

Christine Michaud
Illustrations Jean Angagneur

PETIT
CAHIER
D'EXERCICES
POUR ATTIRER À SOI
BONHEUR RÉUSSITE



28

PETIT
CAHIER

Sport cérébral du bien-être

jouvence
EDITIONS

PETIT :
CAHIER

Sport cérébral du bien-être

*« Aucun livre de recettes de cuisine
n'a jamais nourri celui qui ne se met pas
à la tâche pour cuisiner ! »*

Sagesse populaire

C'est ainsi que, pour inviter à la **mise en pratique**, de façon ludique et interactive, nous avons développé le concept des Petits cahiers d'exercices : c'est le sport cérébral du bien-être ! Ces petits cahiers sont des **éléments actifs de transformation personnelle**. Ils sont rédigés par des **auteurs « maison » confirmés**, exerçant une activité en relation directe avec ce qu'ils écrivent, comme la formation, la psychothérapie ou la relation d'aide. Grâce à leurs petits cahiers, dont vous êtes aussi l'auteur, ils mettent leur savoir et leur savoir-faire au service de **votre épanouissement** et vous convient à être **l'acteur de votre changement** !

À PARAÎTRE :

- **PETIT CAHIER D'EXERCICES POUR IDENTIFIER
LES BLESSURES DU CŒUR**
- **PETIT CAHIER D'EXERCICES POUR SOULAGER
LES BLESSURES DU CŒUR**

COLETTE PORTELANCE

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE EXEMPLAIRE !

CHRISTINE MICHARD

Petit cahier
d'exercices

pour attirer à soi
bonheur et réussite

Illustrations Jean Augagneur

Dans la même collection **PETIT CAHIER**

Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du coeur, Colette Portelance, 2013

Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du coeur, Colette Portelance, 2013

Petit cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono, Marieli Hurtado-Graciet, 2013

Petit cahier d'exercices des fabuleux pouvoirs de la générosité, Yves-Alexandre Thalmann, 2013

Petit cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain, Anne van Stappen & Pierre Rabhi, 2012

Petit cahier d'exercices de la psychologie positive, Yves-Alexandre Thalmann, 2012

Petit cahier d'exercices de pleine conscience, Ilios Kotsou, 2012

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 - 74161 Saint Julien en Genevois Cedex
Suisse: CP 184 - 1233 Genève-Bernex
Internet: www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013
ISBN 978-2-88911-462-7

Couverture : Éditions Jouvence
Suivi et réalisation : Marianne Tardy
Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

copyright images : badge © Arcady (p.41 à 45),
ciseaux © raven (p.22, 26), crayon © pashabo (p. 13, 25, 27, 34, 48),
étiquettes © hollymolly (p. 61, 62), papier © picsfive (p.62).

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Connaissez-vous la recette du bonheur et de la réussite ?

Peut-être y avez-vous déjà goûté ? Vous détenez alors quelques indices sur les ingrédients qui la composent... Relatif, direz-vous ! Car quiconque a déjà cuisiné sait que la même recette n'aura pas un goût identique, tout dépendant de celui ou celle qui l'a apprêtée.

Supposons que vous raffoliez du gâteau au chocolat. Vous en avez probablement dégusté à plusieurs reprises, mais il se peut fort bien que les recettes aient été différentes. Toutes mènent au divin gâteau au chocolat, mais parfois avec de légères (ou plus grandes) variations d'ingrédients, de quantités et de façons de faire.

