmer...

### **PIRE ENCORE**

Il déclenche des émotions de manque et d'insécurité !

## **Comment ça se passe concrètement ?**

Lorsque nous lisons dans notre tête ou à haute voix, des affirmations, le mental prend conscience d'une information et analyse si elle est vraie ou pas dans votre vie.

**Si cette réalité n'est pas conforme à votre réalité, il s'y oppose.**

Même si vous n'en avez pas conscience et même si vous avez le désir d'ancrer une nouvelle réalité remplie d'abondance dans votre vie.

Face à des paroles qui ne correspondent pas encore à votre réalité, le mental vous dit :

"ce n'est pas vrai", "je n'ai pas encore ceci ou cela", "j'aimerais bien, mais ce n'est pas le cas" , "mensonge !!", "tu te berces d'illusions, tu vois bien que ton compte en banque est loin d'afficher les 6 chiffres!", etc.

## **Ça vous parle ?**

## ALERTE !

C'est au moment, où votre système interne réalise l'anomalie, entre une affirmation et ce qu'il juge comme sa réalité, qu'il commence à émettre des fréquences de manque, d'insécurité, de tristesse ou de peur, au lieu de vibrer l'abondance.

### Comment éviter le piège du mental ?

Voici les 2 clés données par la neuroscience :

- La première clé est d'allier les affirmations avec des ondes spécifiques qui "calment et hypnotisent" le cerveau et lui permettent de baisser sa garde.
- La deuxième clé est de reprogrammer également l'inconscient et le subconscient.

Mais la re-programmation de l'inconscient et du subconscient ne se fait pas en même temps que le mental (en état de conscience).

**Elle ne peut se faire qu'en état de conscience modifiée.**  
Uniquement lorsque le mental baisse sa garde !

## La clé pour reprogrammer à la fois le mental, le subconscient et l'inconscient, est :

- d'écouter les "affirmations d'abondance" à plusieurs moments de la journée lorsque le cerveau change de fréquences

et

- d'utiliser certaines fréquences pour maintenir le cerveau dans ces états vibratoires ( ondes Alpha, Thêta et Delta).

Dans ces états de conscience modifiée, le mental baisse sa garde (comme lorsqu'il regarde un film) et devient alors réceptif aux affirmations et commence à les accepter comme de nouvelles croyances d'abondance.

Ce qui permet aux affirmations de s'ancrer plus facilement et rapidement, sans créer les fréquences de manque ou d'insécurité (à éviter absolument !).

En plus d'accélérer la reprogrammation de votre système interne ; votre champ vibratoire s'aligne aux fréquences d'abondance et attire naturellement, grâce à la loi de résonance, l'abondance sous toutes ses formes, **aussi longtemps que vous utilisez les affirmations ou dès lors qu'elles sont votre nouvelle vérité.**

C'est pour cette raison, que les affirmations audios sont un accélérateur dans la reprogrammation complète du mental, du subconscient et de l'inconscient.

Pour que votre mental accepte véritablement ces informations d'abondance comme étant **SA VÉRITÉ**, il est recommandé d'utiliser ces affirmations des centaines de fois...

C'est la base de la méthode fondée sur l'autosuggestion et l'auto-hypnose, créée par le psychologue et pharmacien français Émile Coué.

**Ce livre n'est pas une lecture. C'est un protocole de reprogrammation.**

**Les audios de jour et de nuit sont une méthode puissante de reprogrammation.**

**UTILISEZ-LES !**

**[CLIQUEZ ICI](#)**



Ces 300 affirmations et assomptions sont ma contribution au monde, un cadeau pour chaque âme engagée sur son chemin d'éveil et le symbole de ma gratitude pour toute la magie du monde invisible...

A vous de les utiliser maintenant avec le plus de conscience et de confirmation de votre réalité.



C'est un outil puissant d'Autorité Magnétique pour créer votre plus extraordinaire incarnation.

*Avec Conscience, Lumière et Amour*

*Sonia Chenevier*

# Demandez et vous recevrez !

Votre parole est un ordre.  
Vous décrèterez une chose et  
elle vous sera établie !

