Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Slavica Bogdanov

Slavica Bogdanov

Copyright © 2013 Slavica Bogdanov

Tous droits réservés

ISBN: 1489515968

ISBN-13: 978-1489515964

Témoignages

Slavica Bogdanov est un Phare de lumière et de joie qui illumine tous ceux qui la croisent et l'approche de près ou de loin. Son coaching m'a permis d'avoir un nouveau regard sur la vie et d'adopter une attitude quotidienne qui a complètement changé ma façon de percevoir la vie et m'a permis d'avancer à pas de géant dans mon cheminement personnel. Ce qui m'a toujours fasciné, c'est son aisance à non seulement, transmettre son savoir et ses expériences personnelles mais encore à nous expliquer en quelques mots comment un petit changement au niveau d'une simple pensée peut radicalement transformer notre vie et créer un univers qui jusque-là nous semblait inaccessible ou encore réservé qu'à une catégorie de personnes auxquelles on n'appartenait pas. Aujourd'hui, grâce à son coaching, j'ai finalement compris que tout est possible et qu'il n'y a de place que pour le meilleur. Nous sommes les créateurs de ce meilleur... Slavica a permis aux miracles d'entrer enfin dans ma vie!
~Yasmina Maizi

Ce que j'ai beaucoup aimé de mon séminaire d'une soirée avec Slavica Bogdanov, c'est qu'elle a partagé son expérience de la manifestation de la Loi de l'Attraction. Elle nous a amenés à comprendre que cette Loi s'exerce en tout temps et que nous avons le pouvoir d'y faire appel de façon simple et efficace. L'Univers conspire pour nous, elle nous a donné l'exemple de manifestations négatives et

aussi de manifestations positives. Elle coache les gens en te basant sur son expérience véritable et non seulement en se basant sur des lectures, cela fait sa grande force. ~ Charline Gauthier-Tremblay

“Participer à la conférence de Slavica Bogdanov a complètement transformé ma vie. Ça a ouvert des portes dont j’ignorais l’existence. Cela fait un an maintenant et je vois encore l’impact que cela a eu. Je vie d’une façon différente et pense différemment. Elle m’a fait voir comment la Loi de l’attraction affectait ma vie. Je recommande à tout le monde. Je ne sais toujours pas comment on a fait, mais depuis que je suis son coaching, j’ai gagné le salaire de l’an passé en 20 jours. J’ai presque du mal à le croire.” ~ Philippe Lefevre

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Sommaire

Introduction 7

- 1 Les principes de base régissant la loi de l'attraction 13
 - Se remettre au volant de sa vie 14
 - Choisir son destin 16
 - Vous pouvez changer à tout moment 18
 - Décidez de votre destination 20
 - Être égoïste, c'est bien? 27
 - Savoir dire non 30
 - L'impossibilité des autres 33
 - Notre attention est une loupe 36
 - 60 000 pensées par jour de trop? 38
 - Un instant de silence 39
 - Videz sa tête 41
 - Les pensées obsessionnelles 44
 - Éloignez-vous des sources de négativité 45
 - Les autres 46
 - Les médias 47
 - Les mots sont des baguettes magiques 49
 - Savoir parler au génie de la lampe 53
 - Ne soyez pas la victime de vos émotions 55
 - Pré-voyez* le meilleur 58
 - Attraction rime avec action 61
- 2 Pourquoi n'attirez-vous pas aussi vite que vous le souhaitez? 65
 - Pourquoi je bloque? 67
 - Des volontés qui s'affrontent 68
 - Les avantages de vos inconvénients 70
 - Ne pas vraiment vouloir 72
 - Deux pas en avant, un en arrière :
le tango de la vie 74
 - L'extérieur est un reflet de son moi intérieur 76
 - Ne pas être assez = Pénurie externe 77

Tout vient à point à qui sait apprendre	82
La gestion des acquis	83
Une des plus importantes leçons de la vie	86
Un secret : Le lâcher prise	89
3 Augmenter son pouvoir de manifestation rapide	95
Développer son champ énergétique	96
Semer les graines de l'amour	98
Développer sa gratitude	101
Apprendre à pardonner	105
Le pouvoir de l'intention	109
Cultiver le soulagement	113
Conclusion	121
Bibliographie	123
L'auteur	125

Introduction

La loi de l'attraction est une loi incontournable de l'univers qui est présente à chaque instant de votre vie. À son essence, elle se base sur l'idée que tout est énergie et que les énergies similaires s'attirent. Tout ce à quoi vous pensez, tout ce que vous dites et ce que vous faites produiront éventuellement un résultat, celui d'attirer à vous une conséquence équivalente. Que vous y croyiez ou pas, elle agit en arrière-plan et façonne votre existence. Ignorer cette loi peut être aussi néfaste que de vouloir sauter sans parachute sans connaître la loi de la gravité. La connaissance de la loi de l'attraction est fondamentale si vous souhaitez avoir plus de succès dans tous les domaines de votre vie. Peu importe où vous vous trouvez à l'heure actuelle, vous pouvez transformer votre vie pour le meilleur. Il n'est jamais trop tard et les changements pourraient avoir lieu bien plus rapidement que vous ne le pensiez au départ.

Vous trouvez-vous coincé dans une situation qui semble s'éterniser?

Vous voulez connaître et comprendre comment fonctionne la loi de l'attraction.

Avez-vous l'impression de tourner en rond?

Voulez-vous améliorer votre situation financière?

Rêvez-vous de rencontrer l'âme sœur?

Votre santé laisse à désirer et vous aimeriez bénéficier de plus de vitalité?

Souhaitez-vous plus de succès au quotidien?

Voulez-vous en finir une fois pour toute avec les idées sombres qui vous empêchent d'avancer?

Désirez-vous devenir maître de votre destinée?

Vous serez ravi d'apprendre que ce livre comporte la solution à ces questions, et bien davantage. Ce livre va bien au-delà de tout ce qui a été écrit à ce jour sur la loi de l'attraction. Vous allez apprendre comment attirer le meilleur à vous dans tous les domaines de votre vie. En suivant les exercices et conseils offerts, vous pouvez complètement transformer votre vie et expérimenter le bonheur au quotidien.

J'ai passé de nombreuses années de recherches à m'instruire en lisant sur les sujets associés de près ou de loin à la loi de l'attraction et en participant à des séminaires traitant d'attraction ou d'abondance. J'ai accumulé une immense quantité d'information. Je vous offre ici les méthodes ayant le mieux fonctionné jusqu'à ce jour.

Vous pouvez vous procurer le programme complet en vous dirigeant sur <http://attractitude.com/>

De plus, je vous offre certaines informations inédites provenant de mes nombreuses années de recherche et de mise en pratique. J'ai testé sur moi toutes les méthodes et je suis parvenue à certaines conclusions qui me sont propres. J'ai inventé de nouveaux concepts que j'ai essayés sur des participants consentant, durant mon coaching, qui ont eu des résultats remarquables, parfois miraculeux. J'ai découvert les principes fondamentaux régissant la loi de l'attraction qui permettent de réaliser vos désirs plus rapidement. Mes études ont permis de mettre en lumière les blocages profonds qui peuvent vous empêcher d'attirer le meilleur à vous et même

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

risque de vous attirer l'inverse des buts escomptés. Je vous offre des solutions pratiques pour y remédier.

Suite à mes conférences, de nombreuses questions et commentaires m'ont permis de pousser plus loin mes recherches et mes réflexions afin de venir en aide au plus grand nombre. Je vous invite à me faire part de vos suggestions et questions à l'adresse indiquée en fin d'ouvrage.

Au cours de mes recherches, je me suis aperçue qu'il existe une méthode efficace à employer pour accélérer le processus de la loi de l'attraction. Celle-ci implique une succession d'étapes et exercices qui, pour atteindre des résultats plus probants, se doivent d'être effectués dans un ordre chronologique. Chaque paragraphe est construit pour vous faire avancer méthodologiquement. Il est important de bien assimiler chaque pratique et exercice avant de passer au suivant, afin d'incorporer efficacement chaque enseignement dans votre vie quotidienne.

J'ai testé cette méthode sur moi et ai pu constater des résultats extraordinaires. Ensuite, comme conseillère experte, j'ai constaté des changements impressionnants auprès de mes clients. Depuis 2010, je consacre une partie de mon temps à mettre sur pied *Attractitude* pour permettre au plus de gens possible de bénéficier de mon coaching sans avoir à m'engager personnellement. En effet, *Attractitude* est une source de self-coaching téléchargeable qui vous permet de bénéficier de la méthode complète des principes de la loi de l'attraction dans le confort de votre foyer. Vous pourrez y accéder sur le site www.attractitude.com.

Certaines transformations quasi miraculeuses observées

m'ont confirmé l'efficacité de ma méthode. Plus vous suivrez les conseils de ce livre en les incorporant dans votre quotidien, plus vos vœux se réaliseront facilement, jusqu'à créer des miracles. Je vous le garantis.

Tout dépend de vous. Dans ce livre, je dévoile des exercices précis et concrets que vous pouvez facilement faire. Afin de voir des changements profonds réels et concrets dans votre vie, il est évidemment nécessaire d'appliquer les principes décrits et compléter les exercices prescrits. Chacun d'entre eux requiert un minimum de temps, trente minutes à une heure par jour. Vous pouvez aisément trouver de la disponibilité dans votre horaire quotidien pour les faire. Dans un mois, ceux-ci feront parties de vos habitudes et vous aurez peine à vous imaginer les retirer. Je souhaite vous inspirer et vous offrir le courage de vous engager dans cette voie magique.

Prenez votre temps. Il est préférable de changer une habitude à la fois pour de bon que de vouloir finir trop rapidement et de revenir aussi vite à son ancien comportement. Si vous voulez évoluer trop vite, vous vous découragerez ou sauterez des étapes fondamentales. Mieux vaut bien faire les choses pour que votre vie se transforme en magie de manière permanente.

À chaque fois que vous remplacerez une habitude, vous constaterez des manifestations évidentes dans votre vie. Chaque mini transformation aura des répercussions positives dans votre quotidien qui vous motiveront à continuer sur le chemin de votre réussite. Une fois qu'une nouvelle coutume sera profondément ancrée dans votre vie de tous les jours, vous pouvez passer à la suivante, et ainsi de suite. Les grandes réussites, comme

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

les grandes défaites ne se produisent pas du jour au lendemain. Elles sont forgées par de petits gestes quotidiens positifs ou négatifs.

Trucs et Astuces Observez un golfeur qui projette sa balle à des centaines de mètres. Il suffit d'un calibrage minuscule au départ pour voir un décalage immense à l'arrivée. Il en est de même dans la vie. Un simple geste répété peu avoir une portée immense au fil du temps.

Ne sautez pas de sections ou d'exercices même si vous pensez ne pas en avoir besoin. Votre égo vous joue souvent des tours, car il préfère demeurer le roi de votre vie. Il utilise vos peurs, vos craintes et vos doutes. Il préfère une vie remplie de problèmes. Il va donc peut-être essayer de vous convaincre en vous chuchotant à l'oreille des "tu n'en as pas vraiment besoin" ou " cela ne sert à rien, tu perds ton temps". Vous pouvez même ressentir des moments de fatigues intenses avant certains exercices. Si ces phrases vous viennent à l'esprit ou ce sentiment de lassitude s'empare de vous, sachez que c'est votre égo qui veut garder le contrôle. Vous avez peut-être inconsciemment peur de "trop" de succès. C'est possible. Ralentissez alors le rythme, mais ne sautez pas d'étapes.

Servez-vous de ce livre dans tous les domaines de votre vie. Que ce soit pour avoir plus d'argent, une vie amoureuse plus épanouie, une santé de fer ou des miracles au quotidien. Utilisez ce livre ainsi que les exercices à chaque fois que le besoin s'en fait ressentir. Si vous remarquez un blocage présent ou futur, revenez au début. Il arrive fréquemment que les gens s'éloignent des principes de bases. Ce faisant, ils retournent au point de départ. Plus vous vous exercerez, plus vous développerez votre maîtrise de la loi de l'attraction.

Les gens qui ont le plus de succès et surtout les plus heureux ont compris et pratiquent les méthodes pour utiliser la loi de l'attraction à bon escient. Rappelez-vous qu'elle est toujours présente. C'est à vous de choisir de l'utiliser pour attirer vers vous le meilleur dans tous les aspects de votre vie. J'ai été témoin de nombreuses transformations positives et de miracles dans ma vie et celle des gens que j'ai conseillés. Je sais que votre vie peut être magique en tous points, peu importe votre situation actuelle. Vous avez le pouvoir d'attirer à vous le meilleur tous les jours. Il n'est pas toujours facile de changer et de sortir de sa zone de confort. Cependant, le résultat en vaut la peine.

Quelle vie désirez-vous vivre? Désirez-vous être témoin de miracles au quotidien? Souhaitez-vous enfin comprendre comment vous pouvez améliorer votre vie et celle des gens qui vous entourent? Voulez-vous vivre dans un état de paix intérieure, avec peu ou pas de soucis?

Chapitre 1 Les principes de base régissant la loi de l'attraction

Pour attirer ce que l'on veut, il faut savoir ce que l'on veut. Il n'est pas toujours aussi évident qu'il puisse paraître à première vue. Apprendre à décider fermement et se diriger avec persévérance et détermination vers sa réussite est un art qui s'apprend. Dès que vous faites un choix délibéré, l'univers s'active dans cette direction. Dès que vous hésitez, vous provoquez des blocages. Il faut agir en concordance avec vos désirs et vos souhaits pour accélérer la loi de l'attraction.

Se remettre au volant de sa vie

Beaucoup de gens ne se permettent pas de vivre au maximum de leur potentiel, car ils se croient victimes des circonstances. Trop nombreux sont ceux et celles qui disent avoir de la malchance dans la vie en pointant du doigt tous ceux qui leur ont fait du mal. Ce faisant, ces individus perdent le contrôle de leur destinée. Comme s'ils voyaient leur vie défilée depuis le siège passager.

En vérité, vous pouvez être le conducteur de votre vie. C'est non seulement votre droit premier, mais votre obligation envers vous-même. Vous pouvez blâmer les autres et le passé autant que vous le voulez. Le résultat reste le même : vous êtes la personne qui décide du futur. Il est intéressant de constater que deux personnes ayant vécu des circonstances similaires vont se créer une vie très différente. L'expérience n'est par conséquent pas le facteur déterminant au succès, mais bel et bien votre réaction devant ces circonstances.

Le plus grand avantage à être au volant de sa vie est évidemment que vous êtes maître de choisir la direction dans laquelle vous tournez le volant. Plus rien ni personne n'a d'emprise sur votre vie. Décider en tenant compte du bien-être de vos enfants ou de votre conjoint

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

devient une décision consciente et non plus une obligation. J'entends souvent les gens dirent : "Je ne peux faire ceci, car je dois m'occuper de mes enfants" ou bien "si j'avais plus d'argent, je le ferais, mais maintenant je n'en ai pas les moyens". D'autres, au contraire, changent de pays, de carrière, se lancent en affaires malgré les enfants ou la pénurie.

Reprendre le volant de votre vie, signifie prendre le contrôle de vos choix. Le plus dur dans la majorité des cas est l'acceptation de sa part de responsabilité dans ce qui arrive dans la vie. "Mais ce n'était pas ma faute", "ce genre de trucs m'arrive tout le temps", "Je n'y suis pour rien" sont des phrases qui reflètent une volonté inconsciente de se placer dans la position de victime des événements. Or, si vous voulez reprendre le pouvoir sur votre vie, il est essentiel que vous acceptiez d'être le meneur et non la victime. En d'autres termes, vous devez réaliser que tout ce que vous avez expérimenté jusqu'à présent, vous l'avez attiré à vous.

Que vous le vouliez ou non, la loi de l'attraction agit tout le temps et, par conséquent, vous êtes sans cesse en train d'attirer à vous des expériences positives ou négatives. Quand vous décidez d'accepter cette responsabilité, vous reprenez le contrôle sur le sens de l'attraction. Vous ne dépendez plus du soi-disant destin ou de l'humeur de vos proches, vous redevenez le centre de votre univers et maître de co-crée ce que vous désirez.

Des études ont démontré que les gens qui se disent avoir de la chance vivent plus d'expériences agréables que ceux qui croient avoir de la malchance. Le fait seul que vous pensiez avoir de la chance va vous en provoquer. De plus, les gens positifs vont voir une opportunité là où les autres se plaindront du problème. Il s'agit seulement d'un point de vue différent.

Tout au long de ce livre, vous vous apercevrez que j'utilise la terminologie "d'utiliser la loi de l'attraction dans le sens positif". Le but recherché est de vous rappeler fréquemment que vous avez le pouvoir de décider, que vous êtes celui ou celle qui utilise la loi de l'attraction, que vous l'utilisez toujours et que vous avez le choix et le pouvoir de vous en servir dans le sens positif (vous attirant le meilleur) ou dans le sens négatif (vous attirant des difficultés).

Choisir son destin

Nous sommes nombreux à affirmer qu'en maîtrisant la loi de l'attraction, vous obtiendrez tout ce que vous voulez et vous créerez un destin magique. De même, plusieurs auteurs traitent également de la notion de co-créer ou de vivre la vie qui vous est destinée. Ces deux principes sont-ils contradictoires? En fait, vous êtes

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

immanquablement destiné à vivre votre vie pleinement, au maximum de votre capacité, profitant de chaque moment. Vous le savez, car, à chaque fois que vous expérimentez l'harmonie avec ce qui vous est destiné, vous vous sentez heureux. Votre liberté consiste à choisir de vivre cette destinée magique ou de vous battre dans une vie difficile qui ne vous plaît pas en laissant la peur et le doute diriger votre existence. C'est à vous de décider. Ce choix, vous avez le pouvoir de le faire à tout moment.

