

CRÉER SA VIE

grâce à la loi de
l'attraction



Elisabeth Coach holistique

Sommaire

- Définition de la loi de l'attraction
- Êtes-vous enseignable?
- Le poids des pensées
- Les croyances limitantes
- Le journaling
- L'importance de rêver
- Comment définir votre rêve?
- La méditation
- La méthode de la révision
- Les pensées négatives
- Correction de l'inversion psy

La loi de l'attraction

La loi de l'attraction est un principe philosophique selon lequel les pensées et les sentiments d'une personne attirent des expériences similaires dans sa vie.

En d'autres termes, ce que nous pensons et ressentons de manière dominante tend à manifester dans notre réalité. Selon la loi de l'attraction, nous avons la capacité de créer notre propre réalité en alignant nos pensées, nos émotions et nos croyances, avec ce que nous voulons manifester.

L'idée fondamentale de la loi de l'attraction est que tout dans l'univers est composé d'énergie, et que cette énergie est en constante vibration. En alignant nos pensées, nos émotions et nos actions avec les vibrations positives de ce que nous désirons, nous pouvons attirer ces expériences dans notre vie.

La pratique de la loi de l'attraction implique souvent des techniques telles que **la visualisation, les affirmations positives, la gratitude, la méditation** et la focalisation sur les objectifs.

En cultivant des pensées positives et en éliminant les pensées négatives ou limitantes, nous pouvons créer un état d'esprit propice à l'attraction des résultats souhaités.

Bien que certains considèrent la loi de l'attraction comme une philosophie spirituelle ou métaphysique, d'autres la voient comme une approche pratique pour atteindre des objectifs et améliorer la qualité de vie. La clé de la loi de l'attraction réside souvent dans la prise de conscience de nos pensées et de nos émotions, et dans notre capacité à les diriger consciemment vers ce que nous voulons créer dans nos vies.

Comme des aimants, nous attirons vers nous des expériences, des événements et des personnes qui vibrent à la même fréquence que nous.

Si nous émettons des vibrations positives de gratitude, d'amour et de joie, nous attirons à nous des expériences similaires. En revanche, si nos vibrations sont empreintes de peur, de colère ou de désespoir, nous attirons à nous des expériences qui résonnent avec ces émotions.

C'est pourquoi il est essentiel de prendre conscience de nos pensées et de nos émotions, car elles façonnent la réalité que nous créons.

En choisissant délibérément de cultiver des vibrations positives, nous pouvons transformer notre vie et manifester nos désirs les plus profonds.



Être enseignable

Être enseignable dans la loi de l'attraction est **un état d'esprit** qui favorise la croissance personnelle et le bien-être en nous permettant de développer une attitude positive et proactive envers la création de notre réalité. Cela nous permet d'explorer notre plein potentiel et de vivre une vie plus épanouissante et alignée avec nos aspirations les plus profondes.

1) Quelle est votre volonté d'apprendre sur une échelle de 1 à 10 ?

2) Êtes vous prêt à changer votre manière de penser? Quelle est votre volonté de changer?

Être enseignable signifie être **ouvert à l'apprentissage**, disposé à recevoir de nouvelles informations, idées ou compétences, et prêt à les assimiler et à les appliquer dans sa vie. Une personne enseignable reconnaît qu'elle a toujours quelque chose à apprendre et est prête à écouter, à poser des questions et à remettre en question ses propres croyances et connaissances



Ouverture d'esprit : Être disposé à considérer que nos pensées et nos émotions peuvent influencer notre réalité, même si cela peut sembler contraire à la logique traditionnelle.

Prêt à remettre en question les croyances limitantes : Être prêt à remettre en question les croyances limitantes et les schémas de pensée négatifs qui peuvent entraver notre capacité à manifester ce que nous désirons dans nos vies

Engagement envers la croissance personnelle : Être déterminé à explorer et à développer sa propre conscience de soi, sa pensée positive et sa capacité à créer intentionnellement sa réalité.

Responsabilité : Assumer la responsabilité de ses propres pensées, émotions et actions, et reconnaître que nous sommes les architectes de notre propre vie.

Prêt à apprendre et à pratiquer : Être disposé à apprendre de nouvelles techniques et pratiques

Patience et persévérance : Reconnaître que la manifestation de nos désirs peut prendre du temps et nécessiter une pratique et une patience constantes.