C'est à l'homme de faire le premier pas &  
de montrer à la Source ce qu'il désire.

**Vos pensées sont des ordres énergétiques.**

**Vos émotions sont des ordres magnétiques.**

**Vos actions ou inactions sont des ordres matériels.**

Vos visualisations sont des ordres et  
vos 5 sens accélèrent vos ordres.

YOU CAN  
DO IT!

Assurez-vous de ressentir vraiment  
chaque affirmation ou assomption  
que vous prononcerez à voix haute ou dans votre tête.



**Mettez-vous dans votre cœur,  
reconnectez-vous avec votre âme ou  
la partie Divine en vous .**



**Si une affirmation ne résonne pas pour vous,**  
 **passez à la suivante ou**  
 **modifiez-la à votre convenance.**

**A partir de ce guide, faites-vous,**  
 **une liste de 3 à 10 affirmations que vous utiliserez**  
 **tout au long de la journée.**







## **RAPPEL du protocole**

- **Écoutez l'audio de jour ou lis (à haute voix ou dans ta tête) les affirmations (toutes ou celles de votre choix) environ 10 à 15mn minimum - 1 fois à 3 fois par jour**
- **Écoutez l'audio de nuit - 1 fois (en entier ou seulement une partie de la nuit)**

**Si vous avez moins de 30 ans : Durée 21 à 28 jours**

**Si vous avez plus de 30 ans : Durée 100 jours minimum**

# 300 AFFIRMATIONS D'ABONDANCE

1. Je suis
2. Je suis assez
3. Je suis complet, il ne me manque rien
4. Je suis Amour
5. Je suis aimé.e
6. Je suis gratitude
7. Je suis puissant.e
8. Je suis éveillé.e
9. Je suis conscient
10. Je suis confiant.e
11. Je suis libre
12. Je suis guéri.e
13. Je concentré.e
14. Je suis illimité.e
15. Je suis inspiré.e
16. Je suis connecté.e à la source, à mon enfant intérieur, à la conscience au-delà de ma conscience
17. Je suis la source
18. Je suis abondance
19. Je suis présent.e
20. Je suis aimé.e inconditionnellement par la source
21. Je suis la paix
22. Je suis le bonheur
23. Je suis la joie
24. Je suis la réussite
25. Je suis contribution
26. Je suis ce que je suis
27. Je suis la plus belle version de moi
28. Je suis inspirant.e

29. Je suis la conscience
30. Je suis la conscience que tout est toujours juste et parfait
31. Je suis la conscience qui a conscience
32. Je rayonne et j'illumine le monde de ma lumière
33. Je vis ma plus grande destinée
34. J'aime la vie et j'aime ma vie telle qu'elle est
35. J'accueille et j'aime autant mes parts d'ombre que mes parts de lumière
36. Je grandis mon pouvoir personnel
37. Je grandis mon Autorité Magnétique
38. Je libère ma puissance chaque jour un peu plus
39. J'incarne la plus grande version de moi
40. Je suis plus grande et puissante que les peurs
41. Je suis engagé.e dans mon évolution personnelle et spirituelle
42. Je suis courageux.se
43. Je suis déterminé.e
44. J'ai la force de tout dépasser
45. J'ai le pouvoir de tout manifester
46. J'ai le pouvoir de me relever de tout
47. Je n'ai pas à mériter, j'ai droit à tout
48. L'univers, la source, Dieu m'aime et veut mon bonheur
49. L'univers, la source, Dieu me soutient dans tout ce que j'entreprends
50. Je saisis les opportunités que l'univers m'envoie
51. Je suis né.e pour briller
52. Je suis né.e pour l'extraordinaire et le merveilleux
53. Je suis né.e pour accomplir ma plus grande destinée
54. J'accepte et j'aime chaque facette de moi, quelle qu'elle soit
55. Je suis unique et divin
56. J'aime rire, vibrer, vivre
57. Je suis ma priorité
58. Je fais des désirs de mon cœur et de mon âme ma priorité
59. Je cultive la gratitude
60. Je cultive la paix
61. Je cultive l'amour
62. Je cultive l'émerveillement
63. Je cultive l'unité