Pour utiliser la loi de l'attraction dans le sens positif, il est fondamental de comprendre que vous être maître de votre destinée. En effet, ce que nous cherchons véritablement c'est le bonheur. Nous verrons plus loin qu'il est possible d'être heureux à chaque moment de sa vie. Certains imaginent faussement qu'en atteignant certains buts, ils accéderont au bonheur. Certains pensent être destinés à vivre leurs expériences sans être libres de choisir. En fait, la vraie liberté consiste à décider d'être heureux. Au moment où cela se produit, vous avez le pouvoir de co-créez votre univers. Vous êtes destinés à vivre certaines expériences qui vous rendront heureux ou vous combleront. Votre liberté consiste à aller dans le sens du courant et suivre la voie du bonheur ou de combattre en sens opposé pour toutes sortes de raisons. Pour utiliser la loi de l'attraction de manière positive, il est nécessaire de voguer dans le sens du courant et accepter consciemment les expériences qui nous rendent vraiment heureux.

À retenir Habituez-vous à écouter vos sentiments, votre instinct. Le ventre, au centre de notre corps, est aussi le centre de notre univers. Lorsque votre ventre se noue, il est le premier indicateur que "quelque chose ne tourne pas rond". C'est le premier signal d'alarme vous indiquant que vous avancez à contre-courant. Nous verrons plus tard, plus en détail comment écouter ses sentiments et augmenter le contrôle de son univers.

Exercice Prenez quelques minutes à mettre sur papier les choix que vous avez faits dans le passé qui se sont résultés en défaites. Demandez-vous si ceux-ci résonnaient réellement avec ce que vous désiriez ou s'ils étaient nés dans l'espoir de faire plaisir à autrui, par exemple.

Vous pouvez changer à tout moment

Un élément magique de la vie est que vous avez le pouvoir, à tout moment, de vous transformer complètement, de changer tout ce qui ne vous plaît pas en vous et de démarrer à neuf. Souvent, les gens ne transforment pas leur manière de faire, car ils se sont habitués à certaines façons de penser ou agir et ressentent de la difficulté à sortir de leurs habitudes. Pour savoir à quelle rapidité vous êtes capable de vous

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

éloigner de votre zone de confort, je vous suggère l'exercice suivant qui est fort simple. Déplacer un objet que vous avez coutume de toujours retrouver au même endroit. Par exemple, changer l'emplacement de votre brosse à dents. Comptez le nombre de jours que cela va vous prendre pour vous habituer à ce petit changement. Plus vous êtes capable de vous habituer rapidement aux petites transformations quotidiennes, plus vite vous serez en mesure d'assimiler les informations offertes ici.

Attention Une seule chose ne change pas et c'est le changement. Plus vous êtes flexible et plus vous vous adaptez facilement, plus il vous sera facile de transformer ce qui vous embête et vous bloque et ainsi, d'améliorer votre vie rapidement.

Certaines personnes ont de la difficulté à prendre une décision, faire un choix. Si c'est votre cas, c'est une conversion qu'il vous sera nécessaire d'apporter à votre vie pour un fonctionnement positif de la loi de l'attraction. Choisir, c'est d'accepter la responsabilité de son choix et s'y tenir tant que l'on ne l'a pas atteint. La plupart des gens décident, mais, dès qu'ils voient un obstacle se pointer à l'horizon, ils modifient leur direction. Or, nous verrons que les obstacles sont, en fait, les signes probants d'une incertitude intérieure. Lorsque vous décidez fermement de ce que vous souhaitez, l'univers se mouvra afin de vous permettre de réussir.

Décidez de votre destination

Avez-vous déjà observé les voyageurs à l'aéroport ou la gare? Nous pouvons les placer dans deux grandes catégories. La première regroupe ceux qui ont l'air égaré soit parce qu'ils le sont réellement, soit qu'ils ont du temps à perdre entre deux vols. Ces gens-là se démarquent par leur nonchalance. Ils marchent, têtes en l'air, regardant habituellement les panneaux indiquant l'heure des départs. Ils se promènent lentement, zigzaguant entre les magasins et les autres voyageurs. Ils sont assis, l'air perplexe ou désobligé et observent les autres. J'ai fait partie de cette première catégorie (dans le sens propre et figuré) et pu ainsi remarquer la seconde à laquelle je préfère désormais appartenir.

La seconde sorte de voyageurs se comporte de gens à l'air pressé et concentré. Ils ont un train ou un avion à prendre rapidement qu'ils ne veulent pas rater. Ils marchent d'un pas décidé en direction de leur porte d'embarquement. Il est intéressant de constater à quel point les voyageurs de la première catégorie vont céder la place à ceux de la seconde. Observez quelqu'un qui sait où il va sans perdre de temps et vous verrez comme tout le monde lui cède la place. Un renseignement nécessaire lui sera offert sans tarder. S'il laisse tomber un bagage, plusieurs se précipiteront pour venir à sa

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

rescousse.

Cet exemple démontre pratiquement un principe fondamental de la loi de l'attraction. L'univers se déplace pour aider ceux qui savent où ils vont, ce qu'ils veulent et qui se dirigent d'un pas décisif dans la direction de leur but avec conviction. Reste à vous demander à quelle catégorie vous appartenez ou voulez appartenir.

Les premiers grands blocages de la loi de l'attraction comportent le manque de décision, de connaissances de ce qui importe vraiment, de priorités, de responsabilisation et une tendance à se sentir victime des événements.

Nombreux sont ceux qui ont peur de faire fausse route, de se tromper ou de faillir. Ce sentiment est naturel. Il provient souvent d'une association faite durant l'enfance où se tromper équivaut ne pas être aimé. Cette connexion se transforme plus tard par une croyance que de faillir (ne pas atteindre un but souhaité ou expérimenter une défaite) égale à être un raté (la personne entière se définit par une action).

D'autres personnes croient que de choisir une destination retire l'option d'en atteindre une autre également. Ces

gens pensent en terme de "ou bien" (j'ai beaucoup d'argent ou bien du temps libre, par exemple). Par conséquent, ils n'osent pas s'orienter dans une direction pour ne pas perdre l'option d'en choisir une autre. Durant cette hésitation, ce manque de confiance et prise de décision concrète, le train passe. L'occasion, parfois ne se représentera pas et fera place au regret.

Les individus qui ont le plus de succès, comprennent l'abondance offerte par l'univers et pense en terme de "et". Ils ont développé une mentalité inclusive et non exclusive (je peux faire beaucoup d'argent et passer la majorité de mon temps à ne pas travailler, car j'aurai trouvé les moyens de faire fructifier mon argent, par exemple). Ces gens-là profitent pleinement des opportunités qui se présentent à eux et comprennent que l'univers changera de direction pour leur permettre d'atteindre leurs fins.

Pour activer la loi de l'attraction dans la direction souhaitée, vous devez prendre une décision, faire un choix de ce que vous voulez vraiment. Cette décision peut être difficile parfois, car vous devez, d'une part, laissez de côté les attentes des autres et faire un choix délibéré en fonction de votre bien-être uniquement. D'autre part, peut importe ce qui vous sépare aujourd'hui de ce but, il vous faut être certains que des moyens (que vous ne pouvez connaître à ce jour) se présenteront à vous.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Si vous prenez pour la première fois un autobus vers une destination souhaitée, vous allez sûrement expérimenter cette peur de l'inconnu. Le véhicule empruntera éventuellement une route qui vous est peu connue. Peut-être qu'il se dirigera dans une direction opposée durant un certain temps (pour cause de travaux routiers ou autres). Vous vous demanderez probablement si vous êtes monté à bord du bon bus, mais, en relisant votre ticket, votre destination indiquée en toutes lettres vous rassurera. La vie est ainsi faite. Le chemin pour se rendre à votre destination n'est peut être pas clair mais il vous faudra toujours la garder en tête.

Exercice Avant de savoir où vous allez, il est nécessaire de savoir où vous vous trouvez. Il est primordial de faire son portrait interne et externe. Répondez sur une feuille de papier aux questions suivantes :

Où vous trouvez-vous financièrement? Combien de dettes, combien de revenus?

Comment jugez-vous vos rapports avec vos proches?

Combien avez-vous d'amis, à quelle fréquence avez-vous des interactions positives avec ceux-ci?

Quel est votre état de santé?

Comment se porte votre vie amoureuse?

Quel est votre état général de satisfaction de votre vie au

quotidien (de 1 à 10)?

En prenant conscience de votre état présent, vous serez plus à même de déterminer ce que vous souhaitez améliorer (tout ce qui se trouve en bas de la note 6 devient une priorité). Rappelez-vous que vous n'avez pas à choisir un élément de votre vie plutôt qu'un autre. Vous avez le droit à l'abondance de l'univers dans tous les aspects de votre vie.

Lorsque l'on s'embarque dans une nouvelle aventure de la vie, une décision qui nous mènera en dehors des sentiers battus, hors de notre zone de confort, il faut développer la certitude que le but sera atteint même si les moyens ne sont pas clairs. Parfois, il est préférable de commencer par des buts qui vous semblent plus facilement atteignables puis, petit à petit, élargir vos horizons. Par exemple, si vous gagnez 2000 euros par mois, visez d'abord 3000 euros.

Exercice Écrivez ce que vous aimeriez voir arriver dans toutes les catégories principales de votre vie : l'amour, les finances, la santé, les relations amicales, le travail, les relations familiales, la forme physique et sa qualité de vie générale. Pour chaque sujet, présentez, en un premier temps, ce dont vous rêvez et ensuite, ce que vous croyez possible. Avec l'expérience, le faussé entre ces deux concepts se rétrécira. Soyez le plus exact

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

possible. Décrivez les résultats escomptés de façon à pouvoir mesurer votre évolution. De plus, plus vous serez précis, plus vous attirerez précisément ce que vous souhaitez.

Ne pensez pas en termes de ce que vous ne désirez pas. Vous voulez toujours vous concentrer sur ce que vous souhaitez et non l'inverse afin d'attirer des résultats positifs. La plupart des gens ne peuvent s'empêcher de parler en termes négatifs : "je ne veux pas être malade, je veux me libérer de mes dettes, je déteste être seul..." Si c'est votre cas, inscrivez la phrase négative puis modifiez-la pour que la version positive puisse devenir une affirmation puissante qui commandera votre univers en direction du meilleur.

L'univers est sans limites donc cessez de vous en créer. Il n'a besoin d'aucun effort pour se mouvoir dans la direction que vous avez choisie et d'en changer quand vous hésitez. Observez les étoiles le soir dans l'immensité de l'univers et, en vous rendant compte de votre taille minuscule, vous comprendrez que vos obstacles sont aussi ridiculement petits face à cette immensité.

L'être humain ressemble parfois à une fourmi qui cherche désespérément un grain de sable en marchant dans le désert du Sahara, aveugle à l'abondance qui

l'entoure. L'obstacle se situe habituellement dans l'obstination de certains à se concentrer sur le problème à en faire une obsession en le combattant. La solution se trouve ailleurs. Il faut comprendre le problème, accepter la leçon qu'il comporte, avoir confiance qu'il sera la clef pour résoudre une autre difficulté, qu'il est nécessaire pour vous aider à progresser. En d'autres termes, il faut développer une attitude de gratitude vis-à-vis du problème et non pas le craindre et le fuir.

Les limites existent tant que vous acceptez leur réalité. Elles ont été imaginées. Les soucis persistent, car vous avez décidé de croire qu'une des cinquante milliards d'éventualités possibles à une situation était la seule qui se produirait et qu'elle aboutirait à un résultat négatif. Vous avez donné du pouvoir à cette option plutôt qu'à une autre et vous vous êtes limité vers ce résultat. Ainsi, vous activez la loi de l'attraction dans le sens négatif. En réalité, à chaque moment, une multitude de possibilités s'offrent à vous. Votre travail consiste à vous habituer à choisir le meilleur possible et à vous diriger dans cette voie. "Oui, mais", "pourquoi pas" et "et si" ne devraient plus faire parti de votre vocabulaire si vous les associez à des conclusions négatives.

La physique quantique a démontré récemment que celui qui observe cette particule microscopique lorsqu'il l'étudie, l'influence automatiquement et la transforme par son intention. Le Dr Wayne Dyer l'a très bien dit :

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

"Changez votre façon de voir les choses et les choses que vous observez changeront"

Exercice Faites un choix délibéré dans chaque catégorie importante de votre vie. Écrivez sur un papier le but que vous souhaitez atteindre. Relisez ce papier matin et soir. Ne vous préoccupez pas de la manière dont vous l'atteindrez. Concentrez-vous sur ce que vous faites au quotidien. Lorsqu'une ou plusieurs occasions se présenteront à vous qui sembleront vous diriger vers cette destination souhaitée, attrapez-les sans hésiter. Elles peuvent venir sous la forme d'une idée géniale ou une action hors du commun.

Nous apprendrons dans ce livre qu'il est vraiment important de penser à ses buts avec un sentiment de soulagement, de bonheur et de contentement, car cela accélère la loi de l'attraction dans le sens positif. Plus vous êtes soucieux et plus vous bloquerez la réalisation de votre rêve.

Être égoïste, c'est bien ?

La notion de cultiver l'égoïsme est importante quand il s'agit d'utiliser la loi de l'attraction dans le sens positif. Cette notion va peut-être en choquer plusieurs qui

croient que de se comporter de manière égoïste est négatif. En effet, il existe des formes exagérées d'égoïsme qui peuvent causer du tort à autrui. Cependant, en règle générale, être égoïste n'est pas malsain. L'altruisme exagéré peut être aussi nuisible, si non plus. Si vous ne vous offrez pas d'abord toute votre attention et votre amour, pourquoi l'univers le ferait-il? Les gens qui vous traiteront d'égoïste sont ceux qui souhaitent que vous leur fassiez plaisir, satisfassiez leurs besoins, en d'autres termes, leur égoïsme.

Il est important de choisir son destin, de savoir ce que l'on veut au plus profond de soi en écoutant son instinct et ses sentiments, afin d'être pleinement positivement égoïste. Ce ne sera plus un égoïsme en opposition aux autres comme le ferait un adolescent rebelle, mais un égoïsme de positivisme face à soi ou l'on s'écoute et se respecte d'abord.

De nombreuses personnes vivent leur vie par procuration. Elles dépendent des "qu'en-dira-t-on" et des "on attend de moi". Ne vous permettez pas ce type de défaite. Un des plus grands blocages à utiliser la loi de l'attraction de façon positive provient du fait que de nombreuses personnes ne se permettent pas de réussir pour ne pas nuire à une personne aimée. Les gens se sabotent souvent, car inconsciemment ils ne souhaitent pas faire de l'ombre à un membre de la famille rapprochée ou à un ami de longue date.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Avez-vous remarqué comme la colère peut monter en vous quand vous agissez malgré vous pour faire plaisir à autrui, surtout si vous faites quelque chose qui vous déplaît ou qui vous prend du temps que vous vouliez accorder à une autre activité vous important davantage. Vous vous sentez obligé soit parce que l'autre vous a rendu service dans le passé et vous demande subtilement de lui rendre la pareille ou parce que c'est un parent proche à qui vous n'avez pas la force de dire "non". De même, vous pouvez ressentir énormément de frustrations quand vous aidez quelqu'un "qui ne le méritait pas". Ces colères sont fréquemment causées par la distorsion qu'il y a entre l'attention et l'amour que vous vous portez et celle que vous offrez aux autres. Plus vous vous sentirez "taxé" et plus vous serez frustré.

Il est primordial d'apprendre à dire "non" pour être capable de se dire "oui". Nombreux sont ceux qui ont peur de ce mot à trois lettres, car ils pensent qu'ils seront moins aimés ou respectés s'ils s'opposent au bien-être des autres. Il est primordial de garder en tête que vous n'êtes responsable que de votre bien-être et ne pourrez jamais rendre quelqu'un d'autre heureux. Le bonheur provient de l'intérieur de chaque être et c'est la responsabilité de chaque personne de cultiver son propre bonheur. Il faut d'abord et avant tout respecter ses propres limites et priorités et remplir son âme d'amour avant de se vider à donner à autrui.

Une réalisation parfois très difficile à accepter est que la plupart des gens, même s'ils vous aiment de tout leur cœur, ne souhaitent pas vraiment votre réussite. Du moins, ils la désirent tant et aussi longtemps qu'elle ne fait pas ombre à la leur. Il arrivera un point où votre réussite mettra en lumière les limites de l'autre. Les personnes qui ne seront jamais touchées par cette forme subtile de jalousie sont celles qui vivent au maximum de leur potentiel et sont remplies d'amour-propre et de joie de vivre. Les autres vont ressentir de l'envie, car elles vont penser être insuffisantes ou inaccomplies en témoignant de vos succès.

Être "assez" ou se sentir significatif est fondamental et nécessaire à l'épanouissement et au bonheur. 90 % des gens souffrent de ne pas se sentir assez significatifs. Ce sentiment provient d'une blessure profonde durant l'enfance au cours de laquelle l'enfant a associé un geste ou une parole d'un parent ou tuteur à une forme de non-mérite de l'amour. Pour chaque punition que l'enfant ne comprend pas et considère comme injustifiée, la fosse du manque d'amour se creuse.