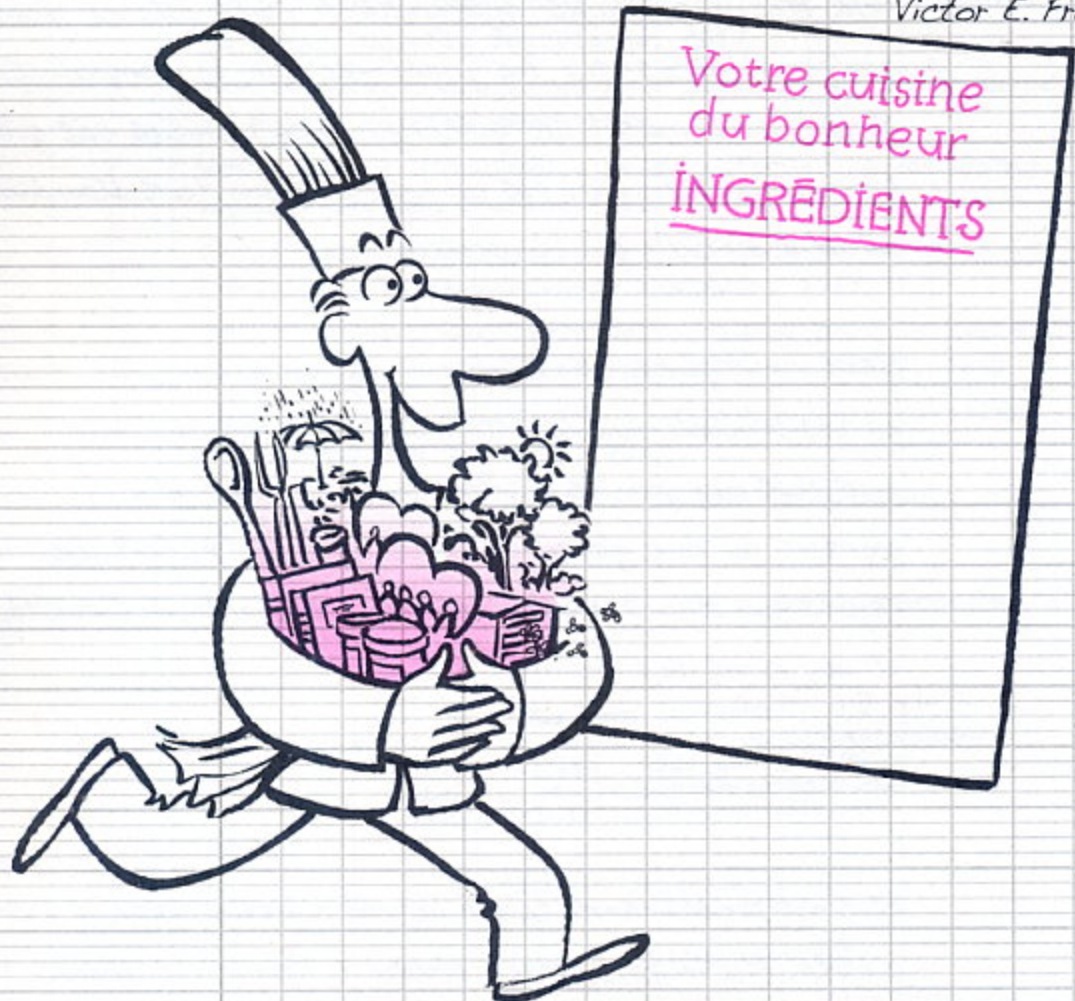
Ainsi va la vie aussi !

Et c'est probablement ce qui la rend si intéressante et fascinante. Plusieurs chemins mènent à Rome (ou ailleurs !) tout comme une ribambelle de trucs et astuces attireront à vous bonheur et réussite. 3

L'important consiste à les découvrir d'abord pour en faire l'essai ensuite et ainsi, inventer sa propre recette !

« On peut tout enlever à un homme sauf une chose, la dernière des libertés humaines : le choix de son attitude dans n'importe quelle circonstance, le choix de sa propre façon de faire. »

Victor E. Frankl



4

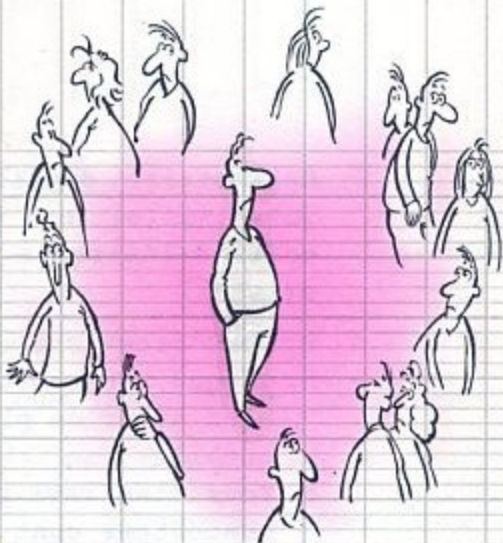
Nota bene : votre recette du bonheur et du succès pourra évoluer au fil du temps, tout comme vous. Celle qui s'avère la plus efficace aujourd'hui ne sera peut-être plus adéquate dans quelques années... Voilà pourquoi il ne faudra jamais s'asseoir sur ses lauriers, mais plutôt demeurer toujours à l'affût des nouveautés. C'est bien plus stimulant comme ça !