64. Je cultive le non-jugement
65. Je cultive la résilience
66. Je pratique le pardon
67. Je suis la force et la douceur
68. Je suis parfait.e à l'image de la source
69. Je suis la source
70. J'ose
71. J'ose dire Oui
72. J'ose dire Non
73. J'ose faire preuve d'audace
74. Je comble mes besoins
75. Je prends soin de moi avant de prendre soin des autres
76. J'incarne ma propre vérité
77. Je crée ma propre réalité
78. Je renverse n'importe quelle situation en ma faveur
79. Je suis ouvert.e à toutes les plus extraordinaires expériences
80. Je contribue à rendre le monde meilleur chaque jour de ma vie
81. Je choisis le bon, le beau et le bien chaque jour
82. J'écoute toujours la voix de mon cœur
83. Je suis né.e pour tout avoir
84. Je suis amour et je suis né.e pour vivre l'amour sous toutes ses formes
85. J'attire les meilleures opportunités
86. Je grandis chaque jour
87. J'aime la vie et la vie m'aime
88. Je suis un aimant et j'attire à moi tout ce que mon cœur désire
89. Je suis capable d'attirer l'abondance sous toutes ses formes
90. Je suis riche peu importe l'argent sur mon compte
91. Je choisis de voir le merveilleux dans toute chose
92. Je choisis de ne pas me laisser impacter par les événements extérieurs
93. Je choisis de vivre une relation harmonieuse avec l'argent
94. Je suis le match énergétique avec la richesse
95. Je suis le match énergétique avec le temps
96. Je m'accorde des pauses
97. Je choisis de faire taire le mental

98. Je choisis les pensées positives
99. Je m'amuse
100. Je reconnais et j'honore mes efforts
101. Je profite de la vie
102. Je me fais plaisir
103. Je souris à tout ce que la vie me propose
104. J'ai conscience que les peurs sont des illusions du mental
105. J'ai conscience que je peux ressentir la paix à tout instant
106. Mon cœur est rempli d'amour
107. Mon cœur déborde de joie et de gratitude
108. Mon cœur est en paix
109. Je suis en paix avec mon passé
110. Je suis en paix et confiant.e en l'avenir
111. Je prends mes décisions dans mon cœur
112. Chaque cellule de mon corps vibre, est en santé et remplie d'énergie de vie
113. J'écoute mon corps
114. J'écoute mon cœur
115. Je me respecte et je respecte les autres
116. J'attire les relations saines, sereines et sincères
117. Tout est toujours juste et parfait
118. Quoi qu'il se passe, tout ira bien
119. La paix m'envahit à chaque respiration
120. Je suis inspiré.e et chaque jour, j'ai des idées géniales
121. Je suis en harmonie avec le monde
122. Je suis en harmonie avec les lois cosmiques
123. Je suis fière de moi
124. Je suis fière du chemin parcouru
125. Je suis sur mon chemin d'éveil
126. Je me réveille chaque jour un peu plus
127. Je suis conscient.e de l'invisible chaque jour un peu plus
128. J'embrasse la vie et toutes les surprises qui s'offrent à moi
129. Je lâche prise et je me détache de ce qui ne me convient pas
130. Je reste connecté.e à la conscience supérieure en moi
131. Je reconnais mon pouvoir de manifestation
132. Je laisse libre court à ma créativité