Le poids des pensées

L'idée derrière le poids des pensées est que **nos pensées sont créatrices**. En d'autres termes, ce que nous pensons de manière répétée et intense a tendance à se manifester dans notre vie.

Par exemple, si nous avons des pensées positives, optimistes et alignées avec ce que nous désirons, nous sommes plus susceptibles d'attirer des expériences positives et gratifiantes. En revanche, si nos pensées sont négatives, pessimistes ou focalisées sur ce que nous ne voulons pas, nous risquons d'attirer des expériences indésirables.

Nos pensées ont une énergie vibratoire qui a le pouvoir d'attirer des expériences similaires dans notre vie. Ainsi, les pensées que nous entretenons de manière régulière et dominante ont un impact significatif sur ce que nous attirons et manifestons dans notre réalité.

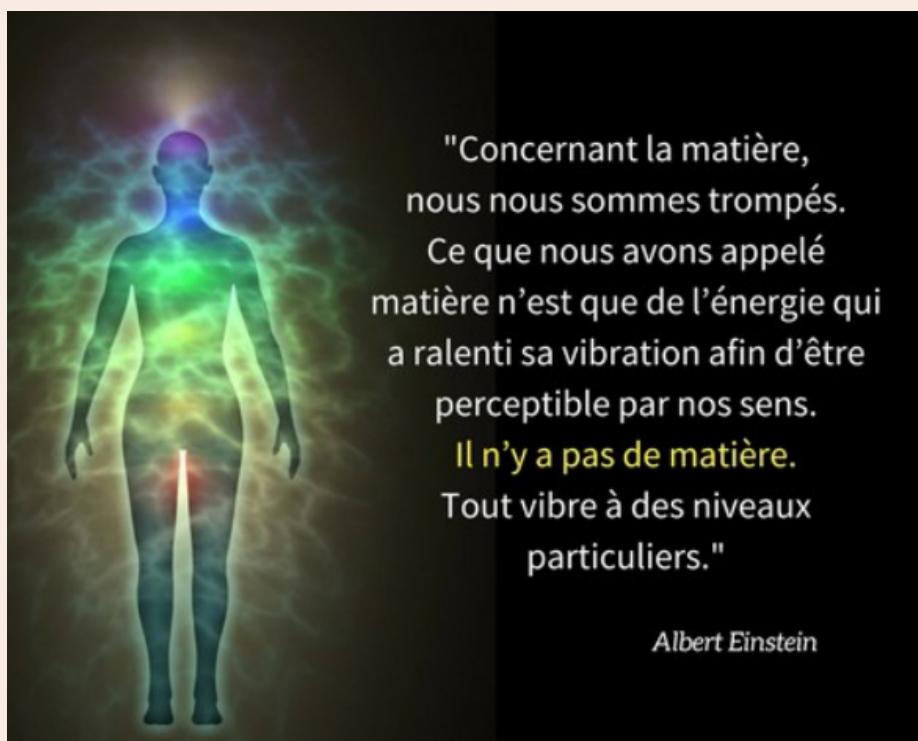
La loi de l'attraction nous enseigne que nos pensées ont le pouvoir de manipuler cette matière énergétique.

Par nos pensées, nous façonnons la réalité qui nous entoure, attirant à nous des expériences, des personnes et des circonstances qui correspondent à nos états d'esprit les plus profonds.

En comprenant le lien entre la matière et l'énergie dans le contexte de la loi de l'attraction, nous pouvons mieux appréhender notre capacité à influencer notre réalité. En prenant conscience de nos pensées, de nos émotions et de nos croyances, et en les dirigeant intentionnellement vers ce que nous désirons manifester, nous pouvons utiliser le pouvoir de l'énergie pour créer une vie plus alignée avec nos aspirations les plus profondes.

Imaginez la matière comme une symphonie complexe d'énergie, une danse infinie de particules en mouvement perpétuel.

Chaque objet, chaque forme, chaque aspect de notre réalité physique est une manifestation de cette énergie en vibration constante.



Les croyances limitantes

Les croyances limitantes peuvent fortement influencer notre capacité à manifester nos désirs et nos aspirations dans notre réalité.