QUIZ

Pour tracer un itinéraire et nous rendre à destination, nous devons connaître notre point de départ.

Avant de vous lancer dans l'apprentissage des trucs

et astuces susceptibles de vous apporter bonheur et réussite, mesurez votre coefficient d'attraction.



Êtes-vous attractif ou répulsif ?

Entourez la première réponse qui vous vient à l'esprit (sans vous juger !) dans les situations suivantes :



1. Un ami vous appelle pour vous dire qu'il vient de gagner à la loterie.

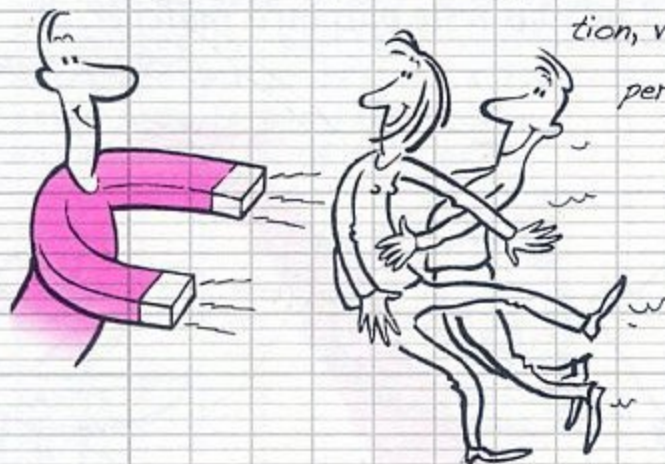
- a. Vous pensez : « Ce n'est pas à moi que ça arriverait ! »
- b. Vous êtes jaloux et pensez à tout ce que vous auriez pu faire à sa place.
- c. Vous êtes presque aussi fébrile que lui tellement vous êtes heureux pour lui.

5

2. Célibataire depuis un moment déjà, vous apprenez que votre ami(e) (qui était aussi célibataire) vient de rencontrer l'être le plus parfait et incroyable qui puisse exister.
- a. Vous êtes triste à l'idée d'être toujours aussi seul...
 - b. Choqué, vous vous demandez ce que cette personne peut bien avoir de plus que vous pour attirer ainsi l'amour idéal!
 - c. Vous êtes ravi parce que vous réalisez que les belles rencontres sont encore possibles.
3. Votre collègue de travail sort du bureau du patron avec un air fier et satisfait et vient vous annoncer qu'il a obtenu LA promotion que vous espérez aussi.
- a. Vous avez du mal à l'écouter vous raconter les détails de cette bonne nouvelle parce que vous pensez aux possibles raisons qui expliquent que ce ne soit pas vous qui ayez été choisi.
 - b. Vous vous dites que votre patron est vraiment imbécile d'avoir choisi cette personne.
 - c. Vous vous enthousiasmez pour le succès de votre collègue en vous disant que la prochaine fois, ce sera peut-être vous !
4. Vous faites une promenade dans votre quartier et vous vous apercevez que l'un de vos voisins vient d'acquérir une Porsche flambant neuve.
- a. Vous pensez que cela n'arrive qu'aux autres...
 - b. Vous suspectez votre voisin de vendre de la drogue ou tout autre commerce illégal.
 - c. Vous prenez le temps de vous arrêter pour admirer cette voiture magnifique en vous disant que ce serait bien d'en conduire une un jour.

Peu importe votre résultat, il y a de l'espoir. On peut changer pour le mieux !

Et si vous possédez déjà un fort coefficient d'attraction, vous pourrez le développer davantage et, surtout, apprendre à concrétiser vos désirs plus simplement et rapidement.



Si vous avez encerclé une majorité de c BRAVO ! Vous êtes assurément un aimant qui attire facilement le positif dans votre existence. Continuez, vous êtes un modèle !

Si vous avez encerclé une majorité de b Il n'y a pas à dire, vous avez le jugement facile ! Mais rassurez-vous, cela se soigne. Vous avez probablement été programmé à penser ainsi depuis longtemps. Tout se transforme... Il ne tient qu'à vous d'en prendre conscience et d'apporter plus d'amour et de lumière dans votre vie.

Si vous avez encerclé une majorité de a Vous avez besoin de renforcement positif. Surtout, faites le nécessaire pour développer votre confiance en vous et votre optimisme. Tout est plus possible qu'on ne le croit...

Résultats

Qu'est-ce que je veux ?

Voilà la grande question (après Qui suis-je ? bien sûr !) !