Pour certains, cela prendra des proportions gigantesques. Ceux qui parlent le plus de pénurie sont ceux qui souvent ont manqué le plus d'amour. Ils vont démontrer de la peur face à la perte de leurs biens ou vont

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

s'inquiéter de ne pas avoir assez de biens matériels autour d'eux.

Avec le temps, les gens qui pensent avoir manqué d'amour se conditionnent à croire au manque et à la pénurie. Ils vont accumuler les victoires, les vêtements, l'argent et les conquêtes. Ils vont courir de but en but en pensant ainsi remplir se vide profond et atteindre le bonheur. La seule manière de soigner cette blessure consiste à s'aimer d'abord et avant tout et se respecter dans ses choix et ses désirs profonds, de faire attention à son corps et à son âme. Le fossé du "manque" passé se remplit ainsi. Les gens qui s'aiment complètement ressentent beaucoup moins le manque et se sentent de nouveau "comblés". Ces individus vous encourageront à aller plus loin et rêver encore plus grand.

Les autres, dans la plupart des cas, vont tenter de vous démotiver à poursuivre vos rêves. Ils vont vous expliquer que c'est "impossible". Cette réponse reflète les limites singulières de la personne qui vous juge d'après ses propres expériences et connaissances et ne représente aucunement votre réalité. En vous conseillant, "pour votre bien" et "pour vous épargner toutes déceptions", de ne pas suivre votre voie, cette personne aimante (elle veut vraiment votre bien et vous guide sincèrement en pensant à vous être utile) va s'attendre à ce que vous suiviez son conseil. Vous êtes-vous aperçu à quel point les gens aiment offrir leurs avis sans qu'on le leurs

demande et s'attendent à ce qu'on les suive?

Guglielmo Marconi, un des pionniers dans l'invention de la radio, a été envoyé à l'hôpital psychiatrique par sa famille bienveillante. En effet, seul un fou s'imaginerait la possibilité de pouvoir communiquer un jour par delà les océans. En 1909, il recevait avec Karl Ferdinand Braun le prix Nobel de physique pour avoir élaboré ensemble les principes de bases qui permettaient la télégraphie.

Le conseil d'un proche peut causer un réel blocage (souvent inconscient) à manifester votre désir. D'une part, vous ne voulez pas déplaire ou décevoir la personne aimée. Si le conseil vient d'un parent proche, il est possible que vous vous sentiez confronté à l'autorité parentale vous rappelant les ordres qu'il fallait obéir en bas âge. Cette situation risque de vous mener vers un conflit interne. Vous voulez réussir et atteindre votre but, mais vous voulez aussi être aimé, significatif et accepté.

Durant l'enfance, certains ont été obligés d'agir d'une certaine manière en se faisant expliquer que l'inverse provoquerait beaucoup de mécontentement et de déception. Si l'enfant est docile, il sera récompensé par de l'amour. S'il n'agit pas de la manière souhaitée, il sera grondé. L'enfant va associer la punition à un manque d'amour.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Vouloir se faire plaisir en atteignant son but tout en étant accepté par l'être qui nous a fortement conseillé de faire le contraire provoque une dichotomie dans votre intention. Dès que vous n'êtes pas sûr à 100 % de ce que vous désirez, la loi de l'attraction sera coincée et vous attirera des expériences autant positives que négatives vous empêchant d'avancer. Il est même possible que vous gâchiez vos plans inconsciemment. Ce sabotage peut prendre la forme d'une maladie, un accident, une mauvaise décision, une procrastination poussée ou une perte complète ou partielle de confiance en soi.

Ceci peut se traduire par l'impossibilité de trouver l'âme sœur parce que, par exemple, un parent ou ami proche se retrouverait seul si vous étiez en couple. Il se peut que vous manquiez d'argent ou ne gagniez pas assez, car les autres se mettraient à projeter sur vous leur vision négative de la prospérité. Ou bien, ils se sentent amoindris en comparant leurs possibilités financières avec les vôtres. Votre santé fulgurante vous permettrait de faire bien plus que ce que les autres auraient souhaité : des voyages, des sports, des expériences...

La réussite fulgurante d'un individu projeté de l'ombre sur les autres. Elle peut mettre en lumière les limites et rappelez aux autres tous leurs regrets à ne pas avoir essayé. Il existe un moyen de remédier à ce conflit qui

peut nuire à votre succès. Le remède demande de l'honnêteté et une profonde introspection.

La mère d'un de mes clients a développé une maladie incurable et mortelle alors que celui-ci était au sommet de sa gloire. Il a tout abandonné pour s'occuper d'elle. Il y a laissé sa fortune, son appartement et une nouvelle petite amie. Dès qu'il s'est retrouvé à un niveau beaucoup plus bas, sa mère a retrouvé une parfaite santé.

Exercice Prenez l'élément qui fonctionne le moins bien dans votre vie et demandez-vous à qui cela bénéficie le plus. Posez-vous également la question suivante : "Si je réussis à atteindre ce but, qui se sentira brimé et pourquoi? Qui m'a déjà déconseillé d'essayer ou expliqué que je n'y arriverai pas ? Qui se verrait diminué ou léser et pourquoi?"

Lorsque vous trouvez le nom de la personne qui cause en vous ce conflit, écrivez-lui une lettre. Il s'agit souvent de quelqu'un de très proche de vous que vous aimez et respectez. Vous n'aurez pas besoin de lui remettre la lettre. L'action seule de l'écrire peut provoquer un changement libérateur profond en vous. Vous aurez probablement à l'écrire à plus d'une personne.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Dans cette lettre vous devez :

- Nommer la personne concernée en lui adressant la lettre
- Écrire le but que vous souhaitez atteindre
- Mettre sur papier les inconvénients que cela pourrait causer à la personne concernée par la lettre. Vous pouvez commencer par "Bien que ma réussite te causerait..." en énumérant les effets qui pourraient être perçus comme négatifs. Ajoutez un maximum de détails. Décrivez tous les exemples passés qui vous poussent à croire que vous avez raison.
- Écrire tous les avantages dont l'autre pourrait bénéficier suite à votre réussite.
- Pardonner à l'autre ses limites et ses peurs
- Redonner à l'autre la responsabilité de sa vie. Vous n'avez pas à agir en fonction des regrets ou désirs d'autrui, ni à bâtir votre vie selon l'image qui leur plairait le plus ou serait socialement acceptée.
- Remercier l'autre de leur amour continu et inconditionnel. Libérez-vous ainsi afin d'aller de l'avant avec vos projets.

Une fois terminée, vous pouvez détruire la lettre. Relâchez ainsi le joug qui vous empêchait d'avancer. Cet exercice réglera efficacement un blocage empêchant le fonctionnement positif de la loi de l'attraction. Il est aussi conseillé de ne pas partager ses projets tant que

l'on n'a pas la certitude de leur réussite pour ne pas être sujet des critiques et conseils. Cette tactique a fait ses preuves dans la plupart des cas. Malheureusement, parfois, le conditionnement est très profond et certaines personnes peuvent être amenées à s'imaginer les conseils et critiques des proches par déduction inconsciente sans même avoir fait part de leurs projets. Si vous sentez que vous faites de l'auto sabotage, essayez l'exercice de la lettre. Vous vous sentirez libéré.

Demandez-vous si vous n'agissez pas de la sorte avec autrui. Peut-être qu'il vous est déjà arrivé de déconseiller à quelqu'un de suivre ses rêves, de viser plus haut ou de faire ce que son cœur lui dicte? Peut-être est-ce votre propre enfant, car vous avez peur qu'il n'y arrive pas. Peut-être avez-vous secrètement ou inconsciemment envié la réussite d'un de vos proches. Faites l'exercice inverse et libérez-les et vous-même par la même occasion de ces fausses idées de pénurie. Vous en bénéficierez énormément.

Notre attention est une loupe

Ce sur quoi nous portons notre attention prendra de l'expansion. Voici une règle fondamentale de la loi de l'attraction. Si vous comprenez ce principe et l'appliquez au quotidien, vous aurez une force de plus en plus grande à attirer le meilleur à vous.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Ce principe signifie que tout ce à quoi nous pensons, faisons, disons va provoquer son expansion. Mes études sur la façon pour le cerveau de concevoir l'univers prouve physiquement ce phénomène. Pratiquement, voici un exemple qui est facilement assimilé. Si vous venez de vous acheter une voiture, il y a de fortes chances que vous remarquiez partout la marque dont vous êtes l'heureux nouveau propriétaire. Il n'y a pas nécessairement plus de voitures de ce type en circulation. Simplement, votre cerveau va se mettre à la recherche d'objets ou de circonstances similaires à celle à laquelle vous avez prêté attention. L'univers attire à vous les circonstances auxquelles vous pensez ou discutez le plus. Vous est-il arrivé de parler d'une personne que vous n'aviez pas vue depuis longtemps et de la rencontrer par hasard ou de l'avoir au bout du fil.

Lorsque vous conduisez une voiture ou une bicyclette, vous tournerez probablement le volant là où se porte votre regard. De même, quand vous dirigez votre attention dans une direction, il y a de fortes chances que vous dirigiez vos actions dans le même sens.

Les gens qui se plaignent le plus accumulent les raisons de se plaindre et celles qui sont positives attirent les expériences positives. Vos pensées et paroles sont comme des loupes qui mettent l'emphase sur certaines

expériences au détriment des autres.

Si vous trouvez que vous vous plaignez régulièrement, il vous faudra apprendre à changer. Il est nécessaire de développer une attitude positive dans la vie, de ne pas combattre ce qui nous déplaît, mais plutôt d'utiliser cette énergie pour imaginer ce que l'on souhaite le plus.

60 000 pensées par jour de trop?

Environ 60 000 de pensées par jour traversent l'esprit de la majorité d'entre nous. La plupart d'entre elles sont des répétitions de conditionnement négatif qui ne servent à rien qu'à nous attirer plus d'ennuis. Comme nous venons de le voir, les pensées attirent les circonstances qui leur ressemblent. Si vous êtes attaché à vos croyances négatives, votre vie comportera beaucoup de problèmes. Si, au contraire, vous vous libérez de vos soucis, vous attirerez de nombreuses circonstances positives.

Il peut sembler difficile de se débarrasser de toutes ses pensées négatives. Cependant, sachez que la plupart des idées se ressemblent. Lorsque vous arrivez à vous libérer de l'une d'entre elles, certaines autres partiront d'elles-mêmes. Remplacez-les par des pensées positives. Certaines seront plus profondes et moins faciles à retirer.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Procédez par élimination méthodique. Écoutez-vous. Demandez-vous quels obstacles imaginés empêchent votre succès. Chaque fois que vous entendrez une idée mensongère sur vos capacités, félicitez-vous de l'avoir découverte et répondez-lui, expliquez-lui la raison pour laquelle elle ne tient pas debout, moquez-vous en, ridiculisez là. En d'autres termes, utilisez tous les moyens à votre portée pour éradiquer ces pensées négatives. Soyez certains que toute pensée négative vous concernant est fausse.

Lorsque votre tête est "pleine" de pensées, surtout si celles-ci se comportent de problèmes à régler et de soucis quotidiens, il n'y a que très peu de place allouée aux solutions. Pensez à un ordinateur dont la mémoire est pleine et vous tentez de charger des programmes supplémentaires. Même si ceux-ci apportaient une solution dont vous avez besoin, vous n'aurez plus de place de stockage. De la même façon, quand votre tête est remplie, vous ne pouvez pas trouver de solutions à vos questionnements. Il est donc nécessaire de faire le vide.

Un instant de silence

Le meilleur moyen de réduire la quantité de pensées qui nous passe par la tête est de méditer. Beaucoup de gens ne savent pas comment faire. En fait, c'est très simple.

La méditation est une forme de concentration poussée. Portez votre attention sur le silence dans votre tête. Celui qui existe entre deux mots. Vous pouvez le faire en écoutant des musiques de relaxation, si nécessaire. Apprenez progressivement à vous retrouver dans le silence.

Exercice Asseyez-vous confortablement, vos deux pieds ancrés au sol. Concentrez-vous sur votre respiration sans essayer de la contrôler. Vous souhaitez simplement porter votre attention sur le souffle qui emplit vos poumons et celui qui sort de votre bouche. Songez que chaque inspiration nettoie votre système de ces impuretés et que vous bénéficiez ainsi également du souffle universel. Cette même inspiration vous guidera vers les solutions qui vous profiteront le plus. Dès qu'une pensée se présente, laissez là passer sans la juger ou y répondre. Commencez par cinq minutes de silence puis augmentez la dose à vingt minutes par jour.

La contemplation peut être une autre forme de méditation. S'asseoir en nature et observer le détail de tout ce qui vous entoure et sur l'ensemble de vos sensations, vous pourrez redécouvrir le plaisir de faire le vide et de vous ressourcer.

Au départ, il vous semblera presque impossible de ce faire. Des milliers de pensées viendront vous déranger.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Avec le temps et beaucoup de patience, vous réduirez leur nombre. Avec de l'expérience, vous serez à même de faire le vide à n'importe quel moment de la journée pour vous libérer l'esprit et faire de la place à la solution qui naîtra d'elle-même.

Beaucoup de temps peut s'écouler avant que vous ne soyez vraiment capable de créer le silence complet. Chaque micro seconde de silence vous paraîtra une éternité. Avec de la pratique, vous arriverez à augmenter ces laps de temps de silence mental. Je vous conseille de commencer dès à présent. Trouvez cinq minutes dans votre journée sans procrastiner et faites-le. Plusieurs mois ou années vont passer avant que vous deveniez un maître en méditation. Souvenez-vous que ce temps passera de toute façon. Il vaut mieux commencer maintenant.

Pour aller plus loin Habituez-vous à éteindre la télévision et la radio afin de profiter du silence au quotidien.

Videz sa tête

Le deuxième moyen de vider ses pensées est d'écrire tout ce qui vous passe par la tête. Cela semble être un travail

digne d'Hercule, mais, en fait, il n'en est rien. Les pensées surtout quand il s'agit de problèmes sont souvent répétitives comme un disque rayé. En effet, le cerveau a peur que vous oubliiez de les régler. Dès que vous les mettez sur papier à un endroit sécuritaire, vous libérez votre cerveau.

Exercice Prenez une-demie journée par mois et écrivez tout ce à quoi vous pensez. Les buts, les choses à faire, les problèmes, les peurs, les regrets, les reproches... Tout. Une fois que c'est fait, vous ressentirez une sensation extrêmement plaisante au niveau de la tête. Comme si vous aviez retiré un immense poids même si vous n'avez encore rien résolu.

Pour la loi de l'attraction, ce sentiment de soulagement est fondamental et vous devez vous habituer à le cultiver. Reprenons l'exemple de l'ordinateur. Si vous avez trop de programmes ouverts en même temps, vous surchargez la mémoire vive et le fonctionnement de celui-ci se fait plus lent ou se bloque. Il en est de même avec votre cerveau. Quand vous pensez à trop de choses en même temps, vous ne pouvez trouver de solutions, car votre cerveau se fatigue à tourner en rond sans savoir par quoi commencer.

Si vous devez de l'argent à des créanciers ou avez accumulé des factures impayées, prenez le temps d'écrire

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

tous les montants et de vous occuper à les rembourser à votre rythme. Plus vous combattrez vos factures et aurez peur de les confronter, plus vous les accumulerez. Si vous n'écrivez pas les montants que vous devez, ils prendront de l'ampleur dans votre cerveau et, subséquemment, dans votre réalité.

En écrivant tout ce que vous avez à faire, vous pouvez vous concentrer sur vos priorités et les régler une à la fois en sachant que le reste aura sa place, son tour venu. Faites cet exercice et vous vous apercevrez à quel point vous ressentirez du bien-être physique, comme si soudainement, vous aviez rangé, dépoussiéré, organisé et nettoyé en jetant aux poubelles tout l'inutile de votre maison intérieure.

Plus vous deviendrez ordonné, plus votre univers le sera.

Moins vous aurez de pensées, plus vous pourrez avancer rapidement. Il ne s'agit pas de faire cinq choses à la fois, mais d'accomplir une tâche de la meilleure façon possible pour ne plus revenir dessus et continuer son chemin.

Il est difficile de vérifier 60 000 pensées par jour. Comment vraiment savoir si toutes vos pensées sont

positives ou si elles bloquent le pouvoir de la loi de l'attraction. Une façon beaucoup plus simple de contrôler ses pensées est de faire attention à ses émotions. Celles-ci ne vous tromperont jamais. Si votre ventre se noue, si vous vous sentez soudainement triste ou démoralisé, prenez le temps d'analyser les pensées qui ont envahi votre esprit. Remplacez-les par des idées positives et optimistes.

Les pensées obsessionnelles

Ce à quoi vous pensez le plus coïncide habituellement à ce dont vous disposez le moins. Les gens en santé ne se demandent pas à longueur de journée s'ils vont perdre la santé. Cela les rendrait malades. Les individus en couple ne questionnent pas sans relâche leur conjoint si la relation va se terminer bientôt. Ils auraient vite rompu. Les riches ne se questionnent pas constamment sur l'heure à laquelle ils seront pauvres. Cela les mènerait à la faillite.

