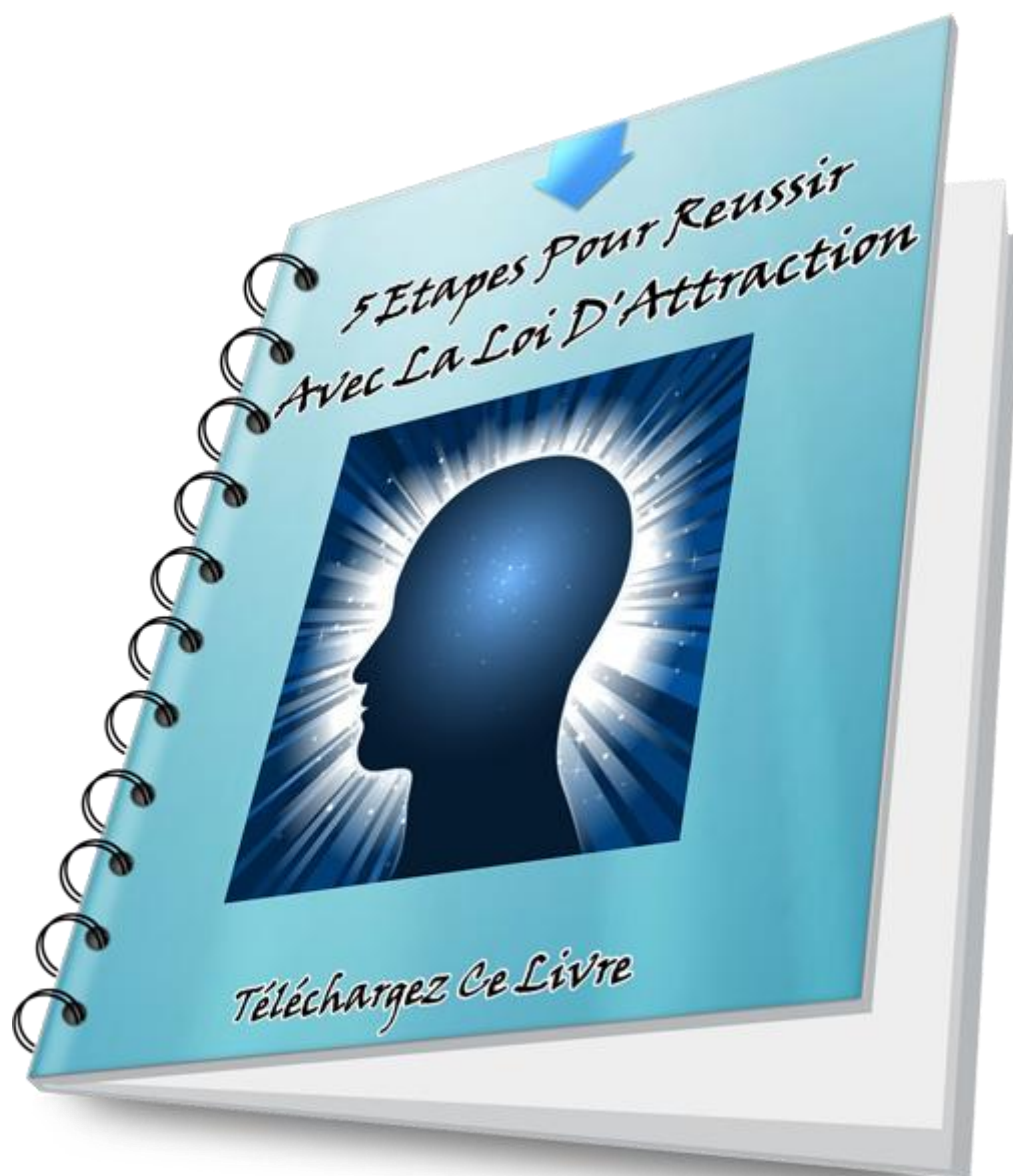


5 Etapes Pour Réussir Avec La Loi D'Attraction



Sur une idée originale de Frédy Saint Poulof du blog
<http://www.reussir-loi-attraction.com>

Licence

Avec ce rapport, vous disposez **du droit de l'offrir en cadeau uniquement**, sur les supports de votre choix sans restrictions.