133. Je laisse l'énergie divine couler en moi
134. L'univers vit en moi et il me soutient toujours
135. Je révèle la plus grande version de moi
136. J'ai la foi, la conscience que tout ira pour le mieux
137. Je cultive la foi
138. Je grandis ma conscience
139. Je suis connecté.e à la source
140. Je ne fais qu'un avec la source
141. Je suis conscience qui peut se réveiller à elle-même
142. Je suis dans le flow de la vie
143. Je m'ouvre à la magie de l'invisible
144. Je m'ouvre à la puissance de l'énergie
145. Je célèbre mon réveil
146. Je célèbre chaque nouvelle version de moi
147. Je célèbre chaque prise de conscience
148. Je célèbre chaque pas
149. J'apprends et je célèbre chaque prise de conscience que la vie met sur mon chemin
150. Je lâche prise sur ce que je ne peux maîtriser
151. Je choisis de changer ma vision intérieure pour changer mon monde extérieur
152. Je suis 100% responsable de ma vie
153. Je pardonne à tous ceux que j'ai cru coupables ou responsables de ma souffrance
154. Je crée le changement extérieur en changeant à l'intérieur
155. Je choisis de ne pas croire mes peurs
156. Je suis plus puissant.e que mes peurs
157. Je suis capable de transformer l'énergie en matière
158. Ma conscience est ma plus grande force
159. Ma conscience est mon plus grand pouvoir
160. Je choisis de vivre pleinement le moment présent
161. Je choisis de prendre le temps
162. Je choisis de laisser les doutes me traverser et de les laisser s'en aller
163. J'incarne l'abondance dans tous mes domaines de vie
164. Je me rappelle que l'abondance est mon droit de naissance, c'est mon essence

165. Je donne ce que je veux recevoir de la vie
166. Je donne avec détachement
167. J'exprime mes talents et je les offre au monde
168. Je suis pure potentialité, j'ai le pouvoir magnétique de tout manifester
169. J'utilise le pouvoir de la visualisation pour matérialiser mes rêves
170. Je passe à l'action en écoutant mon inspiration pour réaliser mes rêves
171. Je suis pure énergie, pur amour et pure potentialité
172. Je suis engagé.e à vivre ma plus extraordinaire vie
173. J'accepte tout ce que la vie me présente
174. Chaque jour est une opportunité d'éveil et de bonheur supérieur
175. Le meilleur est toujours à venir
176. J'ai conscience de l'infini des possibles
177. Je suis le manifesteur de ma vie
178. Chaque jour je brille encore plus fort
179. Quel que soit l'obstacle, je le vois comme une opportunité de libération
180. Tout est déjà en moi maintenant
181. J'ai le pouvoir de choisir comment je me sens
182. J'ai un message à offrir au monde
183. Je suis à ma place
184. Je suis exactement là où je dois être
185. Je fais confiance à mon intuition et je suis mon intuition
186. J'écoute mon corps, si c'est léger c'est que c'est bon pour moi
187. Je me détache de l'avis des autres
188. J'ai conscience que rien n'est permanent, tout est en mouvement
189. Ça aussi passera !
190. Je laisse partir mes pensées de souffrance
191. Je laisse partir mes peurs
192. Je laisse partir ma douleur
193. Je laisse partir ce qui n'est pas la plus grande version de moi
194. Chaque fin est le début de quelque chose de magique
195. Je prends conscience et je change mes croyances limitantes
196. La visualisation est l'un de mes supers-pouvoirs, je visualise chaque chose que je désire comme si je l'avais déjà

197. Quoi qu'il se passe, il y a toujours une solution et mon intuition me guidera vers elle
198. Je prends soin de ma santé, de mon corps et de mon énergie
199. Le temps est mon ami, j'ai toujours le temps de tout réaliser
200. Mon corps et mon logement sont mes temples sacrés et j'en prends soin
201. Je choisis toujours la paix et l'amour de ce qui est
202. Ma mission sur terre est de vivre la vie que mon cœur désire
203. Je lâche prise sur mon mental qui cherche à contrôler
204. Je développe l'équanimité...même au milieu du chaos
205. Je reste ouvert.e à tous les cadeaux de l'univers
206. Chaque personne sur mon chemin est un Maître pour moi
207. J'ai conscience que les autres sont des miroirs d'une partie de moi que j'aime ou que je n'aime pas encore
208. J'accueille mes émotions, je les remercie, je les libère et je les aime
209. J'élève ma vibration de paix, d'amour, de gratitude et de joie à chaque instant
210. Chaque jour, je suis conscient.e de mon pouvoir de manifestation
211. Mon intuition me donne les réponses dont j'ai besoin
212. J'écoute mon cœur et mon corps
213. Je suis un être de lumière
214. Je suis toujours sur mon chemin
215. Je suis divinement entouré.e
216. J'élève mes normes et je pose mes limites
217. J'ai confiance en l'avenir
218. Le meilleur arrive toujours pour moi
219. Mon pouvoir se trouve toujours dans le moment présent
220. Je me ressource dans la nature
221. J'équilibre les 4 éléments en moi, la terre, l'eau, le feu et l'air
222. Je respire l'énergie en conscience
223. Je découvre mon Dharma grâce aux épreuves de la vie
224. Ma foi en la vie est plus grande que mes peurs
225. Mes rêves sont plus puissants que mes peurs
226. Je mets mon intention dans toutes mes actions
227. Je suis aimé.e et soutenu.e inconditionnellement à chaque instant
228. J'ai conscience que les plus grands cadeaux sont parfois mal emballés