Arrêtez d'être obsédé par le but que vous souhaitez atteindre. Laissez-faire. Vivez en ce moment présent et assurez-vous de faire de votre mieux à chaque moment. Développez votre confiance personnelle en vous répétant que vous êtes capable, comme d'autres l'ont été avant vous. Vous le méritez autant que les autres.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Lorsque vous êtes pris de panique quant à l'avenir et que vous êtes plongé dans l'incertitude du lendemain, réfléchissez à ce que vous avez déjà. Dites-vous "je ne me demande pas sans arrêt ce qui m'arrivera dans les autres aspects de ma vie qui vont très bien, pourquoi devrais-je m'en faire pour un minime détail qui fait partie de ce tout magique?" Mettez tous les éléments de votre vie sur le même pied d'égalité et ne faites pas de votre manque, le point capital de votre attention. Ne déséquilibrez pas tout le reste pour atteindre ce but unique, pour ensuite avoir à courir après autre chose que vous auriez abandonné en cours de route. Restez balancer dans vos rêves, vos pensées et vos actions.

Il est tout aussi important de maintenir ce que l'on possède déjà que d'acquérir un nouvel état d'être.

Éloignez-vous des sources de négativité

Il va sans dire que plus vous côtoierez des gens négatifs et plus vous aurez de la difficulté à rester positif. Si vous êtes entourés de gens qui se plaignent sans cesse et sont remplis de colère et ressentiments, il vous sera difficile d'échanger sur les thèmes positifs de la loi de l'attraction.

Les autres

De même, plus vous serez négatifs et plus vous attirerez des gens semblables. Les personnes positives ne voudront pas vous côtoyer tant que vous ne changerez pas. Cela peut faire vraiment peur lorsque l'on se met à analyser le discours de nos proches. Vous pourrez avoir l'impression que vous resterez seuls sans amis si vraiment vous retirez tous les gens négatifs de votre entourage.

Je vous conseille de procéder par étape. Éloignez-vous d'abord des gens les plus négatifs. Avec le temps, vous observerez que certaines personnes "disparaîtront" d'elles-mêmes pour faire place à des gens beaucoup plus positifs. Évitez les commérages à tout prix que ce soit au travail ou entre amis.

Attention Votre futur ressemblera inévitablement à celui des cinq personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps. Par conséquent, choisissez avec prudence.

Il est malheureux parfois de constater que les gens qui nous semblent le plus négatifs sont ceux qui font partie de notre famille rapprochée. Le Dr Wayne Dyer dit bien que "L'univers a créé nos amis pour pallier les manques

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

de nos relations familiales." Vous ne pourrez bien évidemment pas fuir toute votre famille. Vous avez le choix du temps que vous leur consacrez et de l'orientation des conversations que vous permettez. En fonction de leur degré de négativité, vous déciderez peut-être d'omettre de parler de vos rêves pour ne pas vous sentir décourager. Rappelez-vous également que vous êtes à même de changer les sujets de conversation porteurs de sentiments négatifs à votre gré.

Les médias

"Un étudiant demande à Socrate : "Puis-je vous raconter une nouvelle que je viens d'apprendre? "

Socrate répond : "Est-elle bonne ou mauvaise?"

L'étudiant: "mauvaise".

Socrate : "Concerne-t-elle quelqu'un que je connais qui m'est proche?"

L'étudiant : "non"

Socrate : "Peut-elle être validée ou prouvée par quelqu'un que je connais?"

L'étudiant : " pas vraiment"

Socrate : "Vous voulez que je perde mon temps précieux à écouter une nouvelle de quelqu'un que je ne connais

pas et qui ne peut vraiment être validée? Mauvaise en plus sans que je n'y puisse rien changer?" Non, cela ne m'intéresse pas."

Nous ruminons déjà beaucoup de pensées négatives sans avoir besoin de nous en rajouter. Nous attirons ce à quoi nous portons le plus d'attention. Si vous regardez des mauvaises nouvelles au coucher et au réveil, que vous les écoutez ensuite régulièrement à la radio et les lisez dans le journal, vous envoyez perpétuellement ces signaux de négativité. Vous voulez vous tenir au courant, certes. Vous pouvez vous demander ce que cela change vraiment dans votre vie et celles des gens concernés? Arriverez-vous à les sauver ou bien cette source d'information négative permet seulement d'échanger avec vos collègues et amis? "As-tu vu ce qui s'est passé à cette pauvre femme qui s'est fait égorger?" "As-tu lu la dernière sur les 100 personnes qui sont mortes à la suite de l'écrasement de l'avion?" Réfléchissez bien à la portée de ces discussions et à leur utilité.

Si vous ne pouvez absolument pas vous passer de nouvelles (votre égo ne supporterait pas d'avoir l'air ignorant devant les autres, par exemple), réduisez-en la quantité. Faites attention aux messages qui y sont transmis. Prenez le temps de chercher les bonnes nouvelles sur l'Internet (elles existent en grand nombre). Surtout, abstenez-vous de lire, regarder ou écouter des

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

histoires négatives (nouvelles, films, romans) avant le coucher et au réveil. À ces moments, votre subconscient est vulnérable et peut être influencé davantage. Lorsque vous allumez la radio, portez votre attention sur les paroles des chansons. Certaines musiques abaissent notre niveau énergétique et dilue notre pouvoir d'attraction positif.

Les mots sont des baguettes magiques

De nombreux auteurs se sont penchés sur la puissance d'impact des mots sur l'univers. Certains livres sacrés traitent également de l'importance de la parole. Les mots prononcés ont une fréquence, une énergie propre et vont faire bouger l'univers dans une direction ou une autre.

Certaines études ont démontré que des aliments en contact avec des phrases négatives répétées à partir d'enregistrements audio vont pourrir plus rapidement qu'en présence de mots positifs. Des mots d'amour ont eu pour effet de faire monter la levure plus rapidement, par exemple. Des quartiers résidentiels ont vu leur taux de criminalité baisser à la suite de mouvements pacifistes qui s'y sont installés, dont les membres méditaient sur la notion d'amour.

Des paroles d'amour (même des pensées d'amour) peuvent annihiler un conflit interne ou externe. Les plus grandes insultes sont souvent dirigées vers la personne qui les prononce. Combien de fois par jour, vous arrive-t-il de vous critiquer, de juger négativement une action passée, de vous en vouloir ou de regretter une parole prononcée? Prenez le temps d'analyser le genre de mot que vous émettez dans votre tête et autour de vous. Vous apercevrez rapidement que votre quotidien coïncide parfaitement à ce portrait verbalisé.

Les gens qui se plaignent du manque d'argent ou de leurs factures, qui critiquent les taxes gouvernementales, qui ne se suffisent pas de leur paye sont souvent les mêmes qui souffrent de pénurie, qui vont crouler sous les dettes et qui vont s'épuiser à vouloir joindre les deux bouts. Les gens qui parlent positivement de l'argent, qui sont sincèrement heureux de témoigner de la réussite financière d'autrui vont habituellement vivre dans la prospérité.

Cette règle s'applique à tous les aspects de votre vie. Si les mots que vous utilisez le plus souvent traitent de difficulté, pénurie, maladie, critique et plainte, vous vous attirerez davantage de ces maux. En changeant votre façon de vous exprimer, vous pouvez avoir un impact extraordinaire sur votre vie. Cela paraît si élémentaire

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

qu'il semble peu croyable qu'un changement de vocabulaire peut transformer votre expérience au quotidien. Parfois, les changements les plus simples sont les plus durs à appliquer.

Vous devrez faire preuve d'une plus grande vigilance quant aux mots prononcés. Ne parlez plus autant que par le passé et mesurez chacune de vos paroles. Vous aurez à vous entraîner. Si vous prononcez des paroles négatives, reprenez-vous immédiatement. Ne dites plus que certaines choses sont difficiles, que ça vous fait mal au cœur, que vous en avez plein le dos, que vous aimeriez gagner assez pour payer vos factures, que vous n'avez pas de chance, que vous souhaitez que l'on vous laisse seul une fois pour toutes, que l'argent se gagne difficilement, que toute bonne chose a une fin...

Remplacez les phrases qui commencent par "je ne veux pas" par "je veux que". Transformez les "je ne dois pas oublier" par "je veux me rappeler" ; "je ne sais pas quoi faire" par "je veux trouver une solution" ; "je n'y comprends rien" par "je veux y voir plus clair". Écoutez les paroles que vous prononcez et changez-les au fur et à mesure. Vos paroles sont aussi importantes que vos actions.

Les phrases qui dégagent le plus de puissance énergétique positive sont "je t'aime", "je te pardonne", "je

te remercie", "je suis désolé", "tout ira pour le mieux", "tu es en sécurité", "tu es parfaite telle que tu es"... Plus vous utiliserez ces mots et plus vous attirerez le meilleur à vous. Vous vous rendrez compte que votre niveau d'énergie sera plus élevé. Vous vous sentirez de meilleure humeur générale. Avec le temps, vous manifesterez des instants merveilleux de plus en plus nombreux.

Imaginez que vous disposez une immense baguette magique et chaque fois que vous parlez, vous l'agitez. Profitez de ce pouvoir que vous possédez sur votre univers et manifestez une vie de rêve. La parole crée. Que désirez-vous créer?

Faites attention aux mots que vous utilisez devant vos enfants ou envers ceux-ci. Ils sont littéralement des éponges qui aspirent tout ce qu'on leur dit. Soyez vigilant, car leur cerveau est tendre et malléable. Vous êtes responsable de leurs croyances futures qui forgeront leurs pensées, leurs paroles, leurs gestes et leur destinée. Si vous avez à effectuer un effort considérable pour changer votre façon de parler, pensez à eux et offrez-leur plus de pouvoir sur la loi de l'attraction en leur apprenant, dès le plus jeune âge, l'importance des mots. Offrez ce cadeau à tous les enfants que vous rencontrez afin de nous bâtir un monde meilleur.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Exercice Une manière de créer de la magie autour de vous consiste à vous écrire des affirmations positives, faciles à retenir et qui vont dans le sens des buts que vous souhaitez atteindre. Une affirmation se construit à la première personne, au présent et dans l'optique d'avoir déjà atteint votre but. Par exemple, "je suis si heureux maintenant que je gagne 3000 euros par mois". Une autre façon de pratiquer les affirmations est de créer des phrases qui vous suivront tout au long de la vie. Par exemple, "j'utilise mon temps à aider les gens pour beaucoup d'argent", "je travaille toujours à faire ce que je veux, avec des gens aimant et de l'argent abondant", "j'obtiens tout ce que je veux et c'est toujours pour le mieux", "je suis en santé et celle-ci va durer", ...

Savoir parler au génie de la lampe

Il existe une méthode magique pour se faire "écouter" par l'univers. Que l'on soit croyant ou non, il arrive au moins un moment dans la vie où chacun d'entre nous a eu recours à la prière. Que ce soit pour venir en aide à une personne malade ou trouver une solution in extremis.

En réalité, la plupart des gens prient régulièrement, souvent sans le savoir. Ces prières se retrouvent sous forme de vœux exprimés habituellement dans la crainte, la peur, le désarroi ou la panique. Ces vœux sont souvent

formulés dans une perspective de pénurie et de manque. "J'ai besoin de plus d'argent", "redonnez-moi la santé", "je ne veux pas finir tout seul", "j'oublie tout le temps", "je crois que je suis en train de perdre la tête", "ça me rends malade quand"... Étant donné que les mots ont un pouvoir sur l'univers, lorsque les souhaits prononcés traitent de manque, l'univers enverra plus de manque. Si vous portez votre attention sur la pénurie, elle perdurera.

Au lieu de ce faire, concentrez-vous à remercier dans vos prières ce qui vous a déjà été offert. Si vous souffrez d'une maladie, estimez-vous bénie de ne pas en vivre plusieurs autres et priez en étant heureux de toute la santé que vous possédez. Si vous manquez d'argent, remerciez l'univers pour tout l'argent qui vous a été versé jusqu'à ce jour. Si vous voulez trouver l'âme sœur, soyez ravi de recevoir de l'amour dans votre vie, de la part de votre famille ou vos amis.

À retenir En changeant votre attitude et la direction dans laquelle vous portez votre attention, vous transformerez l'énergie autour de vous et attirerez beaucoup plus d'expériences positives. Il faut réellement croire pour le voir, et non l'inverse.

Afin d'être entendue par le génie de votre lampe, formulez toujours vos souhaits de manière positive en remerciant de les avoir déjà atteints. "Je pourrais me

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

servir de bien plus d'argent", "j'aime être en santé et de toujours l'améliorer", "l'amour à deux c'est encore mieux"...

Attention Lorsque vous formulerez un vœu ou une prière, ne le faites plus sous l'angle de la pénurie et du manque, mais dans l'optique de la gratitude face à l'abondance.

Ne soyez pas la victime de vos émotions

Vous êtes sur cette planète pour vivre dans le bonheur. Vous êtes peut-être convaincu qu'il vous faut peiner et que la vie est dure, mais il n'en est rien. La vérité est que votre essence est de vivre en ce moment présent un bonheur sans limites. Malheureusement, la plupart des gens pensent que ce bonheur se trouve quelque part au loin et sera ressenti à la réalisation de certains buts.

Que vous souhaitiez avoir plus d'argent, une meilleure relation amoureuse ou de la santé, ce que vous désirez en fait est de ressentir du bonheur, du soulagement, de la paix, de la gratitude, de la joie... Il est primordial de comprendre que toutes les émotions, qu'il s'agisse du stress, de la peur, de la tristesse, de la joie, du

soulagement ou de l'euphorie, se retrouvent à l'intérieur de vous. Vous ne les trouverez dans aucun magasin bien que plusieurs ont essayé de les reproduire sous forme de pilules ou autre.

Durant votre enfance, vous avez été programmé à associer certains éléments externes avec certaines émotions. "S'il m'insulte, je me mets en colère", "s'il me donne un compliment, je suis heureux", "si je me dispute, je suis triste". Vous avez toujours le choix de l'émotion que vous voulez faire ressortir : "Il veut m'insulter, mais ce doit être parce qu'il a peur ou se sent mal à l'aise. Je ne le prends pas personnellement. Moi, ma vie va bien, je suis heureux". "Il m'offre un compliment parce que ma façon d'agir lui plaît. Il ne voit que cette partie de moi qu'il a décidé de mettre en évidence. Je ne dépends pas de circonstances extérieures pour être heureux". "La personne en face de moi exprime des avis qui vont complètement à l'opposé de mes croyances, j'aimerais gagner et lui prouver que j'ai raison, mais je préfère mon bien-être". Il peut être difficile de s'imaginer arriver à un état de contrôle semblable ou même de comprendre complètement son utilité.

Le plus important est de se rappeler que les émotions que vous ressentez ont deux effets importants : elles agissent comme système d'alarme : elles vous avertissent de ce qui se passe autour de vous. Aussi, elles vous

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

tiennent au courant de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Le deuxième effet se traduit en énergie qui catalyse la loi de l'attraction. Afin de vivre des expériences positives, il est important de se concentrer à développer des sentiments positifs par rapport à ce que vous voulez atteindre.

Si vous souhaitez attirer plus d'argent, mais regardez régulièrement votre compte en banque avec frustration, vous engendrez plus de frustrations mais pas plus d'argent. Si vous pleurez dès que vous voyez un couple amoureux se promener main dans la main, vous n'aurez pas beaucoup de chance de créer une vie de couple. Si vous vous plaignez sans cesse de douleurs dès qu'elles se manifestent, vous ne serez pas en position de vivre plus de santé.

Il est essentiel de se distancer des événements qui nous entourent en décidant de l'émotion qui va prévaloir dans sa vie. Avez-vous remarqué comme certaines personnes sont de mauvaise humeur, peu importe les circonstances. Certaines autres semblent se satisfaire des plus petits biens. Le bonheur dépend de vous. Dans la loi de l'attraction, vous n'attirez pas le bonheur en remportant des victoires, vous attirez les victoires en vivant dans le bonheur.

Exercice Passez une journée sans vous plaindre

mentalement ou verbalement. Commencez par une heure puis augmentez progressivement. Lorsque vous y arriverez, continuez sur deux jours, puis une semaine. Vous serez alors témoin de miracles au quotidien.

Pré-voyez le meilleur (pourquoi et comment visualiser)

En imaginant le meilleur, vous l'attirez à vous. Le cerveau ne comprend pas la différence entre ce que vous voyez réellement et ce que vous imaginez. Du coup, vos rêves sont réels. La seule chose qui vous sépare de cette réalité est votre croyance d'y arriver.

Lorsque vous visualisez précisément ce que vous souhaitez, vous augmentez les chances de vous l'attirer rapidement. Vous n'avez pas à imaginer les moyens que vous devrez utiliser pour mener à bien votre projet. Ceux-ci se présenteront d'eux-mêmes et vous les remarquerez en développant votre vigilance.

Afin d'augmenter votre niveau d'attention, il est nécessaire de pratiquer l'observation en étant présent à chaque moment. Lorsque votre esprit divague vers le passé ou craint le future, vous devenez aveugle aux opportunités qui composent votre présent et qui peuvent

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

transformer votre avenir à chaque instant.

La visualisation est une pratique mentale. Il se peut que vous ayez de la difficulté de prime abord, mais, avec le temps, vous pourrez décrire des images mentales précisément. Plus vous visualiserez un but souhaité, plus vous arriverez à le détailler et le clarifier. Plus il sera précis dans votre esprit, plus vous aurez de chance de le manifester.