Parfois, nous sommes entravés par des croyances limitantes , des idées profondément enracinées dans notre subconscient qui nous disent que nous ne sommes pas dignes, capables ou méritants de recevoir ce que nous désirons vraiment.

Ces croyances, souvent forgées par les expériences passées et les influences sociales, agissent comme des barrières invisibles qui nous empêchent d'atteindre notre plein potentiel.

Les croyances limitantes sont comme des chaînes invisibles qui nous retiennent prisonniers.

Les croyances limitantes prennent de nombreuses formes. Elles peuvent nous dire que nous ne sommes pas assez bons, assez intelligents ou assez chanceux pour réussir. Elles peuvent nous convaincre que le succès est réservé à quelques privilégiés, ou que nous sommes condamnés à répéter les schémas négatifs du passé.

En les surmontant, nous libérons notre potentiel créatif et activons le pouvoir de l'attraction à notre avantage. Nous nous engageons à cultiver des pensées positives, des affirmations inspirantes et des visualisations vivantes qui alignent notre vibration avec nos désirs les plus profonds. À mesure que nous abandonnons le poids des croyances qui nous entravent, nous découvrons la liberté de créer une réalité qui reflète notre véritable essence et notre plus grande vision de nous-mêmes. Avec chaque pensée positive, nous renforçons notre connexion avec l'univers et ouvrons la voie à des possibilités infinies d'abondance, de joie et de réussite. **Osez croire en votre pouvoir de créer la vie que vous désirez vraiment, et laissez la loi de l'attraction vous guider sur le chemin de la manifestation de vos rêves les plus chers.**

Affronte tes croyances limitantes!



C'est impossible
à faire...

Je n'en suis pas
capable...

Je ne mérite pas
de réussir...



Observe ceux qui
ont pu le faire et
inspire toi de leur
réussite



Identifie et valorise
tes forces, tes
capacités et tes
atouts



Sois bienveillant
avec toi-même,
respecte toi et aime
toi

Identification des croyances limitantes : Prenez un moment pour réfléchir et identifiez les pensées ou les croyances qui vous limitent. Notez-les dans un journal pour les examiner.

Remise en question : Remettez en question ces croyances. Demandez-vous pourquoi vous croyez en elles et si elles sont vraiment vraies. Essayez de trouver des preuves qui contredisent ces croyances.

Affirmations positives : Élaborez des affirmations positives qui contredisent vos croyances limitantes. Par exemple, si vous croyez que vous n'êtes pas assez bon, créez une affirmation telle que "Je suis digne de succès et de bonheur".

Visualisation : Visualisez-vous en train de vivre votre vie sans ces croyances limitantes. Imaginez-vous réalisant vos objectifs et vivant votre vie idéale.

Reprogrammation subconsciente : Utilisez des techniques telles que l'auto-hypnose ou la méditation pour accéder à votre subconscient et reprogrammer vos croyances. Répétez vos affirmations positives pendant ces séances pour renforcer leur effet.

Journaling : Utilisez un journal pour suivre vos progrès. Notez chaque fois que vous remarquez une pensée ou une croyance limitante et comment vous l'avez contrée avec une affirmation positive.

Action délibérée : Prenez des mesures délibérées pour contredire vos croyances limitantes. Par exemple, si vous croyez que vous n'êtes pas assez bon pour obtenir un emploi, postulez pour des postes qui vous intéressent et notez chaque fois que vous progressez.

Pratique de la gratitude : Pratiquez la gratitude pour tout ce que vous avez dans votre vie. Cela vous aidera à changer votre perspective et à vous concentrer sur le positif plutôt que sur le négatif.

"Souvenez-vous que le bonheur dépend non pas de ce que vous êtes ou de ce que vous possédez, mais uniquement de votre façon de penser."

Dale Carnegie

Le journaling

Egalement connu sous le nom de **tenue de journal**, est une pratique consistant à écrire régulièrement ses pensées, ses émotions, ses expériences et ses réflexions dans un journal ou un cahier. Cela peut être fait de manière quotidienne, hebdomadaire ou à tout autre rythme qui convient. Cette pratique peut prendre différentes formes, notamment la tenue d'un journal intime, la rédaction de gratitude, l'exploration de soi, la planification, la réflexion ou encore la manifestation de ses désirs et de ses objectifs.