- Newsletters,
- Blogs,
- Forums de discussions
- Pack de produits numériques

Il est **INTERDIT** de le revendre ou de l'inclure dans des offres interdites par votre pays de résidence telles que les chaînes d'argent, les systèmes pyramidaux, etc.

Il est également **interdit** de recopier tout ou parti de ce document.

Sommaire

LICENCE	2
SOMMAIRE	3
INTRODUCTION A LA LOI D'ATTRACTION	4
1RE ETAPE : PRENEZ LES RESPONSABILITES.	7
COMMENT CESSER D'ATTIRER TOUT CE QUE VOUS NE VOULEZ PAS ?	9
1 CESSEZ DE VOUS PLAINDRE	9
2 ADOREZ TOUS CEUX QUI ONT DEJA CE QUE VOUS VOULEZ.	10
3 DEBARRASSEZ-VOUS DE LA RANCUNE.	12
DEFINISSEZ CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT	13
COMMENT DEFINIR EFFICACEMENT VOS REVES	13
1 L'EXERCICE DE LA VISION	13
2 DECLAREZ VOS BUTS A L'UNIVERS	14
3 DETAILLEZ VOS BUTS	15
VISUALISATION	16
1 FAIRE COMME SI	16
2 LE CAHIER DE REVES.	17
3 LE TABLEAU DE REVES	17
4 LE PORTE-REVES	18
TOUCHEZ VOS REVES	18
LA GRATITUDE	19
JOURNAL DE GRATITUDE.	20
30 ACTIONS POUR VOUS SENTIR MIEUX	21
CONCLUSION :	24

Introduction à la loi d'attraction

Nous sommes 7 milliards d'êtres humains sur la planète, et sur cette immensité d'individus, seulement 5 % de la population mondiale obtient réellement ce qu'ils veulent, seulement 5 % se partagent toute la richesse.

Il y a donc 95 % des gens qui vivent dans la vie en obtenant seulement une partie – ou pas – de ce qu'ils veulent vraiment.

Qu'est-ce qui différencie ceux qui réussissent et obtiennent tout ce qu'ils veulent de ceux qui échouent ?

Les gens qui réussissent sont ceux qui sont conscients de la loi de l'attraction, ils attirent délibérément ce qu'ils veulent, ils attirent à eux les circonstances de leurs réussites.

Ils bâtissent leurs rêves en utilisant la loi de l'attraction pour matérialiser n'importe quoi et tout ce qu'ils veulent dans leur vie.

Qu'est-ce que la loi d'attraction ?

.

Quiconque fait un minimum de recherches sur le développement personnel est amené à entendre parler de la loi de l'attraction, les sources sont nombreuses, chacun aime à y donner son interprétation, mais qu'est-ce que la loi de l'attraction et comment peut-elle vous aider vraiment ?

Le principe de la loi de l'attraction

Il peut se résumer ainsi : vous obtenez ce à quoi vous pensez.

Des scientifiques comme Einstein, ou Edison ont prouvé ce fait, chaque individu ou objet est fait d'atomes, ces atomes « vibrent », chaque objet ou individu émet donc des vibrations.

Ils ont également établi que notre cerveau fonctionne comme un émetteur, en maintenant une pensée nous envoyons un signal dans l'univers et nous recevons des expériences et résultats en concordance avec notre pensée première, nous obtenons tout objet ou circonstance qui correspondent à notre vibration.

La plupart des gens pensent en « pilote automatique » c'est-à-dire que leurs pensées courent librement dans leur cerveau, sans contraintes, sans réellement y prêter attention, elles dévient quelque peu en fonction des événements que nous rencontrons.

Vous avez entretenu des pensées négatives pendant des années :

— *« Je n'ai pas d'argent, c'est normal c'est la crise, je peux juste survivre, je n'aurais jamais plus »*

— *« Mes relations finissent toujours mal, les hommes sont tous comme ça, je finirais toute seule de toute façon »*

— *« Je n'ai pas de chance, vraiment quoique je fasse, ça finit toujours mal, ça me poursuit, c'est mon karma »*

— *« Chaque année, je tombe malade, je ne peux pas y échapper c'est toujours pareil »*

— *« Je ne vais pas y arriver »*

— *« Je vais échouer »*

Et toutes ces pensées ne sont qu'un très léger aperçu des pensées – ou doutes – qu'ont la plupart des gens.