Il est important de toujours visualiser dans une attitude positive. Ne le faites surtout pas si cela provoque de la mélancolie, des craintes ou des regrets. Pour attirer le meilleur à vous, vos émotions doivent être en corrélation avec vos désirs.

Exercice Dessinez une représentation de ce que vous rêvez obtenir ou bien découper des photos qui vous plaisent. Cela va vous aider à développer votre imagination. Détaillez tous les éléments qui la constituent. Par exemple, vous souhaitez une nouvelle voiture. Décrivez sa marque, son modèle, sa couleur, le prix que vous souhaitez payer, le nombre de portes, l'année de fabrication... Imaginez le plus souvent possible le plaisir de la conduire.

Faites de même dans tous les secteurs de votre vie. Ne soyez pas attaché au résultat exact que vous désirez obtenir, car vous pourriez être surpris. L'univers est sans limites et l'abondance peut venir sous la forme de possibilités qui dépassent votre entendement. Pratiquez-vous à visualiser le plus souvent possible, dès que vous avez un moment de libre. Visualiser dans un état de bien-être peut provoquer plus de résultats qu'une journée entière d'efforts pénibles.

Les athlètes olympiques pratiquent la visualisation et ceux qui remportent des médailles d'or ont passé de nombreuses heures à imaginer en détail chaque micro seconde de leur victoire.

Créez un tableau de visualisation. Sur un grand carton, collez les images associées aux rêves que vous souhaitez réaliser. Il peut s'agir de voyages à entreprendre, de biens matériels à acquérir, de gens à rencontrer, de type d'emploi recherché et de style de vie qui vous plairait. Ajoutez des mots positifs vous aidant à augmenter votre sentiment de bien-être. Placez votre tableau dans un endroit que vous fréquentez régulièrement. Contemplez-le de temps en temps, dans un état de contentement comme si vous observiez les trophées de succès déjà atteints. Cet exercice permettra de diriger l'attention de votre subconscient vers vos buts souhaités.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Attraction rime avec action

Bien que la visualisation, les paroles, les pensées et les émotions positives sont fondamentales et jouent des rôles majeurs quand il s'agit de provoquer le pouvoir de la loi de l'attraction positive, il n'en reste pas moins que vous devez également agir. Cet élément manque souvent dans son explication.

Attention Ne faites pas n'importe quoi en agissant simplement afin d'être occupé. Il y a une méthode à suivre dans l'action comme dans toutes les étapes de la loi de l'attraction.

N'agissez pas si vous êtes dans un état négatif. Dans la peur, la crainte, la colère, le doute et toute autre forme d'émotions négatives, vous risquez de poser des gestes qui aboutiront à l'inverse de ce que vous souhaitez. Certaines personnes se tuent à la tâche et ne se rendent nulle part, car elles rament contre le courant. Elles font des actions qui vont complètement à l'encontre de leur bien-être. L'adage "je serai heureux une fois que je m'y rendrais même si je dois peiner durant le trajet" est faux. La destination est bien moins importante que le trajet. Habituez-vous à aimer ce que vous faites, car c'est dans cette attitude que vous attirerez le meilleur.

Quand vous décidez une nouvelle destination, faites un grand pas majeur et plein de foi dans cette direction, un geste, une action incontournable qui montre à l'univers que vous désirez réellement décrocher votre lune. Si vous voulez déménager, mettez votre maison en vente. Si vous souhaitez maigrir, payez à l'avance des séances avec un entraîneur de conditionnement physique. Si vous voulez changer d'emploi, créez votre curriculum et envoyez-le aux employeurs pour lesquels vous rêvez de travailler. Si vous voulez rencontrer l'âme sœur, sortez seul dans des endroits où vous avez plus de chance de trouver des célibataires.

Vous ne risquez rien, mais avez tout à gagner. Ce premier geste agit comme une grosse goutte d'eau provoquant des ondulations d'énergie attirant une succession d'événements qui vous permettront de vous rendre à votre but. Parfois, le tout se fera très rapidement. Par moment, vous ne percevrez pas de changements immédiats. Souvenez-vous dans ce cas de rester patient et persévérant. Vous aurez planté la graine de votre rêve et devez peut-être à l'arroser plus longuement avant qu'elle ne porte fruit.

Nous verrons dans le chapitre suivant les raisons qui peuvent ralentir la floraison de votre nouvelle réalité. Sachez que chaque pas positif et délibéré dans la direction de votre désir final offrira un signe à l'univers de ce que vous voulez vraiment. Pour chaque action,

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

l'univers réagira. Restez vigilant pour ne pas rater une occasion, un présent.

Conclusion :

Il est important de passer du temps à bien maîtriser ces concepts. Pratiquez-vous à contrôler vos émotions négatives. Ceci changera votre façon de parler et de penser. Exercez-vous à visualiser vos rêves en détail. Plus vous vous entraînez, plus vous deviendrez le magicien de votre vie.

Chapitre 2 Pourquoi n'attirez-vous pas aussi vite que vous le souhaitez?

Il arrive souvent que les gens bloquent sans le savoir leur pouvoir d'attraction positif. En transformant certains schémas mentaux et habitudes quotidiennes, vous pouvez intensifier votre capacité de vous attirer le meilleur dans tous les domaines de votre vie.

Pourquoi je bloque?

Vous allez parfois vous sentir frustrer car vos plans ne se développent pas à la vitesse souhaitée. De temps en temps, vous serez bloqué sur place ou témoin d'une suite de circonstances négatives qui vous jetteront dans le plus grand désarroi. Ne dit-on pas que la nuit est la plus sombre juste avant le lever du soleil? Plusieurs raisons peuvent être à la source de ces blocages. Ils peuvent même causer l'attraction dans le sens contraire de ce que vous désirez. Nous allons les éclairer pour vous permettre d'évoluer.

Vous vous perdez en vous rendant à un rendez-vous et vous y arrivez trop tard. Vous ratez un entretien important, porte d'entrée d'un emploi dont vous pensez rêver. Vous avez déplu au banquier et ainsi perdu l'occasion d'obtenir ce prêt de démarrage d'entreprise. Vous avez égaré votre porte-monnaie et votre compte d'épargne a été vidé. Vous avez écouté le conseil d'un ami et effectué un investissement qui vous a ruiné. Un accident de voiture vous oblige à rester alité. Tant de situations désagréables qui peuvent bloquer votre cheminement. Vous vous demandez pourquoi la malchance s'acharne sur vous. Peut-être que vous avez décidé inconsciemment de ne pas réussir. Apprenez à découvrir ce qui vous bloque pour remédier aux malheurs et vous diriger à vive allure vers votre succès.

Des volontés qui s'affrontent

Imaginez deux trains qui se déplaceraient sur la même voie en sens opposés. Parfois, le conducteur d'un des trains, avec peine et difficulté pourrait avancer un peu en poussant celui qui l'en empêche. La plupart du temps, si les deux trains sont de la même puissance, ils resteraient bloqués au même endroit jusqu'à ce que l'un cède la place à l'autre. Cette illustration présente le plus commun des obstacles. Vous avez deux pensées diamétralement opposées qui s'affrontent.

Si vous souhaitez gagner plus d'argent, mais que vous êtes certains que cela entraînera une surcharge de travail que vous ne souhaitez pas, vous risquez de saboter vos projets. Si vous associez la richesse aux notions négatives qui vous ont été peut-être inculquées durant l'enfance ; vous dépenserez votre argent sans vous apercevoir que vous combattez ainsi l'accumulation de la richesse. Si vous cherchez désespérément du travail, mais vous détestez suivre des ordres, dans un bureau à des heures régulières et ne plus avoir tous les jours autant de temps pour vous, vous raterez sans cesse des occasions de décrocher un emploi. Si vous voulez devenir célèbre, mais avez peur des discours en public, vous ne percerez jamais.

Si vous souhaitez être en couple, mais pensez que cela va automatiquement vous enlever la liberté dont vous bénéficiez, vous n'arriverez probablement qu'à attirer des relations ou l'autre manque de disponibilité ou d'engagement. Si vous pensez qu'une relation amoureuse se résulte automatiquement par de la douleur émotionnelle, vous provoquerez inconsciemment des ruptures pour ne pas ressentir cette douleur.

Exercice Afin de changer cet état qui vous bloquera à tous les coups, écrivez sur une feuille de papier le but que vous souhaitez atteindre et toutes les connotations négatives que cela peut signifier. Une bonne manière de ce faire est de réfléchir en premier lieu aux conséquences de cette victoire. Que se passera-t-il une fois que vous aurez atteint votre but ? Deuxièmement, imaginez les étapes par lesquelles vous pensez devoir passer pour arriver à vos fins.

L'écriture manuelle (avec du papier et crayon) provoque une réflexion consciente et inconsciente beaucoup plus forte que si vous n'écrivez pas et passez en revue les exercices mentalement (vous risquez de ne pas du tout atteindre de résultats significatifs) ou si vous tapez les réponses sur un clavier. Des études montrent que l'acte d'écrire avec un stylo favorise le processus mental. Durant l'écriture manuelle, votre cerveau cherche déjà les réponses et solutions aux problèmes posés.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Durant cet exercice, il se peut que votre ventre se crispe. Soyez à l'écoute de vos sentiments. Si vous ressentez un genre de "oh, non, pas ça", vous aurez découvert un obstacle inconscient. Félicitez-vous car vous aurez fait un grand pas vers une solution vous ouvrant les portes du succès.

Plus d'un chemin vous mènera au but désiré et vous ne devrez pas nécessairement subir les contraintes que vous avez associées avec l'atteinte de vos objectifs. Réfléchissez aux autres options possibles. Il y en a des milliers. Choisissez celles qui vous conviennent davantage.

Les avantages de vos inconvénients

Le deuxième frein à la loi de l'attraction consiste aux avantages de vos inconvénients. Cet exercice va demander beaucoup d'honnêteté de votre part et de l'introspection. Pour commencer, vous devez comprendre une fois de plus que tout ce que vous vivez, vous l'avez attiré. Si cette circonstance fait encore partie de votre quotidien, cela veut dire qu'elle vous apporte des avantages dont vous ne souhaitez pas vous défaire. Sinon, vous seriez déjà passé à autre chose.

Par exemple, si vous étiez en santé, vous seriez obligé de faire de l'exercice ou bien tout le monde se moquerait de votre paresse. Avec cette douleur lombaire incurable, vous ne pouvez plus vous entraîner et possédez l'excuse suprême. Une collègue vous tape sur le système et vous vous en plaignez tout le temps. Cependant, si elle n'existait pas, vous ne sauriez pas quoi raconter à vos amis. Vous avez toujours plein de pépins dans votre vie quotidienne qui vous mine l'existence, mais vous avez peur de devenir ennuyant s'il ne vous arrivait rien d'exceptionnel. Il vous manque toujours de l'argent, mais si vous étiez riche, vous pensez que vous seriez obligé d'en prêter ou que l'on vous autoriserait moins à dire "non" aux sorties proposées.

Tous les inconvénients comportent des avantages. Il est dur parfois d'accepter que l'on aime se plaindre et c'est pour cette raison que l'on se maintient dans une situation déplaisante. Il est parfois difficile d'accepter cette partie de soi qui aime le problème, car, sans lui, on devrait affronter l'inconnu.

Exercice Pour remédier à ce blocage, prenez le temps d'analyser la plus importante problématique qui empoisonne votre quotidien. Notez tous les avantages qu'elle comporte. Cela peut être un exercice difficile à premier abord. Il n'est pas toujours évident de s'accepter

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

entièrement avec ces défauts que l'on ne soupçonnait pas. Rappelez-vous que tout le monde est pareil. Vous n'avez aucunement à vous sentir mal à l'aise. Pardonnez-vous votre passé et sachez que vous avancez ainsi à grands pas vers un meilleur avenir.

Lorsque vous aurez découvert ces avantages, vous pouvez soit trouver des inconvénients pour rééquilibrer la balance ou remplacer ces avantages par ceux qui supportent votre but.

Ne pas vraiment vouloir

Un troisième blocage courant s'explique simplement par le fait que vous ne voulez pas vraiment ce que vous pensez vouloir. Parfois, on apprend ce que l'on ne veut pas quand on reçoit ce que l'on pensait vouloir à tout prix. Par moment, l'univers sait déjà que l'aboutissement que nous recherchons est lié à certains éléments très néfastes une fois rendus à notre but. C'est un blocage préventif.

À cause de cette protection universelle, il est important de pratiquer le détachement. Vous désirez absolument que cet homme soit attiré à vous et vive le restant de ses jours avec vous. Vous faites tout en votre pouvoir pour

qu'il tombe follement amoureux de vous. Vous avez gagné, il vous adore. Vous cohabitez et passez les quelques prochaines années à prier pour vous en débarrasser. Cela se produit plus fréquemment qu'on se l'imagine. C'est une des raisons pour lesquelles (mais non la plus importante) il est fortement déconseillé d'utiliser la loi de l'attraction pour s'attirer un individu en particulier même si vous imaginez que c'est votre âme sœur et que vous ne trouverez personne de meilleur.

De même, quand vous visualisez, ne vous attachez pas à une image en particulier, une personne un lieu, mais soyez davantage présent dans les sentiments de bien-être que ces images provoquent. Vous avez ainsi plus de chance d'attirer le lieu ou la personne qui est le plus à même de vous procurer de la joie.

Lorsque vous souhaitez atteindre un but, lâchez-prise. Faites confiance à l'univers. Dites-vous que vous méritez le meilleur. Parfois, c'est pour cette raison que certaines choses tardent à venir. Vous testez vous-même votre volonté à recevoir. Tant que vous demeurez incertains, vous ne verrez pas l'aboutissement de vos désirs.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Deux pas en avant, un en arrière : le tango de la vie

La vie est comme une danse magique. Parfois, vous ferez un pas en arrière. Ce pas va peut-être vous permettre d'en faire deux de plus dans la bonne direction. Dans le tango, il n'y a pas d'erreurs, seulement des pas de danse pour apprendre à mieux bouger.

Lorsque vous commencerez à saisir davantage et à appliquer les principes régissant la loi de l'attraction, vous attirerez à vous des circonstances quasi miraculeuses. Dans la plupart des cas, vous douterez de vous ou de ce que vous expérimentez. À ce moment, vous reviendrez en arrière. Vous verrez un résultat positif et voudrez accélérer le procédé cédant la place à votre égo qui s'attachera au résultat et vous reculerez.

Tant et aussi longtemps que vous n'appliquerez pas tous les principes convenablement, en demeurant détachés des résultats et en associant les émotions positives aux visualisations, vous danserez cette danse de la vie. Si vous laissez votre égo reprendre le contrôle et que vous recommencez à vous battre pour avancer, à naviguer contre le courant, vous ferez des pas en arrière.

Il est parfois nécessaire de s'arrêter. Dès que vous vous rendez compte que vous courez derrière un but qui vous semble de plus en plus inatteignable, arrêtez-vous. Prenez ce pas de recul. Il vous permettra de mettre le tout en perspective. Cette course effrénée aura-t-elle vraiment des conséquences positives dans dix ans ou est-ce une autre manière de procrastiner pour ne pas faire ce que vous aimez vraiment? De plus, cela vous permettra de faire de l'espace pour permettre à l'univers d'agir et de remplir le vide que vous aurez ainsi créé.

Quand vous êtes complètement aligné avec vos souhaits, en vivant en ce moment présent en toute confiance de ce que l'avenir vous réserve, vous aurez l'impression de descendre des rapides à vive allure vers votre but. Cela peut sembler effrayant si vous n'y êtes pas habitué. Imaginez que tout arrive d'un coup, tout se place exactement comme vous le souhaitez et que vous avanciez à pas de géant vers votre succès. Soudainement, vous êtes saisi de peur : "et si ce n'était qu'un coup de chance qui vous mènerait immédiatement vers une nouvelle désillusion, et si vous alliez perdre vos amis en cours de route, et si, et si". Vous revoilà plongé dans vos craintes. Automatiquement, la loi de l'attraction agira dans le sens opposé.

Il faut de la pratique pour naviguer son canoë dans les rapides quand on a appris toute sa vie à ramer de toutes ses forces contre le courant. Le fait même de ne plus

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

avoir à vivre difficilement, à se battre pour réussir peut sembler inconcevable.

N'arrêtez pas l'action. Il faut continuellement travailler à atteindre son but. Cependant, le niveau de difficulté variera selon votre compétence à utiliser la loi de l'attraction.

Imaginez-vous que vous vous levez le matin, visualisez comment vous aimeriez que votre journée se passe et que, le soir venu, vous n'avez qu'à remercier l'univers que tout est allé dans le bon sens. Est-ce que vous pensez que c'est une vie dans laquelle vous vous ennuierez? Si vous le pensez, vous vous bâtirez toujours des blocages pour que votre égo croie avoir relevé un nouveau défi. Vous pouvez vivre la paix dans l'âme, le sourire aux lèvres, la joie au cœur sans, pour autant vous ennuyer. Vous trouverez un bonheur inégalé.

L'extérieur est un reflet de son moi intérieur

Ce que vous voyiez à l'extérieur montre qui vous êtes à l'intérieur. Ce que vous attirez vous ressemble. Vos peurs et doutes se matérialisent tant que vous leur prêtez attention. Plus vous développerez vos qualités internes et plus votre vie s'améliorera. Plus vous songerez à la

pénurie et plus vous manquerez l'essentiel.

