

Extraits du livre « Vivre selon la loi d'attraction »

Le processus de la Loi d'Attraction

Que vous en soyez conscient ou pas, la Loi d'Attraction agit en permanence. Elle attire dans notre vie ce sur quoi nous portons le plus notre attention.

Avez-vous déjà remarqué :

- Que les chiens montrent les crocs aux personnes qui en ont peur ?
- Que les personnes qui ont toujours peur de se « faire avoir » ont curieusement tendance à attirer des arnaqueurs dans leur vie ?
- Que certaines personnes continuent de sourire et d'être joyeuses quelles que soient les circonstances extérieures, et qu'elles attirent des situations merveilleuses ?

C'est la Loi d'Attraction qui agit. Elle attire dans votre vie des personnes et des situations ayant une vibration similaire à la vôtre. Il est important de comprendre cette notion de vibration. Nous percevons intuitivement que les êtres dégagent quelque chose, mais nous ne savons ni le mesurer, ni le décrire. Parfois nous disons : « c'est fou ce que cette personne dégage ! » ou bien « je n'aime pas ce que cette personne dégage. ».

Einstein a prouvé que tout est énergie, que la matière et l'énergie sont reliées. Tout sur cette terre est énergie et émet une fréquence vibratoire, que ce soit une pierre, une forêt, votre corps, une table, ... Nos pensées également sont de l'énergie. Notre cerveau émet en permanence une fréquence, une vibration. Nous sommes semblables à un poste de radio qui émet des ondes. Ces ondes se déplacent en passant à travers n'importe quelle matière physique. Des chercheurs ont mesuré l'activité électrique du cerveau. Chacun de nous émet une fréquence vibratoire qui est captée par des situations et des personnes ayant la même fréquence vibratoire. Vous émettez en permanence **une vibration**, une vibration de joie, une vibration de peur, une vibration de manque, une vibration d'enthousiasme, une vibration de confiance, ... Ces vibrations viennent de votre cerveau. Ce sont vos pensées qui créent vos vibrations.

Prenons un exemple : vous arrivez dans un endroit où vous ne connaissez personne. Immédiatement en entrant, vous regardez ceux qui sont là et vous éprouvez spontanément plus de sympathie pour certains que pour d'autres. Et comme par hasard c'est une des personnes qui vous semblait sympathique au premier abord qui vient vers vous et avec qui vous allez avoir un échange dans la soirée.

La vibration que vous dégagez attire certaines personnes qui vibrent comme vous et éloigne d'autres personnes qui vibrent différemment !

Quelle est la nature de votre vibration ?

Comment savoir de quelle nature est la vibration dominante que vous émettez ?

Simplement en observant ce qui est là maintenant dans votre vie.

- Si ce que vous voyez vous plaît, que vous ressentez une émotion agréable, c'est que vous dégagez **une vibration haute**.
- Si ce que vous voyez vous déplaît, que vous ressentez une émotion désagréable, c'est que vous dégagez **une vibration basse**.

Il nous est impossible de ressentir une émotion désagréable et une émotion agréable en même temps.

Finalement la question principale à vous poser est :

Comment est-ce que je me sens ?

Si vous vous sentez bien, continuez et profitez-en puisque la Loi d'Attraction va répondre à votre vibration positive et va attirer à vous des situations ou des personnes qui vous font vous sentir bien !

Si vous vous sentez mal, choisissez une pensée qui vous permet de vous sentir mieux et concentrez-vous sur cette pensée.

Pour vous sentir mieux très vite faites quelque chose qui vous procure immédiatement de la joie : sortez et regardez la nature, les fleurs, les arbres, le ciel ou regardez une photo, une image qui vous redonne le sourire, téléphonez à votre meilleur ami, courez, sautez, dansez, bougez, écoutez une musique dynamisante, ... En faisant chaque jour une action, juste pour la joie qu'elle vous procure, ce sera plus facile de vous connecter à la joie lorsque vous vous sentirez mal.

Si vous restez dans un ressenti de mal-être, la Loi d'Attraction répond à votre vibration négative et vous attirez des personnes ou des situations qui vont amplifier votre mal-être. Dès que vous émettez une pensée, l'univers vous entend et vous répond par une manifestation concrète.

A laquelle de ces deux pensées adhérez-vous ?