Ils pensent donc à ce qu'ils ne veulent pas et obtiennent toujours plus de ce qu'ils ne veulent pas, ils appliquent **la loi de l'attraction**, qu'ils en aient conscience ou pas cela s'applique à tout le monde.

Ceux qui réussissent utilisent la loi de l'attraction à leur avantage, ils canalisent sur ce qu'ils veulent, et le but de ce rapport est de vous fournir un guide en 5 étapes pour apprendre à votre tour à matérialiser tout ce que vous voulez, et à reprendre le contrôle de votre existence.

1re étape : Prenez les responsabilités.

La 1re étape pour activer votre plein potentiel et obtenir ce que vous voulez, c'est d'accepter la responsabilité de tout ce qui vous arrive.

Peu importe votre situation actuelle, vous l'avez attirée, la loi d'attraction fonctionne tout le temps, que vous en ayez conscience ou pas, vous attirez tout ce à quoi vous pensez, donc tout ce qui est arrivé dans votre vie jusqu'ici, vous en êtes responsable à 100 %.

Les gens aiment parfois rejeter la responsabilité sur d'autres individus, ou des événements extérieurs, certains sont même des spécialistes dans ce domaine.

« Je n'ai pas d'emploi à cause de la conjoncture économique, à cause du gouvernement, parce que dans la famille où j'ai grandi, nous ne pouvions pas faire d'études », etc..

Le concept de base est le suivant : il n'y a qu'une seule personne responsable de votre situation, c'est vous-même, vous êtes le seul capitaine du navire.

La première fois que j'ai entendu ça, je me suis dit « c'est impossible, je n'ai jamais voulu être fauché, je n'ai jamais voulu avoir un accident de voiture ».

Et pourtant si.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que la loi d'attraction ne comprend pas l'exclusion.

Pendant toute votre vie, vous avez dit :

- « je ne veux pas être fauché »
- « je ne veux pas être seul »
- « je ne veux pas perdre d'argent »
- « je ne veux pas louper cet examen »
- « je ne veux pas être malade »

L'univers comprend :

« Je veux être pauvre, seul, malade, perdre de l'argent, et louper cet examen »

Si vous concentrez vos pensées sur un élément négatif quel qu'il soit, vous allez continuer à en attirer davantage.

Et c'est ce que font la quasi-totalité des individus, prenez le temps d'écouter attentivement les gens qui vous entourent, parlent-ils de ce qu'ils veulent ou de ce qu'ils ne veulent pas ?

La raison est simple, ils ne connaissent pas la loi de l'attraction, quand vous découvrirez son existence et comment la loi fonctionne, vous comprenez alors que vous êtes responsable de tout ce qui se manifeste dans votre vie.

Et c'est une bonne nouvelle !

Réfléchissez un instant, si **vous** êtes le responsable pour tout ce qui vous arrive dans votre existence, alors **vous** pouvez changer cela, maintenant vous savez que vos pensées ont créés et attirées tout ce qui compose votre vie actuelle, et vous allez découvrir comment faire pour avoir, être, et faire n'importe quoi et tout ce que vous voulez.

Comment cesser d'attirer tout ce que vous ne voulez pas ?

1 Cessez de vous plaindre

Nous possédons tous une tendance naturelle à nous plaindre.

Et c'est la première chose qu'il faut maîtriser pour utiliser la loi de l'attraction à votre avantage.

Vous plaindre revient à donner de l'attention à tout ce que vous ne voulez pas.

Quand vous dites : « je ne gagne pas assez, c'est injuste » vous vous concentrez sur le manque d'argent, et plus vous focalisez sur le manque de quelque chose et plus vous obtiendrez de manque dans votre vie.