Tous les goûts sont dans la nature et celle-ci est assez abondante pour offrir à tout le monde son dû. Si un arbre possède beaucoup de feuilles, ce n'est pas pour en avoir ôté à un autre. Regardez autour de vous et observez les gens qui passent. Remarquez à quel point nous semblons tous différents au point de vue physiologique. Pas un être ne ressemble à un autre même si nous avons tous commencé par une seule cellule. Sachez que la même diversité habite les désirs de chaque individu. Chacun souhaite un bien différent et il y en a bien assez pour tout le monde. À la base, une cellule nous unit tous, quasi identique, celle du bonheur et de l'amour.

Ne pas être assez = Pénurie externe

Le sentiment interne de ne pas être assez (assez important, assez aimé, assez significatif) se matérialise automatiquement à l'extérieur. Tout d'abord, il cause de la jalousie ou l'envie. Il crée un état d'anxiété, une peur de la perte ou de l'abandon. Ces gens s'imaginent alors que ce qu'ils convoitent, ils le prendront à autrui. Ils ont peur que s'ils prospèrent, il leur arrivera un malheur, punition de l'univers d'avoir "trop" profité de la vie. Ces personnes finissent par développer la certitude que le manque existe dans tous les domaines de la vie et qu'il vaut mieux ne pas viser trop haut pour ne pas être trop

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

déçu.

Les gens qui pensent en termes de pénurie et manque utilisent habituellement des phrases telles que "si l'univers est si abondant, pourquoi il y a tant de misère sur la terre?" Les personnes évoluant dans des concepts d'abondance vont vouloir acquérir davantage pour pouvoir le partager avec les plus faibles et les plus meurtris. Nous ne pouvons connaître le karma de tous les gens de la Terre et savoir pourquoi certains expérimentent des difficultés plus ou moins importantes. Vivent-ils moins dans le bonheur et le succès? Vous ne pourrez jamais répondre à cette question avec certitude. Il est préférable de se concentrer d'abord sur vous et améliorer votre vie. Vous serez en meilleure position pour aider les autres par la suite si tel est votre désir.

En second lieu, ce sentiment très commun de manque interne va créer une impression de manque externe (pas assez de nourriture dans le frigidaire, pas assez d'argent en banque, rien à se mettre sur le dos...). Cette frustration provoque un état d'insatisfaction généralisé qui va donner inmanquablement lieu à la quête du bonheur.

Cette quête est vaine vu que le bonheur ne se trouve pas. Il existe déjà au fond de vous. Vous pouvez accumuler tous les trésors de la terre sans jamais être heureux. Il est

nécessaire de se rendre d'abord heureux et de se contenter de soi pour attirer à soi tous les trésors de la terre.

La séparation que vous pensez expérimenter entre vos désirs et leur obtention n'existe pas en vérité. Il s'agit souvent d'un tour de l'égo qui souhaite vous rendre la vie compliquée pour prouver son utilité et vous offrir des raisons de vous inquiéter. Les réels obstacles vous bloquant l'accès à votre paradis terrestre proviennent de vos peurs et vos doutes. Observez la nature autour de vous et rendez-vous compte de l'unité qui la compose. Lors de vos méditations, imprégnez-vous de cette unité et ressentez à quel point vous participez à cet univers abondant.

Tous les doutes que vous ressentirez se manifesteront comme des blocages externes. Si vous voyez beaucoup de freins qui vous empêchent d'avancer vers votre but, si vous avez l'impression de forcer le destin ; demandez-vous ce qui vous déplaît autant dans la fin que vous recherchez. Êtes-vous certains qu'ils reflètent vos désirs et non ceux des autres?

Dans le flot de l'univers, aucun effort n'est nécessaire pour transformer la nature. L'énergie se transmute, se transforme et se régénère. Les océans s'agitent, les arbres poussent et vos désirs sont satisfaits. Pour y arriver, il

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

vous est nécessaire d'être complètement aligné avec ce que vous souhaitez recevoir.

Exercice Afin de déceler vos blocages, demandez-vous honnêtement ce qui se passera quand vous aurez réussi. Vous avez gagné plein d'argent, et après? Vous avez rencontré l'amour de votre vie, que vient-il ensuite? Vous êtes rempli de santé, cela mène à quel autre stade de votre vie? Prenez cinq minutes par jour pour vous imaginer ce qui se trouve derrière la colline que vous devez grimper.

Dès que vous aurez défini ce que le but atteint vous permettra de réaliser, incorporez cette étape dans votre quotidien. Par exemple, vous souhaitez plus d'argent pour enfin pouvoir prendre le temps de faire ce que vous aimez. Faites-le dès à présent. Si vous voulez être en couple pour sortir avec quelqu'un au restaurant, allez-y dès ce soir. Vous espérez plus de santé pour faire plus d'exercice, commencez dès aujourd'hui. Rien ne vous empêche de faire l'activité qui suit l'accomplissement de votre but immédiatement, à un degré moindre.

Si ce qui suit ne vous plaît pas, vous aurez immédiatement compris la raison du blocage. Si vous ne commencez pas dès à présent à faire ce que vous pourriez faire un jour quand votre but sera atteint, vous ne le ferez jamais. Il arrivera peut-être même que l'étape

suiivante attire ce que vous désirez obtenir réellement.

Il est fondamental d'écrire régulièrement ses rêves petits et grands et d'analyser leurs corrélations. S'orientent-ils tous dans la même direction. Si vous avez des enfants, vous souhaitez sûrement leur faire plaisir. Parfois, la crainte qu'une décision va leur causer du tort peut bloquer le processus. Vous désirez déménager, mais cela veut dire qu'ils changeront d'école et vous craigniez que cela les rende malheureux. Pour déménager, vous avez besoin d'une plus importante rentrée d'argent. Vous vous demandez pourquoi vous n'arrivez pas à augmenter vos revenus. Tant que l'aboutissement de votre souhait équivaut à une tristesse, vous demeurez bloqué. Disons que vous partagez vos plans avec votre enfant et vous apercevez qu'il souhaite aussi s'en aller. Quelques jours plus tard, vous êtes illuminé par une idée de génie qui vous fera gagner beaucoup plus d'argent.

Souvenez-vous que nous projetons souvent sur les autres les réactions auxquelles nous nous attendons. L'inquiétude attire aussi. Certains enfants tombent malades parce que les parents sont certains qu'ils vont l'être. Inconsciemment, pour satisfaire les attentes des parents, ils vont agir en fonction de leurs inquiétudes. 93 % de la communication est non dite et une grande partie est ressentie dans l'énergie envoyée qui entre souvent en corrélation avec l'intention de l'autre.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Prenez le temps de songer aux raisons qui motivent vos choix. Ressentez-vous du bonheur quand vous y rêvez. Êtes-vous stressé en pensant que cela ne plaira pas à un membre de votre entourage? Avez-vous peur de ne pas y arriver? Mesurez vos gestes, chacun d'entre eux a son importance. D'autre part, il pourrait peut-être s'avérer nécessaire de développer certaines des qualités que vous souhaitez retrouver autour de vous.

Tout vient à point à qui sait apprendre

Pourquoi les choses n'avancent-elles pas à grande vitesse? Plusieurs raisons l'expliquent. La première est que vous ne seriez pas capable de gérer mentalement la vitesse de l'univers. Si vos décisions se manifestaient au moment où vous les preniez, vous seriez probablement interné.

Il faut du temps à l'être humain pour s'habituer au changement. Si vous rêvez de déménager au Japon et qu'en un clin d'œil vous vous y retrouviez, sans domicile, sans travail, avec vos effets personnels dans votre paix d'origine, vous ne seriez pas satisfait. Il faut du temps à votre esprit pour s'adapter à ce que vous souhaitez.

La gestion des acquis

Vous ne recevrez pas davantage que la limite que vous êtes capable de gérer. Tant vous ne vous occuperez pas de vos finances de votre mieux, serez perdu dans vos factures, en retard sur vos paiements, stressé à devoir payer des impôts sur vos revenus, vous ne gagnerez pas plus. Tant que vous ne serez pas au petit soin avec votre corps, vous observez sa décrépitude. Dès que vous recommencerez à prendre soin de vous, votre vitalité reviendra. Tant que vous n'investirez pas dans vos relations interpersonnelles, vous ne rencontrerez pas de gens encore plus intéressants. Les relations que vous avez déjà ne pourront pas s'épanouir au mieux de leur potentiel. Agissez en gardant à l'esprit de réussir les actes anodins qui ne semblent pas importants. Ils cimenteront les fondations de votre réussite.

Le temps vous permet de changer d'avis. D'ailleurs, la fréquence de vos réévaluations déterminera la vitesse de manifestation. Plus vous agirez comme une girouette qui, sous des effets externes, décide d'une nouvelle direction, plus la loi de l'attraction sera ralentie. C'est une des raisons pour laquelle il est nécessaire d'être certains de ce que l'on souhaite, que ces vœux et rêves s'accordent parfaitement avec notre cœur et nos désirs

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

profonds.

De plus, certaines conséquences négatives peuvent être provoquées par la réalisation spontanée de vos rêves et il est préférable de prendre du temps de les éviter. Par exemple, vous souhaitez perdre du poids rapidement, à tout prix. Vous risquez de subir des conséquences regrettables. Vous pourriez tomber gravement malade jusqu'à ce que vous atteigniez votre nouveau poids. Cependant, cette maladie pourrait provoquer des résultats non désirables. Le temps a parfois sa raison d'être.

La loi de l'attraction est ralentie quand il vous est nécessaire d'apprendre certaines leçons afin de vous rendre plus loin dans la vie. Un peu comme si vous étiez toujours l'élève de l'école de la vie. Une leçon qui n'est pas apprise reviendra avec plus de force jusqu'à ce que vous y fassiez face et en compreniez la morale.

Lorsque vous expérimentez un échec, prenez le temps de l'analyser. Qu'avez-vous à comprendre? Pourquoi avez-vous choisi de faillir? L'échec est le meilleur indice que certaines de vos habitudes doivent être modifiées. Lesquelles? De nombreuses personnes qui expérimentent un échec vont essayer de l'oublier ou plus vite et de passer à autre chose.

Vous avez perdu votre emploi? Vous avez investi votre temps ou votre argent en pure perte et ce n'est pas la première fois? Vous vous êtes fait mal en poussant vos limites et vous regrettez cette douleur? Vous vous retrouvez régulièrement dans une situation similaire? Vos relations de couple finissent régulièrement de la même manière.

Exercice Identifiez ce qui se trouve à la source de vos défaites. Que faites-vous que vous pouvez changer? N'ayez pas peur de vous regarder en face. Il est préférable de s'arrêter et de se poser des questions profondes sur soi au lieu de refaire sans cesse les mêmes erreurs.

Ne combattez pas par la haine et la rancœur les maux qui vous affectent. Rappelez-vous que ce que vous combattez prendra de la force. En effet, plus vous donnez de l'importance à quoi que ce soit, plus cet élément prend de l'ampleur. De même, si vous tentez d'oublier des circonstances problématiques, vous leur donnez du pouvoir. Vous avez la fausse impression que vous ne leur offrez pas votre attention. En fait, plus vous vous forcez à ne pas y penser, plus votre attention y est dirigée. Si je vous demande de ne pas penser à un éléphant bleu, la première image qui vous viendra à l'esprit est cet animal imaginé.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Réduisez vos craintes en les affrontant. Démarrez en petites étapes. Si vous avez peur de vos dettes, ouvrez vos factures dès que vous les recevez et payez-les, même si vous ne déposez qu'un montant minimum à leur remboursement. Si vous empilez les courriers sans vraiment savoir à combien s'élèvent vos dus, vous ne ferez qu'attirez plus de soucis. Vous vous répéterez les montants qui vous font peurs et ceux-ci attireront d'autres dettes.

Une des plus importantes leçons de la vie

Il s'agit souvent de rappeler de l'humilité et vaincre son arrogance. Pensez tout savoir, vouloir avoir raison à tout prix, mal calculer son coup, car on se croit invincible et éternel, sont toutes des actions reliées à l'égo. Il veut tout contrôler et pense mener l'univers. Il est important de se rappeler que nous sommes tous minuscules aux yeux de l'immensité. Développer son humilité aide à rester émerveillé par le miracle de la vie.

Vous expérimentez toujours des situations difficiles, des obstacles à surpasser. C'est ainsi que nous nous améliorons, que nous évoluons. Tout ce qui ne change pas meurt. L'arbre qui ne pousse plus se dessèche. Il est nécessaire de faire face à ses obstacles en sachant qu'ils

n'auront plus d'importance une fois que nous serons devenus plus grands. Observez un enfant qui doit apprendre à marcher. Cela ne semble-t-il pas être pour lui la plus difficile des tâches? Combien d'essais ratés, combien de chutes sont nécessaires? Puis cette victoire est tenue pour acquise. Quelques années plus tard, sauf en cas d'accident, il est très rare que quiconque se vante de savoir marcher.

Lorsque vous ferez face à un obstacle, si vous venez de vivre une défaite, tournez vous un instant et faites la liste de vos succès passés. Vous vous êtes déjà surpassé. Vous y arriverez à nouveau. Si vous avez attiré à vous cette épreuve, c'est parce que vous en avez besoin afin d'avancer. Plus vous comprendrez rapidement la leçon, plus vous dépasserez le problème et irez de l'avant.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Il est très rare de faire face à un obstacle qui n'a pas déjà été surpassé par quelqu'un d'autre. Cette personne en a probablement fait mention dans un article ou un livre. Nous sommes choyés, car la technologie actuelle nous permet d'obtenir des réponses rapides aux questions qui nous perturbent. Cherchez les solutions autour de vous. Elles existent.

Une des façons les plus simples pour utiliser la loi de l'attraction de manière positive et apprendre les leçons qui nous guident vers un meilleur lendemain est de ne

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

pas avoir d'attentes. S'attendre à une fin en particulier mène très souvent à la déception. Elle attire son semblable. De plus, lorsque vous avez une attente en particulier, vous vous coupez de toutes les autres éventualités, certaines ayant pu vous offrir un résultat encore meilleur.

Nous sommes sans cesse en train d'évoluer. Nous attirons une expérience. Une fois que nous la vivons, nous comprenons que ce n'était pas tout à fait ça et nous transformons un peu nos désirs. Puis, nous recevons de nouveau et, une fois de plus, nous décidons que plus, c'est mieux. Lorsque vous vous attendez à une fin en particulier, vous bloquez peut-être ce qui vous convient davantage.

En demeurant ouvert à toutes les possibilités, vous pourriez être agréablement surpris. Lorsque vous écrivez vos souhaits et vos vœux, prenez l'habitude de toujours rajouter "ou mieux". Ne vous limitez pas à ce que votre entendement connaît à ce jour ou à ce que vous pensez vouloir à tout prix. Si vous le désiriez vraiment complètement et sans aucune hésitation, vous l'auriez déjà reçu.

Un secret : Le lâcher-prise

Le lâcher-prise est un des secrets de la loi de l'attraction qui accélère son processus. Abandonnez ces attentes, ne veut aucunement dire renoncer à ses rêves. Vous devez maîtriser l'équilibrer entre votre désir ardent de réussite et le renoncement au résultat.

Par exemple, vous désirez absolument vous rendre à ce rendez-vous galant. Vous faites tout pour plaire et souhaitez de tout cœur rencontrer l'âme sœur. Vous arrivez tel que prévu, mais ce n'est pas la bonne personne. Vous vous en rendez compte tout de suite. Au lieu de prendre vos jambes à votre coup, profitez du moment, demandez-vous ce que vous avez à apprendre de cette personne que vous avez attirée sur votre chemin.

Imaginez que vous avez trouvé l'emploi idéal. Vous êtes sur le chemin de votre entretien quand une crevaillon éclate votre espoir de décrocher ce poste rêvé. Vous étiez certains d'être dans le flot de l'univers. Vous pensiez que vous aviez maîtrisé la loi de l'attraction. Vous vous retrouvez au comble du malheur. Vous ne vous rendez pas compte qu'à une distance rapprochée de votre véhicule, une collision mortelle a eu lieu qui aurait impliqué votre véhicule. Vous étiez réellement dans le flot de l'univers et votre hyper conscience vous a épargné.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Vous ne voyez peut-être pas le déroulement de toute votre histoire. Votre conscience supérieure est connectée à toutes les autres dans l'unité. Il n'existe aucune séparation réelle. Quand vous observez un vol d'oiseaux parfaitement coordonné ou un groupe de poissons qui bougent simultanément, comment ne pas s'imaginer, à une plus grande échelle, que nos gestes ne sont pas aussi tous synchronisés?

Plusieurs auteurs décrivent la conscience supérieure comme un lieu où toutes les pensées se rejoignent. C'est un endroit que vous pouvez atteindre en rêve, lorsque votre conscient est au repos, ou bien lorsque vous méditez en silence. Nombreux scientifiques, gens d'affaires et artistes y puisent leurs idées. C'est aussi ce qui fait que si vous pensez à quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis longtemps, cette personne vous appellera à cet instant. La magie des coïncidences y puise ses forces.

Toutes les solutions s'y retrouvent. Lorsque vous vous sentez oppresser par un problème, relaxez-vous et prenez du temps en silence pour vous recueillir. Vous aurez beaucoup plus de chances de trouver ainsi la réponse que vous cherchez.