C'est une **méthode simple mais profonde** qui peut avoir de nombreux avantages pour le bien-être mental, émotionnel et spirituel. C'est un espace sûr et privé où l'on peut explorer librement ses pensées et ses sentiments, ce qui en fait un outil précieux pour la croissance personnelle et le développement de soi.

Le journaling est **une pratique puissante** pour exprimer ses pensées et ses émotions, pour clarifier ses idées, pour explorer ses sentiments et pour faire le point sur sa vie. Cela peut également aider à mieux se comprendre, à soulager le stress, à stimuler la créativité, à renforcer la résilience émotionnelle et à favoriser la croissance personnelle.

En outre, le journaling peut être un outil efficace pour suivre ses progrès, pour fixer des objectifs et pour rester motivé dans la poursuite de ses aspirations.

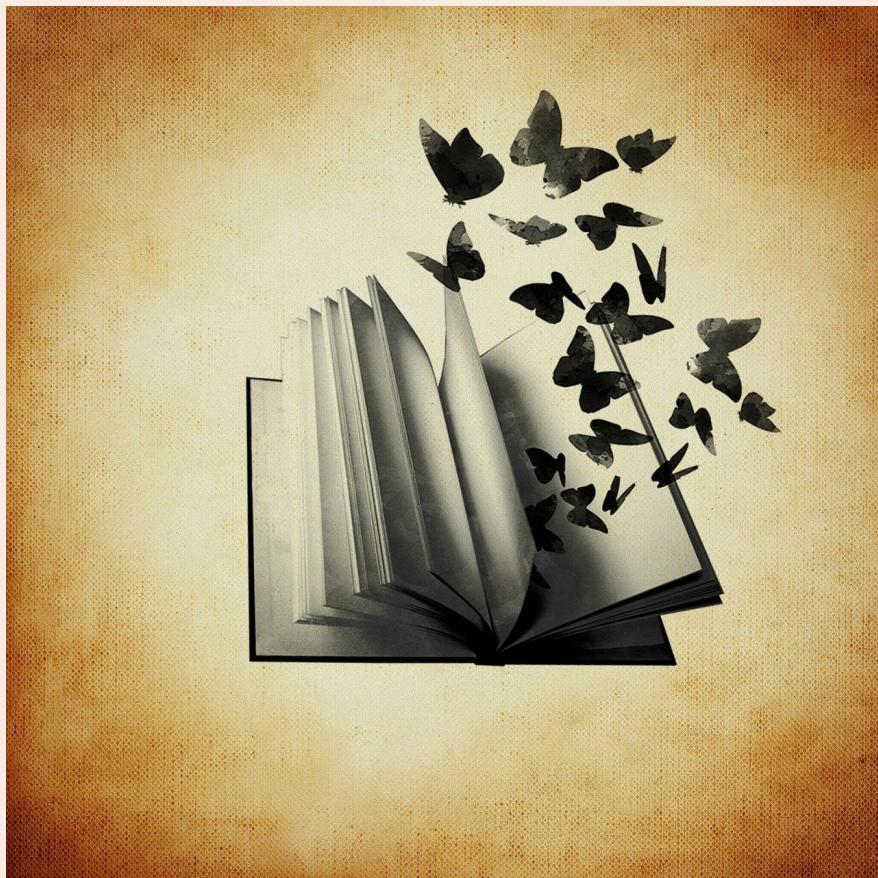
L'importance de rêver

Dans la loi de l'attraction, **rêver occupe une place centrale** car nos rêves et nos aspirations sont les moteurs de la manifestation de nos désirs.

Pour que cela fonctionne efficacement, il est essentiel d'avoir une vision claire de ce que l'on désire. Rêver grand et précisément permet de donner une direction à nos pensées et à nos actions.

En imaginant vivement nos désirs réalisés, nous renforçons notre vibration énergétique pour attirer ces réalités dans notre vie.

Les sentiments associés à nos rêves sont cruciaux. **Ressentir la joie, la gratitude et la confiance comme si nos désirs étaient déjà réalisés** renforce l'attraction de ces expériences dans notre vie.



Comment définir votre rêve?

Journaling : Prenez un moment pour écrire dans un journal sur ce que vous désirez vraiment dans la vie. Posez-vous des questions telles que : Quels sont mes objectifs les plus profonds ? Quels sont mes rêves les plus chers ? Écrivez sans retenue, en laissant vos pensées et vos désirs s'exprimer librement.