Ceci est une règle de base, les gens qui réussissent ne se plaignent jamais, ils savent que leurs plaintes deviennent réalité et ils ne veulent pas voir arrivé des événements et circonstances qu'ils ne veulent pas, ils choisissent de voir le meilleur dans chaque situation.

Quand quelque chose que vous ne vouliez pas arrive dans votre vie, évitez de dire « c'est terrible », « c'est mauvais », il y a du bon en toute chose, dites simplement « Je ne sais pas comment, mais ça va tourner à mon avantage »

2 Adorez tous ceux qui ont déjà ce que vous voulez.

Il est très courant de voir des individus jalouser d'autres personnes simplement parce qu'ils ont ce qu'ils convoitent. Si vous voulez attirer tout ce que vous désirez vers vous, richesse, prospérité, santé, relations vous devez cesser d'être jaloux.

Imaginons que vous vouliez être riche et prospère, vous ne pouvez pas détester les gens riches, quand j'entends une personne dire « les riches sont égoïstes », « les riches sont des voleurs, des requins » « On ne devient pas riche sans écraser les autres », et bien je sais déjà que cette personne ne sera jamais riche tant qu'elle pense de cette façon.

La raison est simple, si vous pensez ainsi, votre pensée dominante est « Les riches sont des personnes qui écrasent et profitent des autres, je ne veux pas de tout ça »

Et l'univers comprend : je veux rester pauvre, votre désir est votre ordre.

Le même principe s'applique aux relations, si vous observez un couple en train de s'enlacer amoureusement et que vous dites « Ils n'ont aucun respect, je n'aime pas ça », vous êtes alors en train d'émettre « Je n'aime pas les couples, je préfère être seul ».

Devinez quoi ? L'univers va continuer à vous apporter davantage de situations et circonstances pour que vous restiez seul.

Action à retenir : Bénissez les gens qui ont ce que vous voulez et quoique vous vouliez, vous entendez à la radio qu'un cadre de banque a eu une prime d'un million d'euros ? Génial, quel génie, Félicitations !

Un couple ne peut pas se décrocher en public ? Fantastique, c'est magnifique autant d'amour !

Vous croisez quelqu'un qui a exactement un corps avec la silhouette dont vous rêvez ? Super ! il peut être fier de lui, dites « je vais avoir la même, je ne sais pas quand, je ne sais pas comment, mais je suis déjà si fier de moi »

« Cesser de détester ceux qui ont ce que vous voulez revient à changer

Votre fréquence de façon immédiate »

3 Débarrassez-vous de la rancune.

Si vous voulez vraiment attirer plus de choses que vous voulez dans votre vie, vous devez mettre de côté tous vos ressentiments.

Votre mental reste parfois focalisé sur une vibration négative parce que vous avez certaines pensées négatives résiduelles dans votre subconscient que vous continuez d'alimenter chaque jour.

Il s'agit des rancœurs, si vous continuez à en vouloir à d'autres personnes, vous entretenez des schémas négatifs dans votre esprit, vous vous focalisez sur ce que vous ne voulez pas.

Faites le ménage, débarrassez-vous de ces poids qui ralentissent votre grandeur, utilisez le pardon.

Pardonnez cet ancien ami qui vous a déçu, pardonnez les membres de votre famille, votre ex-mari, pardonnez tous ceux pour qui vous entretenez de la rancune, cela ne veut pas dire que vous devez les faire revenir dans votre vie, mais en pardonnant à chacun, vous recalibrez votre mental, vous libérez votre esprit de toute emprise négative, la rancune est un mélange de colère, tristesse, déception, se débarrasser de ce cocktail négatif, c'est laisser de la place pour tous les autres sentiments positifs, vous allez vous repositionner pour recevoir le succès dans toutes les sphères de votre vie.

Définissez ce que vous voulez vraiment

La première étape pour obtenir tout ce que vous voulez est de définir ce que vous voulez vraiment.

Posez-vous cette simple question : **qu'est-ce que je veux vraiment ?**

La loi d'attraction vous apporte n'importe quoi et tout ce que vous voulez, mais pour cela, vous devez en faire la demande.

Si vous ne demandez rien, vous n'obtiendrez rien.