- 229. J'ai conscience que mes émotions sont des illusions d'expériences passées non libérées
- 230. J'observe le monde au-delà de la Matrice de l'illusion
- 231. Le monde matériel n'est que de l'énergie accumulée
- 232. J'utilise la loi de l'attraction pour manifester ce que mon cœur désire
- 233. J'utilise la loi du détachement et je lâche prise sur le temps
- 234. Je choisis que cette année sera exceptionnelle
- 235. Je suis le match énergétique avec la richesse
- 236. Je gagne beaucoup d'argent en faisant ce que j'aime
- 237. Je démarre chaque journée avec enthousiasme
- 238. L'univers met tout en place pour m'aider à réaliser mes rêves
- 239. Je choisis d'agir malgré la peur
- 240. Je choisis d'être heureux.se
- 241. J'ai conscience qu'un de mes supers-pouvoir est l'intention
- 242. J'ai toujours le choix d'être en paix.
- 243. Je décide qu'aujourd'hui sera une journée merveilleuse
- 244. J'attire à moi tout ce que je désire
- 245. L'argent est une énergie que j'aime et qui m'adore
- 246. Peu importe le temps, je réussis toujours
- 247. J'aime mon corps et j'en prends soin
- 248. Je choisis le bonheur
- 249. Il n'y a pas d'erreurs, tout n'est qu'expérience
- 250. Je m'aime et je suis ma priorité

### Quelques assomptions puissantes :

- 251. Assomption pour la mémoire :  
Il n'existe pas de perte de mémoire dans l'Esprit Divin, c'est pourquoi je me souviens de tout ce dont je dois me souvenir et j'oublie tout ce qui n'est pas pour mon bien
- 252. Assomption pour le dessein Divin :  
Il existe un Plan Divin pour tout homme. De même que l'image parfaite du chêne est dans le gland, de même le modèle Divin de sa vie se trouve dans le superconscient de chacun. Le Plan Divin ne

comporte pas de restriction, mais seulement la santé, la richesse, l'amour et l'expression parfaite de soi-même.

253. Assomption pour le dessein Divin :

S'il est à moi (objet de votre désir), je ne peux le perdre et si ce n'est pas le cas, je ne le désire plus.

254. Assomption pour le dessein Divin :

Je me débarrasse de tout ce qui n'est pas voulu par Dieu (la conscience supérieure) et le Plan Divin de ma vie s'accomplit.

255. Assomption pour le dessein Divin :

Ce qui est mien par Droit Divin, ne peut jamais m'être enlevé.

256. Assomption pour le dessein Divin :

Dieu est la Seule Puissance et cette Puissance réside en moi. Il n'existe qu'un seul Plan, c'est le Plan Divin et il se réalise présentement.

257. Assomption pour le dessein Divin :

Esprit Divin, ouvre la voie pour que se manifeste le dessein Divin de ma vie, que le génie qui est en moi soit libéré, que je saisisse clairement le Plan Parfait.