« Si vous faites face à la bonne direction,
il ne vous reste plus qu'à marcher. »

Proverbe bouddhiste



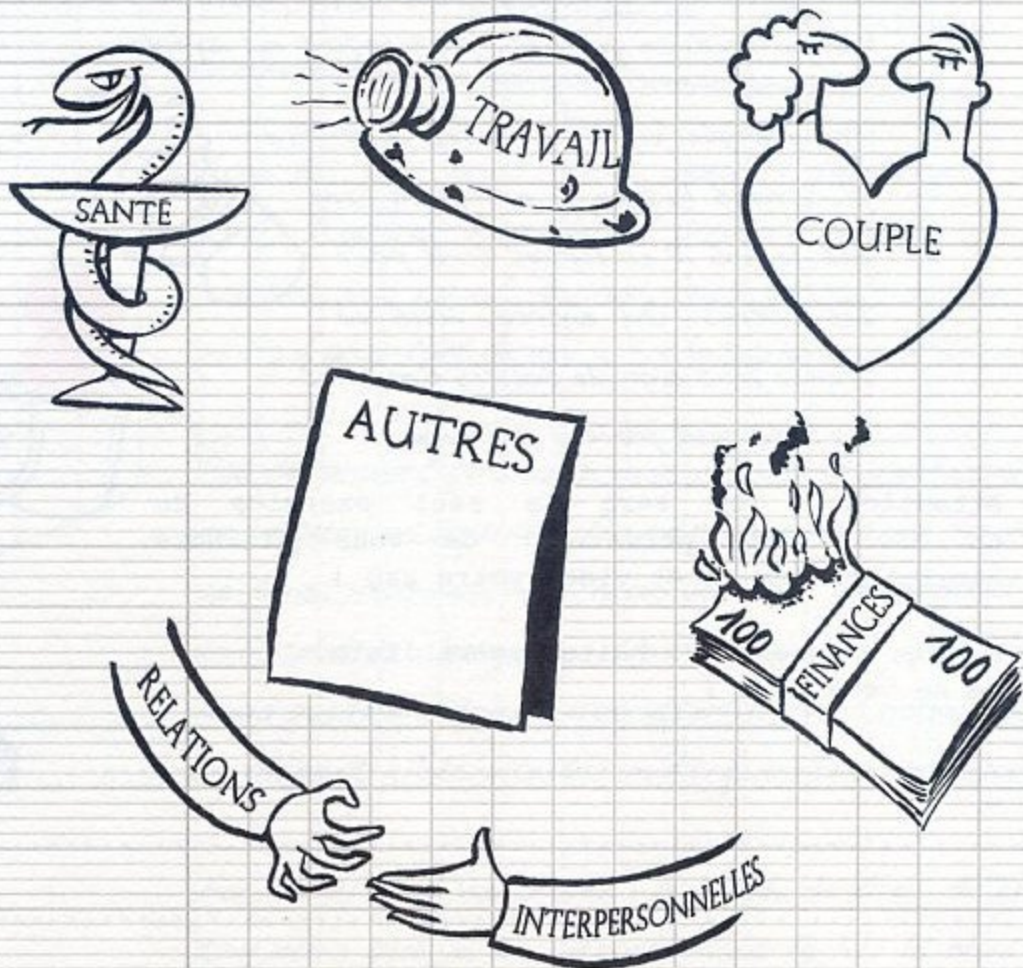
Avez-vous déjà remarqué
comme les enfants savent
précisément ce qu'ils veulent ?
Ils ne tergiversent pas. S'ils ont
jeté leur dévolu sur un objet en par-
ticulier, ils ne lâcheront pas le morceau.

En devenant des adultes, il arrive toutefois
que nous perdions ces élans du cœur. Nous raisonnons
peut-être trop... Souvent, nous savons davantage ce que
nous ne voulons plus, mais de là à déclarer d'emblée ce
que nous désirons, il y a parfois un abîme décourageant...
Voici un petit truc pour vous aider.

Exercice pour adultes seulement

D'abord, prenez le temps d'identifier les lourdeurs de votre vie actuelle. Qu'est-ce qui ne va pas à votre goût ? Dans quelle sphère de votre vie avez-vous l'impression d'avoir les batteries à plat ? Pour le découvrir, prenez le temps de colorer les pastilles représentant des parties de votre existence qui pourraient s'améliorer. Complétez si nécessaire dans la pastille vide.

Je colore là où ça fait mal !