Comment définir efficacement vos rêves

1 L'exercice de la vision

Il s'agit ici de définir la vie idéale que vous désirez, vous devez y aborder tous les aspects de votre vie, vos finances, combien gagnez-vous chaque mois, chaque semaine ? Quelle somme d'argent avez-vous sur votre compte ? Quelle est votre voiture ? À quoi ressemble la maison de vos rêves ? Avez-vous une entreprise ? Des employés ? Voyagez-vous ? Dans quels pays ?

Ne vous souciez pas de comment vous pouvez avoir et faire tout cela, définissez tout ce que vous voulez simplement.

Ensuite sur le plan santé comment vous sentez-vous ? Quel est votre poids idéal ? Êtes-vous mince, musclé, relaxé, en pleine forme ?

Qu'elles sont vos relations, comment est votre conjoint idéal ? Comment se passent les relations avec vos enfants ? Qui sont vos amis ? Sont-ils disponibles et enthousiastes ? Dignes de confiance ?

Qu'avez-vous réalisé, êtes-vous une personne créative ? Avez-vous appris à dessiner, peindre, à faire de la poterie ? Avez-vous appris à jouer un instrument

de musique ? Pratiquez-vous un sport que vous aimez ou une discipline en particulier ?

Faites-vous des dons à des œuvres qui vous tiennent à cœur ? Comment aidez-vous votre entourage ?

Rédigez précisément ce à quoi ressemble la vie de vos rêves et surtout ajoutez-y vos sentiments, comment vous sentez-vous en pensant à la vision de votre vie idéale ? Comblé, libre, fier, aimant, respecté, admirable ?

Important : votre vision doit être réalisée au présent, et vous devez vous sentir fantastiquement bien quand vous la lisez, et relisez-la chaque jour.

2 Déclarez vos buts à l'univers

Une fois que vous avez défini la vision de votre vie idéale, vous devez l'organiser en étapes ce sont vos buts, il s'agit de la première marche.

Pour attirer tout ce que vous voulez dans votre vie, vous devez vous focaliser sur ce que vous voulez, et croire que vous pouvez l'obtenir.

Lorsque vous fixez vos buts, choisissez des buts suffisamment excitants pour avoir vraiment envie de les réaliser, et assez réaliste au vu de votre situation actuelle pour que vous puissiez croire que vous allez les obtenir.

Imaginons que vous souhaitiez être prospère, si vous avez actuellement un salaire de 1200 € par mois et que vous vous fixez le but de devenir milliardaire, vous allez rencontrer des difficultés à y croire, c'est ce que font de nombreuses personnes qui débutent avec la loi d'attraction, et c'est la raison qui fait qu'elles échouent.

Vous devez apprendre à marcher avant de vouloir courir, lorsque vous aurez atteint vos premiers buts, votre confiance en votre pouvoir d'attraction va augmenter, et vous allez pouvoir vous fixer des buts de plus en plus grands.

3 Détaillez vos buts

Lorsque vous définissez vos buts, détaillez-les au maximum, vous devez définir ce que vous voulez de façon très précise, votre but pourrait être « gagner plus d'argent ».

Si vous voulez gagner plus d'argent, faites une demande précise à l'univers.

Exemple : « *Je gagne 500 € de plus chaque mois. »*

Ensuite précisez ce que cela vous apporte, c'est ce que vous ressentez qui attire à vous tout ce que vous désirez, précisez ce que l'argent va vous apporter et comment vous vous sentez en imaginant que vous l'avez déjà.

Exemple : « *Je gagne 500 € de plus chaque mois, ce mois-ci je vais en profiter pour partir en vacances un week-end, et en commençant ces cours de guitare que je repousse depuis si longtemps, je vais aussi aller au cinéma plusieurs fois, je me sens beaucoup plus libre et heureux grâce à cet argent supplémentaire »*

Action à retenir :

Définissez précisément ce que vous voulez

Décrivez précisément ce que vous en retirez

Soyez précis sur ce que vous ressentez

Formulez toujours vos buts au présent, comme si vous l'aviez déjà.