258. Assomption pour la santé :

Lorsque l'homme rayonne l'harmonie et le bonheur, il est en bonne santé ! Toute maladie provient d'une violation d'une loi spirituelle. La rancune, la mauvaise volonté, la haine, la peur, la colère etc...détruisent les cellules du corps et empoisonnent le sang.

259. Assomption pour la santé :

Je nie la fatigue car rien ne peut me fatiguer.

260. Assomption pour la santé :

L'Amour Divin inonde ma conscience de santé et chacune des cellules de mon corps de Lumière.

261. Assomption pour la santé :

Je suis un Etre Spirituel, mon corps est parfait, créé à son image et selon sa ressemblance.

262. Assomption pour la maladie :

Je suis alimenté par l'Esprit Divin qui est en moi. Chaque cellule de mon corps est remplie de lumière. Je rends grâce pour ma radieuse santé et mon bonheur infini.

263. Assomption pour la maladie :

Je nie cette apparente maladie. Elle est irréaliste et, partant, ne peut s'enregistrer dans mon subconscient ; je suis une idée parfaite de l'entendement Divin, pure substance exprimant la perfection.

264. Assomption pour l'amour :

Comme je suis UN avec Dieu, l'Un Indivisé, je suis UN avec mon amour indivisé et mon bonheur indivisé.

265. Assomption pour l'amour :

La Lumière de la source Infinie efface en moi maintenant toute crainte, tout doute, toute colère et tout ressentiment. L'Amour Inconditionnel de Dieu, répand à travers moi un courant magnétique. Je ne vois que la perfection et j'attire à moi ce qui est mien.

266. Assomption pour l'amour :

Je suis en paix avec moi-même et avec le monde entier. J'aime chacun et chacun m'aime. Les portes de l'amour qui m'est destiné s'ouvrent à présent.

267. Assomption pour le pardon :

Je pardonne à chacun et chacun me pardonne. Les portes s'ouvrent toutes grandes pour laisser pénétrer mon bien.

268. Assomption pour le pardon :

J'en appelle à la loi du pardon. Je suis libéré de l'erreur et des conséquences de toutes les erreurs. Je suis sous l'influence de la Grâce et non de la loi karmique.

269. Assomption pour la foi :

Je suis une idée parfaite de l'Esprit Divin, je suis toujours à ma vraie place, vivant dans l'abondance et divinement protégé.

270. Assomption pour la foi :

Comme je suis avec l'Un Indivisé, je suis UN avec mon bien indivisé.

271. Assomption pour la foi :

Ton royaume est arrivé, Ta Volonté s'accomplit en moi et dans mes affaires !

272. Assomption pour la foi :

Tout plan que le Divin aux cieux n'a point conçu s'anéantit et se dissipe. Le Plan Divin concernant ma vie, s'accomplit à présent.

273. Assomption pour la foi :

Ce que la source m'a donné, nul ne pourra me le prendre car ses dons sont faits pour l'Eternité.

274. Assomption pour la foi :

Ma foi est basée sur du Roc et le désir de mon cœur se réalise désormais, sous l'influence de la Grâce et de façon miraculeuse.

275. Assomption pour la foi :

La source, la conscience supérieure, Dieu est la source immédiate et infaillible de tout bien.

276. Assomption pour la foi :

J'exerce à présent ma foi inébranlable de 4 façons : Par la pensée, la parole, le sentiment et l'action.

277. Assomption pour la foi :

Je suis insensible aux apparences et c'est pour cela que les apparences se dissipent.

278. Assomption pour la foi :

Je mets désormais tout en œuvre pour réaliser le désir de mon cœur. Je montre à la source que je crois à la réalisation de Sa Promesse.

279. Assomption pour la foi :

A présent, je mets en fuite, les pensées négatives. Elles se nourrissent de peur et de doute, mais la foi les fait mourir.

280. Assomption pour la perte :

**IMPORTANT : Vous devez nier la perte et en demander le remboursement à la banque Universelle.**

**Commencez par pardonner à la personne qui vous a volé car la rancune et le refus de pardonner ferment les portes de cette banque merveilleuse. Alors Bénissez cette personne !**

Je nie cette perte, il n'a pas de perte dans l'Entendement Divin, c'est pourquoi je ne peux pas perdre ce (nomme la chose qui vous a été volée ou perdue), qui m'appartient par droit Divin.