Exercice Tout s'apprend. Attirer à soi des miracles est

un art qui s'acquiert. Commencez petit. Débutez par attirer un élément qui vous semble trivial et facile à faire. Une pièce de monnaie, une place de stationnement, un compliment. Au fur et à mesure que votre foi en vos capacités de magicien de votre vie augmentera, rajoutez un élément, un souhait, un vœu. Plus vous vous entraînez, plus vous serez sûr que tout arrive vers vous pour le mieux et ceci entraînera cela.

La plupart des gens vont prévoir le temps que cela va prendre pour arriver à un certains but. Un peu comme s'il leur fallait mériter leur dû en travaillant à un niveau de difficulté imaginée nécessaire pendant un temps considéré comme acceptable. De nombreuses personnes donnent des connotations négatives au fait de réussir rapidement. Tout cela dépend de vous. Plus vous croirez que vous méritez le meilleur, plus vous le recevrez rapidement. Quand vous serez prêt à accepter sincèrement que vous ne deviez pas vous fatiguer autant pour accéder à vos rêves, l'univers bougera dans ce sens.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Conclusion

Il vous arrivera de bloquer et de ne pas voir s'activer la loi de l'attraction aussi rapidement que souhaité, comme des roches freinant le flot du courant. Ce qui vous empêche d'avancer provient d'un élément intérieur que vous pouvez modifier. Votre changement accélèrera les manifestations positives qui suivront.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Chapitre 3-Augmenter son pouvoir de manifestation rapide

Une fois que vous aurez compris les principes qui régissent la loi de l'attraction et les façons de parer aux blocages qui vous empêchent d'avancer, vous pouvez découvrir leurs merveilleux accélérateurs. Ce chapitre va vous aider à augmenter votre vitesse d'attraction positive.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Développer son champ énergétique

Nous avons remarqué que les émotions positives associées aux rêves que vous voulez réaliser vont, par la force de la loi de l'attraction, attirer vers vous les circonstances, idées et personnes qui vont vous aider. Plus votre vouloir et votre bien-être se trouvent sur le même axe positif, plus vous vous sentez "enligné", plus le meilleur vous arrive.

C'est habituellement ce que l'on sous-entend par "tout coule, de source". Vous êtes dans le flot de l'univers et vous suivez le courant de votre source d'énergie.

En effet, les émotions positives offrent des signaux de vibrations énergétiques plus élevés. D'après Einstein, aucune énergie ne se perd, mais simplement se transforme. Ces fréquences vibratoires ont des répercussions sur notre environnement et vont, par la force de la loi de l'attraction, vous rapporter des phénomènes positifs. Plus la vibration énergétique est élevée et positive et plus vous vivrez rapidement la réalisation de vos souhaits.

Les émotions positives se développent par la pratique comme tout le reste. Des études démontrent comment

vous pouvez augmenter ses fréquences de vibrations énergétiques. Voici certains éléments à retenir qui vous permettront de vous sentir bien mieux. Ainsi, vous accroîtrez votre champ d'énergie positive et vous arriverez à attirer de meilleures expériences dans votre quotidien.

Se reposer : la fatigue cause une baisse d'énergie et moins d'enthousiasme

Bien manger : les aliments lourds, gras, trop sucré ou salé nous demande plus d'effort de digestion, ce qui utilise notre énergie

Boire de l'eau : notre corps en est principalement constitué. La déshydratation mange de l'énergie

Faire de l'exercice : même s'il s'agit de marcher un peu, plus votre corps sera en forme et plus votre niveau de vibration sera élevé.

Méditer : nous l'avons déjà vu

Écoutez des chansons ou musiques positives : les grands maîtres de musique classique provoquent les plus hautes fréquences de vibration. Certaines études démontrent que les lectures positives les augmentent également quand l'intention de l'auteur est positive.

Évitez les excitants et les relaxants : les pilules, l'alcool, les drogues vont provoquer des changements énergétiques superficiels qui auront du mal à être gérés

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

par votre corps.

Promenez-vous en nature: l'environnement naturel nous permet de hausser facilement notre énergie tout en nettoyant certaines négativités.

Développer son amour, sa gratitude et le pardon : nous le verrons à la suite

Semer les graines de l'amour

L'amour est un des plus puissants sentiments. Il peut vous aider à manifester rapidement vos rêves. Il est source de guérison et de miracles. L'amour est un sentiment qui se développe et se cultive. Il peut remplacer la colère et la rancune par de la compassion et de l'empathie.

Le premier amour à développer absolument est votre amour-propre. L'élément le plus destructeur au niveau de la loi de l'attraction positive est une mauvaise estime de soi. Si vous pensez que vous ne méritez pas certains bonheurs, vous ne vous permettrez jamais de les atteindre.

Prenez le temps de vous écouter, vous dorloter et vous choyer. Faites en sorte que votre maison soit rangée au

sens propre et figuré. Écoutez votre cœur et ne faites pas plaisir à autrui si cela ne vous fait pas d'abord plaisir. Faites attention aux nourritures que vous offrez à votre corps, esprit et âme. Ne laissez pas la négativité d'autrui vous miner. Retirez-vous dans le silence de temps en temps ou allez vous promener dans la nature.

Plus vous vous aimez, plus l'univers vous écoutera. Plus vous développerez d'amour inconditionnel envers vous, moins l'avis des autres vous importera. Ainsi, vous choisirez plus librement le chemin qui importe vraiment. En y mettant du cœur et de la passion, vous attirerez à vous tout ce qu'il faut pour y arriver.

Ne vous faites pas ce que vous n'aimeriez pas qu'autrui vous fasse. En d'autres termes, agissez envers vous-même comme vous souhaiteriez que votre meilleur ami vous traite. Gardez vos promesses. Ne vous critiquez pas continuellement, mais encouragez-vous à réussir. Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous quand vous en sentez le besoin. Offrez-vous régulièrement des compliments. Faites une liste de tout ce que vous aimeriez recevoir d'autrui et commencez par vous l'offrir à vous-même.

Exercice Afin de développer votre amour-propre, dressez la liste de toutes vos qualités. Prenez le temps qu'il faut pour vous retrouver entièrement. Ensuite,

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

écrivez la liste de vos défauts et acceptez-les. Ces petits riens forment un ensemble unique qui est vous. Apprenez ainsi à vous aimer davantage.

Aimez les autres. Une fois que vous vous serez accepté complètement, il sera plus facile de vous rendre compte des qualités des personnes qui vous entourent. Vous tolérerez leurs défauts plus facilement. Nous pouvons aimer tout le monde en comprenant que chaque personne représente l'univers dans son entièreté. Vous remarquez chez autrui les traits de caractère qui vous ressemblent ou que vous essayez d'éviter. La prise de conscience de ses défauts permet l'acceptation de ceux des autres. L'amour des autres guérit, calme et permet de s'ouvrir à plus de potentiel humain, plus de ressources, plus d'amour.

L'amour vous aidera à vous sentir plus léger. C'est un sentiment profond et guérisseur. Des études prouvent que les gens qui possèdent un animal de compagnie vivent plus longtemps en meilleure santé. Cela est probablement dû à l'amour inconditionnel offert par ces êtres si adorables qui ne demandent qu'à vous aimer davantage. Imaginez un monde où nous nous aimerions tous comme nous aime la nature?

Développer sa gratitude

La loi de l'attraction est activée positivement par les sentiments positifs. Dans l'échelle des émotions, la gratitude est une des plus puissantes émotions en matière d'attraction. Amplifiez votre reconnaissance vis-à-vis de tout ce que vous recevez, et vous attirerez plus de belles expériences.

Nous avons observé plus tôt que notre attention était telle une loupe. Si vous développez votre gratitude, vous offrez votre attention à tout le meilleur dans votre vie. Automatiquement, vous provoquez la puissance de la loi de l'attraction qui va vous envoyer davantage de ce que vous souhaitez.

Plus une émotion liée à votre rêve est positive et plus l'attraction positive se fait rapidement. Le contraire est aussi valide. La gratitude et l'enthousiasme sont les émotions les plus élevées dans l'échelle énergétique. Par conséquent, leur pouvoir d'attraction est décuplé. Dès que vous êtes reconnaissant d'un bien reçu, vous en attirez davantage. Si, au contraire, vous vous sentez déçu de ne pas avoir reçu assez, vous attirerez plus de pénurie.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Il existe de nombreuses manières de développer son pouvoir d'attraction grâce à la gratitude. Le premier que je vous conseille fortement est de tenir un journal quotidien.

Exercice Tous les matins au lever ou le soir juste avant de vous coucher, inscrivez au moins dix éléments pour lesquels vous ressentez de la gratitude. Il peut s'agir de votre santé, du fait que vous possédez un toit, des amis, une famille, de l'argent, un emploi... À sa suite, écrivez la raison pour laquelle vous remerciez l'univers. La santé vous offre la vie, un toit vous donne de la sécurité, de l'argent vous permet les moyens de vous offrir ce que vous aimez, ainsi de suite. Complétez cet exercice tous les jours. Vous constaterez des miracles.

Quand vous faites des exercices de gratitude, il est important de ressentir vraiment cette émotion. Si vous les faites par obligation ou dépit, vous allez rater leurs objectifs premiers. Les sentiments positifs attirent des expériences positives. Il ne s'agit pas seulement de rationaliser et énumérer les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant, mais de les intérioriser et de vous sentir rempli de bonheur.

Exercice Celui-ci est très simple. Il s'agit de prononcer la parole magique "merci" dès son lever et de l'appliquer à tout ce que l'on voit et fait dans la matinée.

Se sentir reconnaissant d'avoir bien dormi, de posséder un lit, de l'eau coulant à flot pour prendre sa douche, un corps qui fonctionne à merveille, des yeux pour se reconnaître dans le miroir, etc. Évidemment, remerciez également le ciel du bonheur d'avoir reçu une nouvelle journée pour vivre et faire de votre mieux. Se réveiller dans la gratitude entraînera une suite d'événements positifs tout au long de celle-ci. Ainsi, vous ne vous réveillerez jamais plus du mauvais pied à attirer des circonstances négatives dans votre quotidien.

Exercice Le troisième consiste à ressentir de la gratitude pour ce qui vous manque le plus. Celui-ci semble un peu plus complexe, mais le jeu en vaut amplement la chandelle.

Si vous vous cherchez un emploi, écrivez tout ce que vous remerciez en rapport à cet état de fait. Par exemple, vous pouvez songer que l'univers est fantastique car d'autres personnes sont employées ou que vous avez déjà été employé. Soyez heureux que cela vous offre un peu plus de temps libre dont vous pouvez bénéficier pour développer plus de connaissances, de qualités ou vous permettre de changer de carrière. Remerciez l'argent reçu tout au long de votre vie et soyez reconnaissant pour ces cadeaux du passé que vous aviez peut-être pris pour acquis.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Si vous cherchez l'âme sœur, vous pouvez détailler tous les moments d'amour que vous avez vécus par le passé. Sentez-vous reconnaissant de vous retrouver seul pour réfléchir sans être dérangé. Soyez heureux de pouvoir faire ce que vous voulez sans compromis ou de prendre le temps de trouver une personne qui vous conviendra bien mieux que la précédente. Remerciez l'amour que vous voyiez autour de vous au quotidien et vous en recevrez de plus en plus.

Si vous voulez plus de santé, ne pensez pas à votre maladie en combattant et haïssant cette région de votre corps qui vous fait souffrir. Au contraire, offrez de l'amour guérisseur à cet endroit malade. Soyez heureux que tout le reste fonctionne à merveille. Faites la liste de tout ce qui est en santé dans votre corps et bénissez chacune de ces parties. Souvenez-vous avec joie de tous les moments de santé que vous avez expérimentés et offrez vous l'espoir que vous pouvez les retrouver.

Pratiquez la gratitude toute la journée. Promenez-vous avec un petit cahier et stylo et notez continuellement les bonnes nouvelles de la journée. Vous vous rendrez compte rapidement qu'elles augmenteront exponentiellement.

Tout vient à point à qui sait apprécier. Le temps que cela prendra pour recevoir votre dû dépend souvent du temps que cela vous prendra avant d'apprécier ce que vous avez déjà. Apprenez à aimer tout ce que vous avez et vous recevrez davantage de bien dans votre vie. Fuyez l'arrogance et ne soyez pas désabusé. Exercez la gratitude quotidiennement et vous augmenterez votre pouvoir d'attraction.

Apprendre à pardonner

Il est intéressant de constater à quel point certaines personnes s'accrochent à la rancune. Vous êtes-vous aperçu que le fait d'en vouloir à quelqu'un ne change absolument rien à son existence. Cette personne ne sait peut-être pas que vous êtes en colère. Elle peut vivre sa vie dans le bonheur et la désinvolture alors que vous vous rongez les sens à vous rappeler à quel point elle vous a fait souffrir.

Qui cela blesse-t-il réellement? Si quelqu'un vous a fait du mal une fois, c'est du passé. Si vous traînez cette meurtrissure avec vous, vous répétez l'offense. Cette fois-ci, l'autre ne vous fait plus de mal. En revivant l'expérience, en la racontant avec colère, c'est vous qui vous faites du mal. L'autre a quitté les lieux depuis belle lurette.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Si vous avez un reproche à faire, faites-le calmement à la personne concernée. Si elle vous demande pardon, ce sera votre choix de lui pardonner ou non. Si elle ne ressent aucune culpabilité, c'est encore votre choix que de lui pardonner.

Le pardon n'a rien à voir avec l'acceptation. Quelqu'un peut avoir commis des actes répréhensibles regrettables qui ne sont pas acceptables. Vous avez l'option et le devoir de vous protéger en établissant vos limites acceptables que personne ne peut transgresser. Vous n'avez pas besoin de revenir les bras ouverts vers quelqu'un qui vous a fait du tort.

Exercice Relâchez la douleur que vous avez expérimentée. Vous pouvez le faire de diverses manières. Pour les blessures moindres, rappelez-vous que, vous aussi avez commis des erreurs similaires et que tout le monde peut se tromper. Votre amour-propre a peut-être été blessé parce que quelqu'un n'avait pas agi à la hauteur de vos attentes. Les aviez-vous clairement exprimées? Peut-être que vous trouvez l'autre trop égoïste de ne pas s'être plié à votre égoïsme.

Si vous avez à évacuer de grosses douleurs passées, ramenez-les à ce qu'elles sont : passées. La meilleure

manière de guérir une plaie n'est pas de la rouvrir à tout bout de champ. Le pardon consiste à laisser partir le passé. Il ne s'agit pas de l'effacer ou de l'oublier, mais de comprendre que nous sommes tous sur une route d'apprentissage et nous y commettons tous des erreurs petites ou grandes.

Le ressentiment est un fardeau, rien de plus. Il ne vous apporte rien de positif. S'apitoyer sur son sort de victime ne fait qu'attirer plus de raisons de se sentir blessé. Vous pouvez choisir de vous concentrer sur votre bonheur. Vous pouvez décider de vous départir de la rancœur afin de libérer de l'espace pour plus de joie dans votre quotidien.

Un des plus grands freins à l'amour propre est l'incapacité de se pardonner une erreur passée. Lorsque l'on éprouve du ressentiment, on se reproche souvent aussi l'erreur de s'être fait duper ou blesser par la personne en question. Un cercle vicieux qui ne peut que vous détruire à petit feu. La culpabilité est source de nombreuses maladies. Elle ronge de l'intérieur et frêne votre succès.

Le plus important pardon est celui que vous dirigez vers vous. Sachez, qu'à chaque instant, vous faites au mieux. C'est évident. Vous ne ferez rien pour vous nuire intentionnellement au moment où vous posez un geste.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Vous agissez toujours au mieux de vos connaissances à ce moment précis. Dès que vous agissez, vous n'êtes déjà plus la même personne. Vous avez immédiatement changé. En effet, l'action vous a permis d'évoluer et d'accumuler une expérience, aussi petite soit-elle. Dès ce moment, vous avez grandi.

La personne transformée regarde ensuite immédiatement derrière soi en posant un jugement : "comment ai-je pu faire une chose aussi stupide?" Elle peut se critiquer et s'en vouloir. Cependant, ce n'est plus la même personne. Celle qui a agi l'a fait en s'imaginant que c'était la meilleure ou la seule option possible.

Cessez de juger vos actions passées et de vous en vouloir. Rappelez-vous que vous faites toujours au mieux de vos connaissances pour votre bien ultime. Il se peut que vous ayez saboté certains de vos plans. Néanmoins, vous l'avez fait, car vous pensiez vous protéger d'un mal plus grave que vous aviez perçu ou imaginé. En pratiquant à développer votre amour propre, vous serez moins enclin à miner vos projets.

Afin de pardonner à autrui, dites-vous qu'au moment où cette personne a posé cet acte à votre égard, elle pensait réellement que c'était la meilleure option pour tout le monde. Elle a fait dans la limite de ses connaissances du moment, et au mieux de son expérience. Elle a peut-être

agi avec égoïsme, mais cela est tout à fait normal. Il est préférable de penser à soi d'abord.

Le pardon est une des plus grandes libérations de l'âme. Laissez le passé derrière vous. Arrêtez de le trainer comme un boulet qui vous emprisonne dans la haine et le ressentiment. Développez l'art de pardonner petit à petit, par de petites blessures que vous souhaitez guérir. Ensuite, développer le pardon pour chacune des grandes douleurs qui vous fait encore souffrir. Plus vous la laisserez partir, plus vous vous sentirez léger, à même de prendre votre envol vers des sommets inégalés.