Visualisation créative : Pratiquez la visualisation de votre rêve comme s'il était déjà réalisé. Fermez les yeux et imaginez-vous vivant votre vie idéale, en ressentant chaque détail avec intensité. Visualisez-vous dans les moindres détails, votre environnement, vos activités, vos émotions, etc.

Planification parfaite : Utilisez le pouvoir de la pensée positive pour formuler votre rêve de manière claire et précise. Écrivez-le sous forme d'une déclaration affirmative, en utilisant des mots positifs et des affirmations fortes. Par exemple, "Je suis reconnaissant(e) d'avoir atteint mon objectif de [votre rêve]".

Tableau de visualisation : Créez un collage de vision ou un tableau de visualisation représentant votre rêve. Rassemblez des images, des mots et des phrases qui capturent l'essence de ce que vous désirez manifester dans votre vie. Placez-le dans un endroit où vous pouvez le voir tous les jours pour renforcer votre intention. Il peut contenir un ou plusieurs rêves.



LE POUVOIR DE LA VISUALISATION

Les scientifiques révèlent que ce que nous imaginons est aussi réel pour le cerveau que ce que nous vivons vraiment.

Visualiser l'atteinte d'un objectif, produit les mêmes associations neuronales que celles qui seraient stimulées dans la réalité vivante.

Affirmations quotidiennes : Répétez des affirmations positives liées à la réalisation de votre rêve chaque jour. Faites-le le matin au réveil et le soir avant de vous coucher, en vous concentrant sur la certitude que votre rêve se réalise déjà.

Méditation : Pratiquez la méditation pour calmer votre esprit et vous connecter à votre intuition. Dans cet espace de calme intérieur, posez-vous la question : "Quel est mon rêve le plus profond ?" et écoutez les réponses qui émergent de votre être intérieur.

Action inspirée : Enfin, prenez des mesures concrètes inspirées par votre rêve. Identifiez les étapes que vous pouvez entreprendre dès maintenant pour vous rapprocher de sa réalisation. Chaque petit pas compte et vous rapproche de votre destination finale.



La méditation

En intégrant la méditation dans votre pratique de la loi de l'attraction, vous créez **un espace intérieur propice à la manifestation de vos désirs** les plus profonds. C'est un outil puissant pour éléver votre vibration, clarifier vos intentions et attirer les expériences positives que vous souhaitez dans votre vie.



C'est une pratique essentielle, car elle aide à calmer l'esprit, à cultiver la conscience du moment présent et à renforcer notre connexion avec notre être intérieur et avec l'univers. Voici comment la méditation peut être bénéfique dans le contexte de la loi de l'attraction:

Clarté mentale : La méditation permet de calmer le flot incessant de pensées et de distractions de l'esprit, ce qui favorise la clarté mentale. Lorsque notre esprit est calme et centré, nous sommes plus en mesure de clarifier nos désirs et nos intentions, et de concentrer notre énergie sur ce que nous voulons attirer dans notre vie.

Réduction du stress : La méditation est également bénéfique pour réduire le stress, l'anxiété et d'autres formes de tension mentale et émotionnelle. Lorsque nous sommes moins stressés, nous sommes plus ouverts et réceptifs à l'attraction de nos désirs.

Alignment vibratoire : En méditant régulièrement, nous pouvons éléver notre vibration et nous aligner avec les énergies positives de l'univers. Pendant la méditation, nous pouvons ressentir des émotions telles que la gratitude, la paix et la joie, qui ont des fréquences vibratoires élevées et qui nous aident à attirer des expériences similaires dans notre vie.

Écoute intérieure : La méditation nous permet de nous connecter avec notre intuition et notre sagesse intérieure. En écoutant notre voix intérieure pendant la méditation, nous pouvons recevoir des conseils et des enseignements précieux sur la meilleure façon d'atteindre nos objectifs et de suivre notre chemin de vie.

Il existe de nombreuses méthodes de méditation, chacune offrant des approches différentes pour cultiver la paix intérieure, la conscience et la connexion spirituelle.

Méditation de pleine conscience (mindfulness) : Cette méthode implique de porter une attention consciente à l'instant présent, en observant ses pensées, ses émotions et les sensations physiques sans jugement. La respiration est souvent utilisée comme point focal.