1. La vie est un combat. Je dois me battre pour obtenir ce que je veux.
2. la vie est un jeu. Elle est facile, légère et m'apporte beaucoup de joie tous les jours.

En répondant à cette question, vous identifiez votre croyance dominante par rapport à la vie.

Dites stop au saboteur.

Pour utiliser consciemment la Loi d'Attraction et attirer à vous ce que vous désirez, vous devez dire : « STOP » à votre saboteur. Remplacez les pensées de doute, de crainte, de peur, d'inquiétude, d'anxiété, d'angoisse, d'impatience par des pensées de confiance. Remplacez les pensées de ressentiment, de rancune, de colère, de haine, d'envie, de jalousie, de médisance, de vengeance par des pensées d'amour. Remplacez les pensées de honte, d'humiliation, de lâcheté, de manque de confiance, de culpabilité par des pensées d'amour de vous-même.

Désamorcer le saboteur est une **vigilance de chaque instant**.

Le saboteur a l'art de transformer une situation anodine en drame majeur.

Quand vous observez chez vous une pensée négative ou une parole négative, dites immédiatement STOP ou dites : "j'efface", et remplacez-là par une pensée ou une parole positive. Il ne s'agit pas de mentir. Si vous avez mal dormi et que vous rencontrez un ami qui vous demande comment vous allez, ne laissez pas votre saboteur dire que vous avez très mal dormi, car ainsi vous vous focalisez sur ce qui ne va pas. Ne dites pas que vous allez merveilleusement bien, votre saboteur en profitera pour vous dire des choses encore plus négatives et vous l'écoutez car vous penserez qu'il a raison. Je vous propose de dire : " Maintenant je me sens beaucoup mieux que ce matin " ou " Au fur et à mesure que cette journée avance, je vais de mieux en mieux " ou " Là maintenant je vais très bien ! ". De même, si vous dites : "Je suis riche ", votre saboteur risque de dire immédiatement : " Tu n'arrives même pas à payer toutes tes factures ! ". Dites plutôt : « Je suis en train de devenir riche ».

La spiritualité

Etre dans la spiritualité, c'est se relier à sa partie divine. La spiritualité c'est voir le divin en vous et en l'autre. Chaque être humain aspire à une certaine spiritualité.

➤ Elevez-vous au quotidien

Une fois que vous avez suffisamment à manger et à boire, un lit pour dormir, un toit sur votre tête, des revenus réguliers, des personnes qui vous aiment autour de vous, vous aspirez souvent à une vie spirituelle.

"Nous ne sommes pas des êtres humains faisant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience physique." Teilhard de Chardin

Nous avons tous une part de divin en nous. Nous sommes connectés au divin, à la sacralité de la vie. Autrefois la spiritualité était liée à la religion. Bon nombre d'entre vous ont rejeté la religion inculquée dans l'enfance ou du moins les rites associés. Néanmoins cette quête de spiritualité est toujours présente en nous.

Etre spirituel, c'est voir le sacré dans chaque être, chaque animal, chaque plante. C'est se sentir faire UN avec tout ce qui nous entoure. C'est voir le monde sans jugement ni conditionnement. C'est se détacher de l'égo, c'est se sentir rayonnant et intégré. C'est être dans un état de joie permanent. Cela passe aussi par le service aux autres, le seva, comme on l'appelle en Inde.

En utilisant consciemment et régulièrement la Loi d'Attraction, vous allez peu à peu nettoyer votre vibration et faire grandir la partie divine à l'intérieur de vous. Votre saboteur intérieur risque de devenir "jaloux" car il a de moins en moins de place, il ne peut plus jouer son rôle. Alors il vous fait ressentir de la peur, de la colère, des hauts et des bas émotionnels. Il vous diffuse la sensation de ne plus être vous-même. En vous connectant de plus en plus à votre partie divine, vous lâchez des vieilles habitudes de pensées, d'anciens comportements. Votre saboteur, lui, s'accroche à ces anciens modes de fonctionnement, il va leur permettre de remonter à la surface avec plus de force. Profitez-en pour les identifier, pour envoyer des désirs en accord avec votre source, avec votre être profond. Demandez à être guidé pour abandonner ces vieux schémas, utilisez des techniques de libération comme l'EFT, l'ho'oponono. Faites des actes symboliques, comme écrire ces schémas sur un papier et le brûler.