L'univers peut vous apporter tout ce que vous désirez, mais pour cela vous devez faire le premier pas, faites une demande, et l'univers va simplement vous livrer ce que vous voulez au meilleur moment et de la meilleure des façons pour vous.

Visualisation Créatrice

Une fois que vous avez défini ce que vous voulez, vous devez le visualiser pour l'attirer à vous.

Vous avez fait une demande précise de ce que vous voulez, maintenant la prochaine étape pour l'attirer vers vous est de croire de façon absolue que vous allez obtenir ce que vous voulez, l'objet de votre désir est déjà en livraison.

Ce qu'il est important de comprendre, c'est que vous ne devez pas focaliser sur le manque de ce que vous voulez, sinon vous allez simplement obtenir plus de manque.

1 Faire comme si

Pour attirer ce que vous désirez, vous devez faire comme si vous l'aviez déjà.

Vous avez demandé un revenu supplémentaire de 10 000 € par an, que faites-vous avec cet argent ?

Visualisez-vous, comme si vous vous regardiez sur un enregistrement vidéo, comment êtes-vous habillé, que faites-vous ?

Quand vous effectuez ce travail de visualisation, vous devez imaginer avec une foi inébranlable que vous avez déjà ce que vous voulez.

Si vous voulez devenir prospère, habillez-vous comme un homme riche, parlez comme un homme riche, ayez les mêmes intérêts qu'un homme riche, en faisant ce travail-là, vous alignez votre subconscient sur qui vous voulez être, et l'univers va se mettre en action pour attirer à vous les circonstances qui vont faire de vous cette personne, ce processus permet d'accepter la livraison de ce que vous avez demandé.

Continuez de prêter attention à ce que vous ressentez quand vous visualisez qui vous devenez ou les objets que vous voulez, souriez-vous déjà en vous imaginant avec tout ce que vous voulez ?

Si oui, très bien, vous êtes sur le bon chemin.

2 Le cahier de rêves.

Pour visualiser de façon encore plus efficace, vous devez avoir des images de ce que vous voulez, créez un cahier des 100 objets que vous voulez avec une photo minimum pour chaque bien que vous désirez, 100 choses que vous voulez faire, 100 destinations ou vous aimeriez aller si vous aimez voyager.

Ce cahier va devenir votre compagnon de bord, votre gestionnaire de rêves, inscrivez tout ce que vous voulez sans exception, ne vous fixez aucune limite, illustrez tous vos rêves et désirs d'images.

Vous devez regarder votre cahier de rêves chaque jour, arrêtez-vous sur chaque image 30 secondes et pensez à ce que vous ressentez quand vous possédez ce que vous voulez, car vous l'avez demandé, et votre désir est déjà en train d'arriver.

3 Le tableau de rêves

Voici un autre outil extraordinaire pour focaliser sur vos rêves, vous devriez posséder un tableau de rêves, c'est-à-dire un grand cadre dans lequel vous allez afficher des images de ce que vous voulez vraiment, ensuite accrochez à un endroit stratégique que vous voyez souvent, votre chambre à coucher peut être un bon endroit, ainsi vous voyez tous vos rêves en vous réveillant et en vous couchant.

Utilisez des images qui suscitent en vous de fortes et agréables émotions.

4 Le porte-rêves

Vous devez devenir un porte-rêves, c'est-à-dire que tous vos rêves doivent vous accompagner partout où vous allez afin que vous focalisiez constamment sur ce que vous voulez.

Faites en sorte de toujours avoir des images de vos rêves près de vous, dans votre portefeuille, dans votre voiture, sur votre miroir.

Trouvez des objets qui font référence à vos rêves, achetez un tee-shirt « Los Angeles » si vous voulez faire un voyage aux États-Unis, trouvez des porte-clés qui vous rappellent ce que vous voulez, cela peut être un porte-clé de voiture, une tour Eiffel si vous rêver de visiter Paris, il existe de très nombreux objets personnalisables, stylos, sets de table, tapis de souris, etc.

Ayez toujours un objet près de vous qui vous rappelle un rêve qui vous anime.