L'intelligence Infinie ne se manifeste jamais trop tard.

L'intelligence Infinie connaît le moyen de retrouver ce qui a été perdu.

Lorsqu'une porte se ferme, une autre porte s'ouvre.

281. Assomption pour la perte :

Il n'est pas de perte dans l'Esprit Divin, c'est pourquoi je ne peux pas perdre ce qui m'appartient de droit.

Ce qui m'appartient par Droit Divin me sera restitué, ou j'en recevrai l'équivalent ou plus encore.

282. Assomption pour les dettes :

Je nie toute dette. Il n'est pas de dettes dans l'Esprit Divin, nul ne me doit quoi que ce soit, tout est en règle. J'envoie à cette personne amour et pardon.

283. Assomption pour les dettes :

Je refuse la notion de dette, il n'est pas de dette dans l'Esprit Divin, c'est pourquoi je ne dois rien à personne. Toutes les obligations me sont ôtées, sous l'influence de la Grâce et par des voies miraculeuses.

284. Assomption pour la vente :

Je rends Grâce pour cette propriété (ou cet objet) qui est vendue à présent à la personne qui convient, pour un prix juste nous satisfaisant pleinement toutes les deux.

Je rends Grâce pour mon offre (ou mon service) qui est vendu à présent aux personnes parfaites, pour le prix juste qui nous satisfait pleinement à tous.

285. Assomption pour les affaires :

La rivalité n'existe pas sur le Plan Divin, ce qui est mien m'est donné par la Grâce infinie.

Je m'identifie avec amour à l'Esprit de cette personne (ou de ces personnes). Dieu protège mes intérêts et la réalisation Divine se matérialise dans cette situation.

286. Assomption pour le travail :

J'ai beaucoup de travail, divinement donné, je sers de mon mieux et je suis très bien payé.

287. Assomption pour la protection :

Je marche dans la Lumière Divine et les géants créés par ma peur sont réduits au néant. Rien ne peut s'opposer à mon bien.

Oh Seigneur, prend soin de xxx (nommer la situation), je ne sais quoi faire.

288. Assomption pour la prospérité :

Dieu, la Source est ma richesse infaillible, et de grandes sommes d'argent viennent rapidement à moi, par la Grâce infinie de Dieu et les moyens parfaits.

289. Assomption pour la prospérité :

Je fais appel à la loi de l'accroissement. Mon abondance vient de la Source, par l'effet de la Grâce, elle afflue et s'accroît.

290. Assomption pour la prospérité :

Comme je suis UN avec Dieu, je ne fais qu'un avec l'abondance, car Dieu est à la fois le Donateur et le Don. Je ne peux séparer le Donateur du Don.

291. Assomption pour être libéré de toute forme d'esclavage ou d'emprise :

Je rejette ce fardeau sur l'Esprit Divin qui est en moi et je vais de l'avant libre.

292. Assomption pour être guidé par l'intuition :

Demain matin, je saurai quoi faire, les intuitions m'arriveront clairement. Merci, merci, merci

293. Assomption pour être guidé par l'intuition :

Intelligence infinie, donne-moi une directive précise, montre-moi ce que je dois faire.

294. Assomption pour l'indécision :

Je suis toujours sous l'inspiration directe, je prends rapidement de bonnes décisions.

295. Assomption accélérer sa manifestation :

En l'Esprit Divin, tout est achevé, par conséquent ma vie, ma manifestation est complète, mon entreprise parfaite, mon foyer parfait, mon couple parfait, ma santé parfaite.

296. Assomption pour l'accomplissement du Plan Parfait :

Esprit infini, ouvre la voie conduisant vers mon vrai foyer, mes véritables amis, ma vraie position sociale, ma prospérité parfaite. Je te remercie de ce que tout cela se manifeste maintenant par la Grâce d'une façon parfaite.