Méditation guidée : Dans cette méthode, un instructeur ou un enregistrement audio guide la méditation en proposant des instructions et des visualisations pour aider à se détendre et à se concentrer. C'est idéal pour les débutants ou pour ceux qui préfèrent une structure plus dirigée.

Méditation de visualisation : Cette méthode consiste à créer des images mentales positives et vivantes pour stimuler la relaxation, la guérison ou la manifestation de désirs spécifiques. Elle peut être utilisée pour visualiser des objectifs, des aspirations ou des états de bien-être.

Méditation en marchant : Cette méthode implique de pratiquer la pleine conscience en marchant lentement, en portant une attention consciente à chaque pas, à la respiration et aux sensations physiques. C'est une forme de méditation active qui peut être pratiquée en plein air ou à l'intérieur.

Méditation de gratitude : Se concentrer sur la gratitude et sur les aspects positifs de la vie est une forme de méditation qui peut favoriser un sentiment de bien-être et d'abondance.

Ces méthodes de méditation peuvent être pratiquées individuellement ou combinées en fonction des besoins et des préférences de chacun. L'important est de trouver une pratique qui vous convient et qui vous aide à cultiver la paix intérieure, la clarté mentale et la connexion spirituelle.



Méthode de la révision

En utilisant la méthode de la révision, vous réécrivez littéralement votre histoire personnelle et vous créez de nouvelles voies neuronales dans votre cerveau qui renforcent la réalité que vous souhaitez manifester. Cela vous aide à aligner votre vibration avec celle de vos désirs, ce qui les rend plus susceptibles de se manifester dans votre réalité physique.

Visualisez l'événement : Prenez quelques instants pour vous rappeler les détails de l'événement. Cela peut être votre enfance, une situation particulière, etc. Visualisez-le aussi clairement que possible dans votre esprit, en vous concentrant sur les personnes impliquées, les lieux et les circonstances.

Réécrivez l'événement : Imaginez maintenant que l'événement s'est déroulé exactement comme vous l'auriez souhaité. Modifiez les éléments de l'événement de manière à ce qu'il reflète vos désirs les plus profonds. Ecrivez l'histoire réinventée sur votre cahier de journaling avec tous les détails. Visualisez-vous réagissant de manière positive et confiante, et voyez les résultats se dérouler comme vous l'avez imaginé.

Ressentez les émotions : Lorsque vous révisez l'événement, ressentez les émotions positives qui accompagnent la réalisation de vos désirs. Imaginez-vous éprouvant de la joie, de la satisfaction et de la gratitude alors que les choses se passent comme vous le souhaitez. Imaginez comme une vie idéale les événements passés.

Répétez régulièrement : Pratiquez la révision de l'événement régulièrement, de préférence juste avant de vous endormir ou pendant une séance de méditation. Les 5 dernières minutes avant l'endormissement sont propice à changer le subconscient. Plus vous le faites, plus vous renforcez l'impression dans votre esprit que l'événement s'est déroulé comme vous le désiriez.

Evitez de regarder ou d'écouter quelque chose de négatif avant de vous endormir, comme les nouvelles télévisées, tout événement négatif extérieur, ou encore des films d'horreur et des films ayant des informations de peur et d'angoisse.

**Pour être heureux,
il faut éliminer deux choses:
la peur d'un mal futur
et le souvenir d'un mal passé.**

Sénèque

Les pensées négatives

Conscience de soi : Prenez conscience de vos pensées et de vos émotions. Identifiez les schémas de pensée négatifs et les déclencheurs émotionnels qui les accompagnent. Plus vous êtes conscient de vos pensées, plus vous pouvez intervenir pour les modifier.

Pratique de la pleine conscience : Pratiquez la pleine conscience pour rester ancré dans le moment présent. Lorsque vous vous surprenez en train de penser négativement, ramenez votre attention à l'instant présent et à ce qui se passe autour de vous. La pleine conscience peut vous aider à interrompre les pensées négatives avant qu'elles ne prennent le dessus.

Remplacez les pensées négatives par des pensées positives : Lorsque vous identifiez une pensée négative, essayez de la remplacer par une pensée positive. Par exemple, si vous vous surprenez en train de penser "Je ne suis pas assez bon", remplacez cette pensée par "Je suis suffisamment bon et je mérite le succès"

Pratiquez la gratitude : La gratitude est un puissant antidote aux pensées négatives. Prenez l'habitude de noter chaque jour ce pour quoi vous êtes reconnaissant dans votre vie. Cela peut vous aider à changer votre perspective et à vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie.

