

Extrait 1

La Loi d'Attraction attire à vous ce à quoi vous pensez le plus

Vos pensées émettent des vibrations qui attirent ce qui vibre à la même fréquence. Plus vous pensez, plus vous parlez de quelque chose, plus vous l'attirez dans votre vie. Utiliser la Loi d'Attraction en conscience permet de réaliser ses rêves, ses désirs, ses buts dans tous les domaines de sa vie : amour, argent, travail, loisirs, relations, santé, épanouissement.

La plupart des personnes pensent que ce processus ne fonctionne qu'au moment de la réalisation d'un de leurs désirs. En fait, cette loi est perpétuellement à l'œuvre parce que nous émettons sans arrêt des désirs par nos pensées et nos paroles.

Si une personne qui vous vient à l'esprit vous téléphone dans l'heure, c'est parce qu'inconsciemment vous en avez exprimé le désir.

Si vous prenez votre voiture en priant pour qu'il n'y ait pas de bouchons, vous vous focalisez sur un trafic difficile, et la Loi d'Attraction va alors créer un embouteillage sur votre route.

Si la vie que vous menez ne vous épanouit pas, focalisez-vous sur un avenir idéal. Vous devenez ainsi créateur de votre vie.

Quand vous utilisez la Loi d'Attraction en conscience, vous êtes un aimant qui attire à lui ce qu'il désire.

Votre premier objectif consiste à obtenir des vibrations hautes.

Apprenez à ressentir votre vibration dominante afin de pouvoir la transformer si elle est basse. Pour connaître la nature de celle-ci, faites un bilan de votre vie actuelle, en répondant aux questions suivantes :

Souriez-vous beaucoup ?

Votre vie vous semble-t-elle remplie de joie et d'amour ?

Vous sentez-vous la plupart du temps à votre place ?

Vous endormez-vous paisiblement, satisfait de votre journée ?

Avez-vous toujours assez d'argent sur votre compte pour vous offrir ce dont vous avez envie ?

Êtes-vous entouré de personnes joyeuses, bienveillantes et chaleureuses ?

Recevez-vous suffisamment d'amour ?

Comme votre état psychologique du moment détermine la qualité des vibrations que vous émettez, la question à vous poser tout au long de la journée est : « Comment est-ce que je me sens ? ».

Extrait 3

Moins vous vous estimez, moins vous agissez pour réaliser vos rêves, et moins vous vous aimez ; vous vous retrouvez coincé dans un cercle vicieux. La proposition consiste à transformer cette boucle en un cercle vertueux : plus vous vous aimez, plus vous réalisez vos rêves, et plus vous vous appréciez.

Beaucoup de personnes se posent cette question : « Qui suis-je moi pour vivre la vie de mes rêves alors que tant de personnes sont malheureuses ou que tant de personnes le méritent plus que moi ? ».

Ce n'est pas en éprouvant de la tristesse que vous pouvez aider ces personnes. Au contraire, c'est lorsque vous êtes heureux que vous pouvez changer le monde.

La plupart de nos pensées s'avèrent négatives, surtout envers nous-mêmes.

Transformez vos pensées sur vous-même en pensées bienveillantes et aimantes.

Extrait 4

Pratique pour développer le ressenti :

Rappelez-vous les moments où vous avez ressenti l'énergie de vie circuler dans votre corps. Revivez ces instants où vous aviez le sentiment de vous trouver à votre vraie place, des moments de joie intense pendant lesquels vous vous sentiez puissant et invincible !

Remontez le film de votre vie depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui et faites un arrêt sur image sur ces périodes en vous remémorant la joie et l'enthousiasme ressentis.

Puis revenez à l'instant présent. Qu'éprouvez-vous ? Vous sentez-vous plus vivant, plus joyeux, plus dynamique ?

Le but de cet exercice consiste à vous souvenir de la sensation corporelle, pour la ressentir à nouveau ici et maintenant, et pouvoir ainsi recréer de tels moments de joie et d'épanouissement quand vous en aurez besoin. Si toutefois aucun souvenir ne vous vient, imaginez que vous vivez un moment de plénitude totale.