5 Touchez vos rêves

Enfin, approchez-vous toujours au plus près de vos rêves, allez essayer la voiture de vos rêves, essayez les costumes, les robes, les bijoux, rentrez dans une agence de voyages pour vous renseigner sur cette destination qui vous fait rêver, vous devez créer un contact direct avec tous vos rêves sur une base régulière.

La Gratitude

La gratitude est le processus le plus puissant que vous puissiez utiliser, le principe de la loi d'attraction est que vous attirez ce à quoi vous pensez.

Si vous êtes focalisé sur la gratitude, vous allez obtenir plus de raisons d'éprouver davantage de gratitude encore.

Soyez toujours reconnaissant, commencez votre journée en affirmant votre gratitude pour tout ce que vous avez déjà, soyez reconnaissant d'être en bonne santé, soyez reconnaissant pour votre voiture, vos amis, le temps qu'il fait, soyez reconnaissant pour tout.

Les leaders du monde entier expriment toujours leur gratitude, lorsque vous voyez des interviews d'acteurs ou chanteurs célèbres, ils sont toujours en train de remercier leur public, leur entourage, leur équipe, ils font cela tout le temps.

Vous devez avoir cette attitude même si vous n'avez pas encore tout ce que vous voulez, ressentez de la gratitude aujourd'hui d'habiter dans un studio, et vous serez reconnaissant demain d'habiter dans une maison de 300 m².

Utilisez la gratitude pour accélérer l'attraction de tout ce que vous voulez, dans la 2^e étape nous avons vu l'importance de faire une demande à l'univers, une fois que vous avez fait votre demande, vous devez être reconnaissant comme si vous l'aviez déjà, souriez, car vous avez déjà ce que vous avez demandé, éprouvez de la gratitude comme si vous l'aviez déjà.

La première action que vous devriez entreprendre est de prendre une feuille et un papier et de lister toutes les choses dans votre vie pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude, prenez quelques secondes pour *ressentir* cette gratitude.

Journal de gratitude.

Ensuite vous devriez tenir un journal de gratitude, chaque jour avant de vous coucher, écrivez toutes les choses positives qui vous sont arrivées dans la journée, remerciez l'univers pour toutes ces choses, soyez reconnaissant pour chaque chose, et si certaines choses ne se sont pas passées comme vous le vouliez, réécrivez la scène comme si elle se passait exactement comme vous l'auriez voulu, et remerciez à nouveau l'univers, cela va changer votre vibration de façon immédiate, et va attirer à vous uniquement des scènes positives qui vous donneront toujours plus de raisons d'éprouver de la gratitude.

Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose à propos de la loi d'attraction, c'est que vous attirez l'état d'être dans lequel vous vous trouvez, c'est pourquoi pour attirer des choses positives dans votre vie, vous devez avant tout et toujours avoir pour but principal : **vous sentir bien.**

30 actions pour vous sentir mieux

1. Recevez régulièrement un massage, peu importe le type de massage, il devrait être de 30 à 90 min, cela va générer un sentiment de bien-être immédiat.
2. Allez régulièrement dans un Spa, détendez-vous dans des bains chauds.
3. Marchez régulièrement, tous les leaders connaissent l'importance de s'aérer et se ressourcer à l'air libre, promenez-vous toute l'année.
4. Mangez sainement, évitez les fast-foods, mangez équilibré pour vous sentir mieux.
5. Souriez tout le temps, sourire vous permet d'automatiquement émettre une fréquence positive, et les gens auront toujours tendance à vous donner plus et plus facilement si vous souriez.
6. Lisez des livres de succès, les livres sont des outils très puissants lisez des livres inspirants qui vous poussent à rêver, à vous dépasser, votre premier investissement devrait toujours être en vous-même.
7. Écoutez des audio de succès, écoutez-les en vous douchant, en cuisinant en conduisant, plutôt qu'écouter des émissions qui ne vous apportent rien, inspirez-vous chaque jour.
8. Assistez à des séminaires de succès, il s'agit encore de vous former à réussir, rencontrez d'autres personnes qui ont les mêmes croyances que vous, qui rêvent grand, en créant une synergie de groupe, vous serez transformé.
9. Méditez régulièrement, cela apaise votre subconscient et vous aide à mieux focaliser sur ce que vous voulez.
10. Habillez-vous pour le succès, comment s'habillent votre modèle ? Vous ne pourrez peut-être pas vous acheter des costumes à 3000 €, mais comportez-vous comme quelqu'un qui réussit « faites comme si ».