Pratiquez l'autocompassion : Soyez doux avec vous-même lorsque vous avez des pensées négatives. Au lieu de vous critiquer, pratiquez l'autocompassion en vous parlant avec gentillesse et en vous accordant le même soutien que vous offririez à un ami dans le besoin.

Limitez votre exposition aux déclencheurs négatifs :

Identifiez les personnes, les situations ou les environnements qui déclenchent des pensées négatives et essayez de limiter votre exposition à ces déclencheurs autant que possible.

Entourez-vous plutôt de personnes positives et d'environnements qui favorisent une attitude positive.

LA BOUCLE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE DE LA COLÈRE

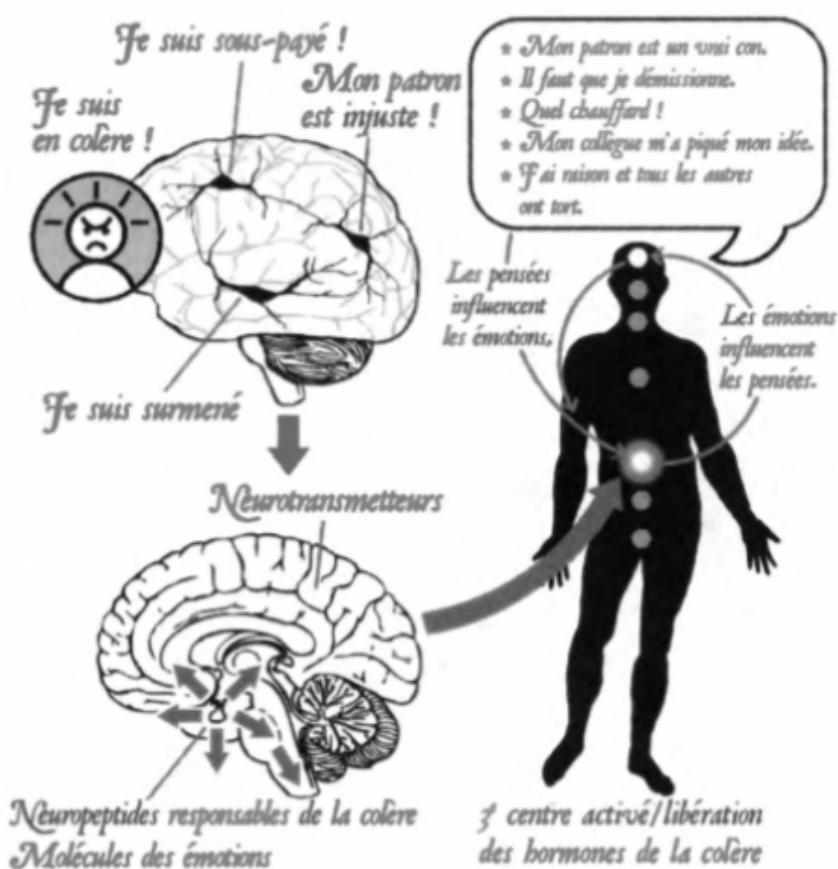


Figure 5.1

Cette figure montre de quelle manière nous stockons de l'énergie sous forme émotionnelle dans notre troisième centre après nous être laissé enfermer dans une boucle psycho-émotionnelle spécifique.

Dr Joe Dispenza

Correction de l'inversion psy

Si vous avez des pensées ou paroles négatives, que ce soit à votre égard ou à l'égard des autres, telles que peurs, angoisses, critiques, jugements, colères, tristesse, etc... Redites cette parole à haute voix ou remettez vous cette pensée ou parole en mémoire. S'il s'agit d'une scène, visualisez-la.

Dites : "Effacez, effacez, effacez"

Faites ensuite le vide dans votre tête durant 3 secondes, pour bien séquencer l'information que vous envoyez à votre cerveau.

La méthode de l'inversion psy est **très puissante** car elle permet d'éliminer toute pensée négative en un instant.