Le pouvoir de l'intention

L'intention donne lieu à la manifestation volontaire et consciente, une puissante façon d'utiliser la loi de l'attraction. Afin de développer ce pouvoir, il vous faudra en quelque sorte devenir ce que vous souhaitez recevoir.

Le pouvoir de l'intention se développe en pratiquant certaines lois fondamentales. En vous améliorant profondément, vous serez plus aligné avec le pouvoir d'attraction positif. Vous avez la capacité de "muscler"

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

chaque partie du cerveau en vous pratiquant.

Développez votre talent créatif vous permettra de trouver des idées qui vous rapprocheront de vos rêves. Transformer son intention en manifestation vous demandera de développer votre imagination pour visualiser votre but sous toutes ses formes et ainsi s'en rapprocher.

Renforcez votre bonté en basant vos actions sur l'intention de servir autrui et de penser positivement. Si vous souhaitez réaliser vos rêves, faites-le à travers la bonté envers les autres. Vous serez amplement récompensé grâce à la loi de la réciprocité. Habituez-vous à offrir de la gentillesse sans rien attendre en échange : complimentez une caissière ou aidez une personne âgée à traverser la rue, par exemple. Votre amabilité augmentera votre amour-propre qui se répercutera sur votre pouvoir d'attraction positive.

Lorsque vous serez dans une situation délicate, demandez-vous si vous souhaitez davantage être gentil ou avoir raison. La bonté devrait gagner à tous les coups. Cela bâtira votre victoire sur le long terme.

L'amour est une des plus grandes forces de l'univers.

Votre force va être décuplée si vous arrivez à transformer votre colère, votre ressentiment et votre haine en amour. Cela ne se produit pas du jour au lendemain, certes. Cependant, vous serez témoin de miracles lorsque vous incorporez sincèrement l'amour dans vos gestes et paroles.

La beauté est à l'essence de l'être humain. Notre capacité de nous émerveiller vous permettra de redevenir humble et laisser agir l'univers dans le sens de votre intention sans vous y mêler. En observant la beauté qui vous entoure, vous libérerez vos pensées négatives, vos doutes et vos peurs. En face de la beauté, votre cœur redevient enfant, vous revivez dans le moment présent et vous vous ouvrez aux miracles. Faites-en une habitude. Cherchez la beauté dans tout ce qui vous entoure.

Le visage de l'expansion vous permet de développer votre conscience. En ce faisant, vous serez plus prêt de votre source d'énergie et, par conséquent, plus à même d'attirer des résultats positifs. L'expansion vous offrira le pouvoir d'être plus grand que votre problème et de suivre votre intention. Vous développez la confiance que toutes les réponses se trouvent en vous.

Observez la nature en expansion autour de vous et sachez que vous en faites entièrement partie. Vous aussi avez la capacité de grandir, évoluer et de prendre de

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

l'expansion. Une des manières les plus pratiques de ce faire est de toujours continuer de vous éduquer et d'apprendre.

L'abondance infinie vous donnera la chance de vous libérer des croyances passées associées aux limites. Vous n'aurez plus besoin de penser en termes négatifs d'impossibilité. Vous accepterez que tout est possible et que vous pouvez attirer tout le meilleur sans compromis. Une fois de plus, vous pratiquerez ce sentiment en cherchant l'abondance qui vous entoure. Prenez note de tout ce qui prouve son existence dans la nature, dans vos pensées, dans le visage des gens autour de vous, dans la variété des goûts et sentiments et dans les possibilités infinies qui se dévoilent au rythme de votre intention.

La réceptivité vous ouvrira à tous les biens que vous croyiez mériter. En restant sûr de vous et positif sans juger ce qui vous arrive, vous vous ouvrez aux possibilités infinies de l'univers. Débutez votre journée, debout les bras grand ouverts, respirant profondément, prêt à recevoir tous les bienfaits de l'univers.

Le pouvoir de l'intention se bâtit avec le temps. En constante intégrité vis-à-vis de vous et des autres, vous vous rapprocherez de votre source d'énergie. Dans cette source, vous puiserez tout ce dont vous avez besoin pour attirer vos désirs. Cela se traduira par des gens qui vous

offriront les réponses que vous cherchez ou des circonstances qui vous rapprocheront de votre but.

La générosité sincère augmente votre pouvoir d'attraction. En effet, si vous êtes capable de donner généreusement, cela démontre à l'univers que vous croyez à l'abondance. En offrant, vous faites de la place pour recevoir davantage. De plus, grâce à la loi de l'attraction, votre générosité attirera de la générosité.

Cultiver le soulagement

Imaginez un instant que l'on vient de vous apprendre la plus horrible des nouvelles possibles. Vous êtes sous le choc, anéanti. Vous vous sentez dévasté, apeuré, troublé et incrédule. Puis, quelques instants plus tard, vous vous rendez compte que tout cela n'était qu'un affreux cauchemar, que rien n'est vrai et que tout va pour le mieux. Dans la plupart des cas, vous allez respirer profondément et relâcher tout le stress qui n'était pas nécessaire dans une seule expiration. Nous pouvons appeler cela le soulagement.

Exercice Imaginez que vous n'avez plus d'ennuis financiers, que votre santé est parfaite, que vos amis et parents proches vont du mieux possible ou que vous

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

vivez une merveilleuse relation amoureuse. Prenez le temps de visualiser que le problème qui vous cause tant de nuits blanches est résolu. Prenez une profonde respiration et relâchez là.

La meilleure façon d'attirer vers soi ce que l'on souhaite le plus n'est pas de s'inquiéter du problème, mais de se sentir soulagé de sa résolution. Que se passerait-il si vous viviez sans cesse dans un état de soulagement? Vous n'auriez probablement plus de raisons de ressentir du souci. L'inquiétude (ce sentiment qui noue vos tripes) provoque les soucis. Non l'inverse.

Pourquoi alors tant de gens sont-ils soucieux? Les soucis semblent conférer un élément d'importance. L'image de l'homme d'affaires riche n'était-elle pas celle d'un être au visage fermé, inquiet et aux sourcils froncés. Les soucis permettent les échanges. La plupart des gens se plaignent pour avoir quelque chose à raconter. Rares sont ceux qui se plaisent à écouter les histoires de succès.

L'égo vous mène-t-il par le bout du nez? Vous a-t-il convaincu que vous devez sans cesse vous battre et vivre des hauts et des bas? Une des raisons principales pour laquelle la plupart des gens vivent dans le souci et non dans le soulagement est parce qu'ils s'y sont habitués.

Nous sommes des êtres voués aux habitudes qui adorent rester dans notre zone de confort. Il est très difficile de sortir de cette zone et le dépassement de cette limite est associé à l'inconnu ce qui a pour effet de causer de la peur. Qui dit peur dit danger. Le cerveau associe ce dernier à quelque chose de négatif qu'il faut éviter à tout prix.

Si vous êtes habitué à être inquiet, soucieux du futur, stressé par vos problèmes, cet état devient votre zone de confort. Si vous courez perpétuellement vers de nouveaux succès, la quête et non l'atteinte de ses buts devient la norme. Dès que vous sortirez de cet état "normal", vous serez en dehors de votre zone de confort, dans l'inconnu. Vous aurez beaucoup plus de chances de retourner à la zone connue de stress et de soucis.

C'est une des raisons pour laquelle de nombreuses personnes sabotent leur réussite. Le succès, ce sentiment d'être au sommet, et le soulagement peuvent faire peur si on ne l'a jamais expérimenté. Certains individus vont demeurer dans une situation extrêmement précaire voir hostile simplement parce qu'ils s'y sont habitués.

Pour améliorer grandement vos conditions de vie et atteindre vos rêves, vous devez dès à présent vous

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

accoutumer à vivre dans le succès. Pour ce faire, vous devez vous exercer à ne plus accepter le souci comme choix de réaction. Il est nécessaire d'agir dans chaque domaine de sa vie en y prêtant attention, en le faisant avec intérêt, en prenant son temps, en vivant avec succès.

Exercice Visualisez la manière dont vous vous comporterez quand vous aurez atteints vos rêves et n'aurez plus à vous soucier de rien. Vous pourriez enfin prendre le temps de vivre et de profiter de votre existence pleinement, n'est-ce pas? C'est ce sentiment qu'il vous faut développer dès à présent. Prenez cinq minutes par jour pour vous imprégner de cette sensation de bien-être

Il est primordial que votre zone de confort devienne le soulagement, la joie, la sérénité. Cela peut être dur à s'imaginer, mais cela s'apprend. Au fil des ans, vous avez pratiqué, des heures entières, l'art de vous préoccuper et de vous soucier. Enfant, vous viviez probablement dans l'insouciance complète. La satisfaction de vos besoins essentiels était prise en charge par vos Dieux (les parents) et vous aviez confiance que l'heure venue, vous recevriez tout ce dont vous aviez besoin. Les enfants qui ont vécu dans des conditions extrêmement désagréables peuvent développer l'art du souci plus rapidement.

Si votre point central de norme, votre point d'ancrage, votre centre de gravité sont les soucis ou les manques, vous ne pourrez pas vous en sortir sans expérimenter un déséquilibre. La préoccupation et le stress sont des choix de sentiments que vous pouvez changer. Dans la plupart des cas, ils sont associés à des éventualités futures qui ne sont pas réellement fondées dans le présent, mais se basent avec erreur sur des expériences plus ou moins similaires dans le passé.

Le futur n'est jamais inscrit dans la pierre. Il est toujours malléable. Il peut se transformer en une fraction de seconde. Un coup de téléphone, une rencontre inattendue, un changement au programme, une idée de génie sont d'autant de manières qui vont influencer votre devenir. Ne vous limitez pas à vos peurs anciennes pour imaginer votre avenir. Concentrez-vous sur ce qui compte vraiment : le présent.

Les expériences passées n'ont aucun contrôle sur votre futur. Vous êtes maître de votre destin. Vous n'avez pas à être victime de conclusions similaires à des événements identiques. La meilleure manière de reproduire dans le futur des finalités négatives identiques à celles que vous avez vécues est de vous en faire. Les soucis, la préoccupation, le stress vont enclencher la loi de l'attraction dans le sens négatif et vous fournir les

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

preuves que vous aviez raison d'avoir peur. Selon votre fréquence à privilégier le stress et la préoccupation, vous aurez plus ou moins de difficultés à vous habituer à vivre dans le succès, le soulagement et le bonheur.

Exercice Afin d'expérimenter le soulagement à n'importe quel moment de votre vie, rappelez-vous cette bouffée d'air que vous relâchiez à la suite d'une bonne nouvelle soulageante. Respirez de la même manière plusieurs fois d'affilées, en vous répétant une option positive à laquelle vous avez choisi de croire, qui remplace la catastrophe que vous vous étiez imaginée au départ. Le cerveau associera cette respiration avec le sentiment de soulagement et, avec le temps, vous vous habituerez à vivre dans cet état plus que dans l'autre.

Pour développer le bonheur et la joie de vivre, il est nécessaire de pratiquer le pardon, l'amour et la gratitude. Vous relâcherez d'anciennes rancœurs, vous libérerez votre cœur de peines passées et vous serez plus ouvert à toute l'abondance qui vous entoure.

Rappelez-vous que tous les sentiments viennent de vous et vous avez le choix, à tout moment de changer votre façon de réagir. Si vous pensez à une éventualité négative qui vous noue le ventre, prenez une grande respiration et rappelez-vous que vous avez choisi de vivre dans le succès et le soulagement et décider de la

possibilité future qui correspond avec ce sentiment positif. Vous attirerez ainsi des miracles.

Conclusion

L'amour, le pardon et la gratitude sont des forces énergétiques extrêmement puissantes. En développant ces qualités, vous serez à même d'attirer des miracles dans votre quotidien. En vous habituant au soulagement, vous baignerez dans une magie quotidienne qui ne surprendra plus que ceux qui vous observent.

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Conclusion :

Certaines personnes semblent avoir toujours de la chance. Elles paraissent vivre dans un flot magique. Lorsqu'elles racontent leur quotidien, vous avez l'impression que tout leur arrive par miracle, au moment opportun et de la meilleure manière possible et imaginable.

Ces gens-là vous parlent de suivre le flot de l'univers. Ils ont un sourire presque à toute épreuve. Ils parlent avec amabilité et semblent faire réellement attention à vous et à ce qui se passe autour de vous. Ces personnes parlent avec amour. Elles vantent les mérites du pardon. Elles ne se lassent pas de remercier le ciel de tous les bienfaits qui leur sont octroyés.

Ces individus existent et vous pouvez en faire partie. Par choix de vie, en utilisant les principes expliqués et en suivant les exercices offerts, vous aussi pouvez vous offrir la vie rêvée. Plusieurs auteurs et philosophes expliquent que nous vivons dans un rêve. Si c'est le cas, il est préférable de se choisir un conte de fées.

Si vous vous sentez bloqué dans votre cheminement, revenez à ce livre et refaites les exercices. Prenez le temps de vous retrouver dans le silence quotidiennement. La méditation nourrit votre âme et vous permet de vous connecter au flot universel. Profitez de cette connexion dans laquelle

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

vous trouverez toutes les solutions dont vous avez besoin.

Les seules limites sont celles que l'on s'inflige. Apprenez à vivre dans le soulagement et le bonheur. Vous n'avez aucun besoin de tracas. Vous n'avez pas à choisir de vous en causer. Vous avez l'option de toujours expérimenter le bonheur, à tout instant. Si vous avez besoin de souffrir pour vous en souvenir, faites de votre gré.

Rappelez-vous que vous êtes au volant de votre vie. Vous êtes responsable de tout ce qui vous arrive. Vous avez le droit, le pouvoir et la quasi-obligation d'être heureux. En effet, c'est votre réelle raison d'être sur cette planète.

Si une idée, un rêve ou un but vous est venu à l'esprit qui vous remplit de joie et d'enthousiasme, vous possédez en vous également tous les moyens pour vous y rendre.

Tenez-moi au courant de vos résultats en m'écrivant à slavicainc@gmail.com. Je serais heureuse de savoir comment vous avez réussi à utiliser la loi de l'attraction. Vous pouvez aussi me joindre sur mon site www.attractitude.com

Je vous souhaite de devenir maître de la loi de l'attraction et vous construire une vie remplie de magie et de miracles!

Bibliographie :

Le petit cahier d'exercices de la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov, Éditions Jouvence, 2013.

Boost your brain power, Slavica Bogdanov, Edition Createspace, 2012

La loi de l'attraction, Esther Hicks, Editeur Guy Tredaniel, 2008

Le fabuleux pouvoir des émotions, Esther Hicks, Editeur Guy Tredaniel, 2009

Le livre des coïncidences, Deepak Chopra, J'ai lu, 2009

Les quatre accords Toltèque, Miguel Ruiz, Editions Jouvence, 2005

The Seven Laws of Prosperity, Deepak Chopra, Amber Allen Publishing, 2007

Les lois spirituelles de la prospérité, Catherine Ponder, Un Monde Différent, 2008

La magie, Rhonda Byrne, Tredaniel La Maisnie Editeur, 2012

Le pouvoir de l'intention, Dr Wayne Dyer, J'ai lu, 2006

Loi de l'attraction: Votre guide pratique

Votre parole est une baguette magique, Florence
Scovel Shinn, Nicole Bussière Editeur, 2009

Le jeu de la vie et comment le jouer, Florence
Scovel Shinn, Nicole Bussière Editeur, 2009

Biographie

Auteur, formatrice et coach de vie, Slavica Bogdanov fonde son approche sur 3 piliers fondamentaux : se fixer des objectifs – optimiser son temps – avoir une haute estime de soi. Slavica utilise notamment la Loi de l'Attraction (toutes les choses qui vous arrivent ont été attirées par vos actions), et établit des stratégies et des conceptions en paliers afin d'atteindre vos objectifs à votre rythme.

Slavica vous aide également à remanier votre emploi du temps et la manière dont vous utilisez votre temps, personnel mais également professionnel. Vous serez alors en mesure d'accomplir plus en moins de temps, et d'utiliser votre temps libre pour ce que vous aimez vraiment faire. Slavica vous aide dans vos affaires, notamment concernant vos ventes ; de la préparation et marketing, à la prospection, l'art de présenter et d'établir une prévente, et enfin la fermeture de la vente.

Slavica travaille également avec vous afin que votre estime de vous soit confortée. Si vous vous sentez au point mort dans votre vie, vous ne savez pas vraiment où vous aller, Slavica vous aide à définir vos objectifs et à vous fixer un chemin de vie précis. Slavica a également rédigé une quinzaine de livres (en anglais et en français), sur différents sujets ; comment perdre du poids, optimiser ses ventes, gagner plus

Loi de l'attraction: Votre guide pratique d'argent...

Née à Belgrade et élevée à Paris, Slavica a déménagé ensuite au Canada où elle a obtenu un Master en Histoire des Communications à l'université de Montréal. Pendant une quinzaine d'années, Slavica a notamment aidé les entreprises et entrepreneurs à augmenter leurs ventes et améliorer leurs portfolios. Slavica reste convaincue que tout est possible lorsqu'on le souhaite et que l'on se donne les moyens. Elle a toujours aimé parler en public et donne de nombreuses conférences sur la façon dont on peut vivre sa vie pleinement et en prendre le contrôle.

Slavica consacre également beaucoup de son temps aux associations caritatives, surtout ayant pour but la conservation de la nature et des animaux. Slavica peint lorsqu'elle a du temps libre, et tâche de faire de sa vie un moyen d'inspirer les autres.