11. Pour les femmes, maquillez-vous, à moins que vous détestiez ça, vous maquiller vous aide à prendre confiance en vous, vous vous sentez plus à l'aise, et votre vibration est encore plus forte.
12. Faites du sport 2 à 3 fois par semaine, vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous aurez plus de confiance et de meilleures vibrations, cela peut être 3 séances de marche à pied chaque semaine par exemple.
13. Dormez 8 h par nuit, votre cerveau a besoin de repos pour émettre de la bonne façon.
14. Prenez des vacances régulièrement, il n'est pas nécessaire de partir à des centaines de kilomètres, si vous n'avez pas encore attiré l'argent pour partir où vous souhaitez, allez simplement visiter votre famille, vous changerez d'air et ferez une coupure.
15. Créez votre livre de rêves, et relisez-le chaque jour.
16. Faites des randonnées, cela va oxygéner votre corps et va vous aider à vous sentir bien.
17. Rangez régulièrement, votre logement, votre voiture, ce n'est pas toujours facile, commencez par un seul coin si la tâche vous déplaît, avoir un environnement propre et rangé donne une satisfaction supplémentaire qui améliore votre vibration.
18. Allez au cinéma, regardez des films drôles ou inspirants de préférence pour vous sentir bien, vous ne devriez jamais aller voir de films qui vous font vous sentir mal.
19. Faites de la poterie, créer quelque chose est excellent pour votre vibration.
20. Jardinez si vous aimez ça, cela vous apportera fierté et satisfaction.
21. Ayez toujours des plantes vertes, même si vous vivez en appartement et ne pensez pas avoir la main verte, cela va apporter de l'oxygène à votre environnement.
22. Donnez des accolades à votre conjoint, à votre famille, à vos amis, l'amour est un sentiment qui envoie une fréquence très positive à travers l'univers.

23. Faites des activités de groupes, voir des gens est important, mais voyez de préférence des gens positifs, évitez les gens déprimants ou les voleurs de rêves.
24. Essayez la voiture de vos rêves, touchez un rêve va vous aligner avec sa fréquence et l'attirer encore plus vite vers vous.
25. Dessinez, développez votre créativité est important pour vous sentir bien.
26. Peignez si vous n'aimez pas dessiner.
27. Pratiquez un instrument de musique, cela développera votre créativité et votre confiance en vous.
28. Riez beaucoup et souvent, même pour rien ! Le rire peut réduire les sensations de douleur, booster le système immunitaire et prévient des maladies cardio-vasculaires, et en plus vous permet de vous sentir bien de façon immédiate.
29. Faites des séances de chiropractie, il s'agit d'un professionnel qui replace vos os, vous vous sentirez mieux dans votre corps quand tout est à sa place.
30. Décorez, faites en sorte de vous sentir bien chez vous, vous devez vous sentir bien dès que vous pénétrez dans votre foyer.

Conclusion :

Il s'agit ici d'une introduction à la loi d'attraction et ses principes, nous avons décrit la théorie sans nous y attarder, vous trouverez de nombreux livres qui rentrent dans le détail du fonctionnement de la loi d'attraction, ainsi que d'autres informations sur le blog [réussir avec la loi d'attraction](http://www.reussir-loi-attraction.com), le but de ce rapport est de vous apporter des informations et exercices pratiques pour commencer rapidement, à utiliser la loi d'attraction et attirer tout ce que vous voulez et n'importe quoi dans votre existence.

N'oubliez pas que le succès ne tient qu'à une décision, vous avez toutes les informations pour créer votre vie comme vous le souhaitez alors faites-le maintenant, mettez en application le contenu de ce rapport et vous allez voir votre mental et toute votre vie se changer sous vos yeux.

Si vous souhaitez plus d'informations sur la loi d'attraction, visitez notre blog à cette adresse :

<http://www.reussir-loi-attraction.com>