Elle vous permet de ne plus programmer dans votre avenir immédiat le négatif engendré par vos pensées et paroles négatives. C'est donc toute votre vie qui change, et d'autant plus, cette technique permet d'effacer toutes les peurs qui viennent à votre esprit, et donc vous n'êtes plus manipulable.

"VOS CROYANCES DEVIENNENT VOS PENSÉES,

VOS PENSÉES DEVIENNENT VOS MOTS,

VOS MOTS DEVIENNENT VOS ACTIONS,

VOS ACTIONS DEVIENNENT VOS HABITUDES,

VOS HABITUDES DEVIENNENT VOS VALEURS,

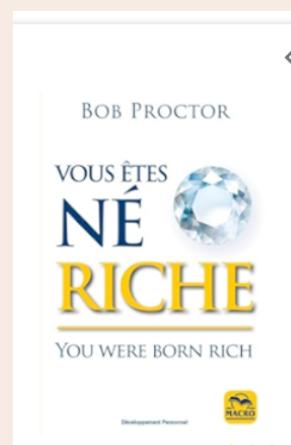
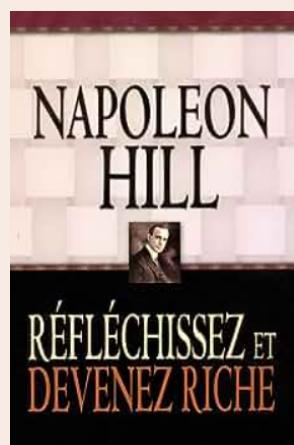
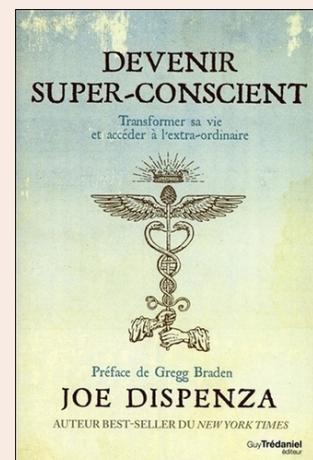
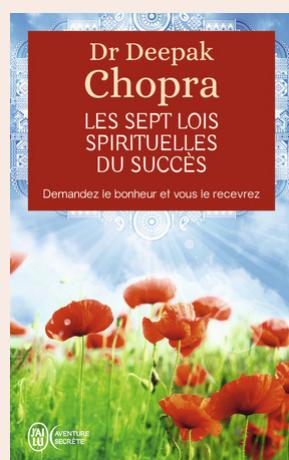
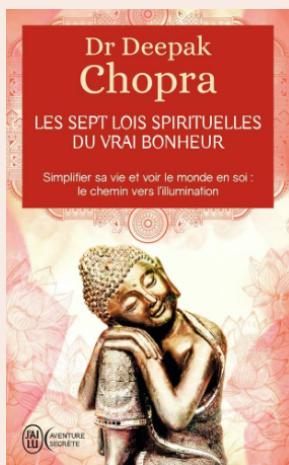
VOS VALEURS DEVIENNENT VOTRE DESTINÉE."

GANDHI

Pour conclure, dans le voyage passionnant de la transformation personnelle, chaque étape nécessite un **investissement personnel et un désir ardent d'évoluer**. Pour vous accompagner dans cette démarche, je vous recommande quelques ouvrages à lire et à relire. Ces livres sont des compagnons indispensables dans votre cheminement vers une vie plus épanouie et équilibrée. Ils offrent des perspectives inspirantes, des conseils pratiques et des enseignements profonds qui peuvent vous aider à commencer votre voyage vers une transformation significative. N'oubliez pas que **la clé de tout changement réside dans l'ouverture d'esprit et la volonté de grandir**. Que ces livres vous guident sur le chemin de l'évolution personnelle et vous inspirent à devenir la meilleure version de vous-même.

La liste de ces livres est non exhaustive évidemment car il y a énormément d'ouvrages de ce type aussi passionnants les uns que les autres.

- “Les 7 lois spirituelles du vrai bonheur” de Deepak Chopra
- “Devenir super conscient” du Dr Joe Dispenza
- “Les 7 lois spirituelles du succès ”de Deepak Chopra
- “Vous êtes nés riche” de Bob Proctor
- “Réfléchissez et devenez riche” de Napoléon Hill



elisabeth.coach.holistique



contact@lesideesquifusent.fr