297. Assomption pour lâcher-prise :

Je laisse l'Univers, Dieu, la Source se charger de ça, je le laisse passer et je laisse l'Intelligence Infinie débrouiller cette situation, cette affaire.

298. Assomption pour l'abondance :

Je sais qu'une richesse imprévisible va m'arriver d'une source parfaite.

299. Assomption pour l'abondance :

Mon abondance provient de la source, du champ de pure potentialité. Je possède la bourse magique de l'Esprit qui ne peut jamais être vide. Quand l'argent sort, il est immédiatement remplacé. Par l'effet de Grâce et par des moyens parfait, elle est pleine à déborder.

300. Assomption pour l'abondance :

L'argent est la monnaie divine. L'argent fait partie du Plan Divin.

Il y a une réserve invisible d'argent à laquelle je peux faire appel, c'est la banque de l'imagination. La Source est mon soutien et de grandes et heureuses surprises financières me parviennent maintenant.

## A VOUS DE JOUER !

*C'est maintenant à vous d'utiliser ce guide et les audios de jour et de nuit pour reprogrammer votre mental, votre subconscient et votre inconscient à l'abondance et la foi !*

*Rappelez-vous qu'il est prouvé, depuis de nombreuses années déjà, que les pensées positives dont les affirmations et assomptions, ont le pouvoir de changer votre vie et d'ouvrir les portes de votre plus grand niveau d'abondance !*





**POUR ÉLEVER VOS VIBRATIONS  
ENCORE PLUS HAUT ET  
ENVOYER À L'UNIVERS  
DE PUISSANTS MESSAGES D'ABONDANCE**



**Les soins et activations énergétiques  
pour libérer  
ton âme, ton corps et ton mental  
des mémoires énergétiques de  
souffrance.**



**UNIVERSITÉ  
DE LUMIÈRE ET DE MAGIE**

**SOINS & ACTIVATIONS  
SOINS & ACTIVATIONS  
SOINS & ACTIVATIONS**

Spiritualité - Sagesse Ancestrale - Manifestation - Lois Universelles - Processus de Libération  
Stratégies énergétiques & Business Quantique

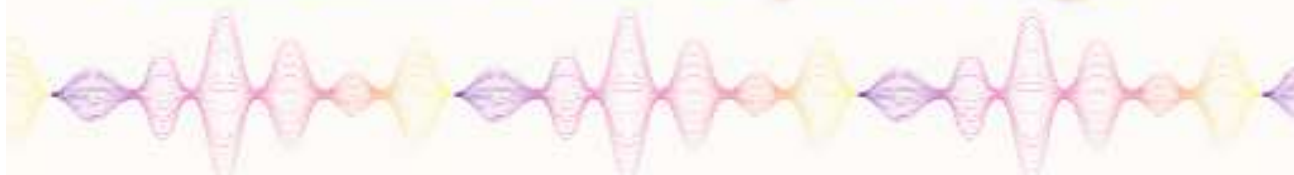
*By Sonia Chenevier*

A banner with a dark blue background. On the left, the text 'UNIVERSITÉ DE LUMIÈRE ET DE MAGIE' is written in white. Below it, 'SOINS & ACTIVATIONS' is repeated three times in a golden, glowing font. On the right, there is a glowing image of a woman's face and a globe of the Earth. At the bottom, there is a line of small white text and a signature 'By Sonia Chenevier' in a golden script.

**Je suis prête à me libérer  
des blocages énergétiques**



**La fréquence la plus haute qui  
magnétise TOUT et  
transforme la vie en pure Magie !**



**Je suis prête  
pour l'illimité**

*Je te souhaite les plus belles manifestations du monde et plus encore...*

*Avec tout mon amour !*



*Sonia*



**UNIVERSITÉ  
DE LUMIÈRE ET DE MAGIE**  
Mentoring Business & spiritualité

✉ [mentoring@soniachenevier.com](mailto:mentoring@soniachenevier.com)  
📍 Draguignan, France  
🌐 [soniachenevier.com](http://soniachenevier.com)