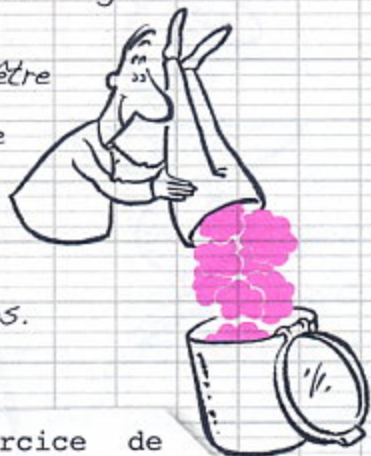


Faire sortir le méchant

Avant de se lancer dans le positif et de passer une commande claire par rapport à ce que vous désirez attirer pour plus de bonheur et de réussite, il faut parfois évacuer le trop-plein de négatif accumulé.

Réfléchissez à tout ce qui a assez duré dans votre vie, les situations stressantes que vous ne voulez plus expérimenter ou tout ce qui n'est plus requis ou agréable.

Par exemple, vous ne voulez peut-être plus vous laisser « manger la laine sur le dos » en faisant tout pour les autres. Ou encore, vous ne voulez plus avoir de soucis financiers. La liste peut parfois s'allonger...



Attention : ce sera le seul exercice de ce livre vous permettant de vous plaindre. Alors, profitez-en et videz votre sac !

À vous maintenant ! Faites votre liste.
Je ne veux plus :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Vivement le discours positif

Savez-vous ce qu'est une **litote** ?

Voici la définition du Petit Robert : figure de rhétorique qui consiste à atténuer l'expression de sa pensée pour faire entendre le plus en disant moins. On se sert d'une litote quand on suggère une idée par la négation de son contraire.

Des exemples ?

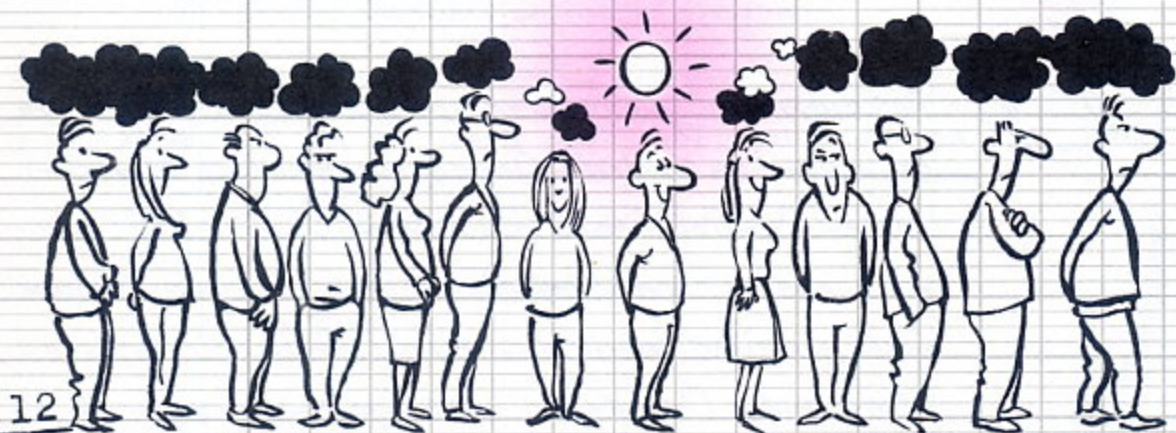
Il n'est pas laid... Ce n'est pas si mauvais... Ce n'est pas fameux..., etc.

Avouons que nous avons souvent tendance à parler ainsi... D'autres demanderont dans un magasin : « Vous n'auriez pas ça... ? » Non, mais qu'est-ce que cette manie d'avoir tant de mal à dire les choses positivement ?

Pas surprenant que nous en arrivions à attirer le contraire de ce que l'on souhaite. On se programme trop souvent en ce sens. Heureusement, nous détenons un puissant pouvoir, celui de changer les choses pour le mieux. D'abord, nous pourrions devenir plus attentif envers notre discours et vraiment à l'écoute des mots que nous employons 11

Par exemple, si vous avez l'habitude de dire : « Il faut toujours que je me retrouve dans la file la plus lente

aux caisses du supermarché ! » c'est ce que vous continuerez d'attirer. Vous vous êtes programmé à force de le dire. Arrêtez ! Et vous n'avez même pas besoin de vous mettre à affirmer le contraire, mais plutôt à lâcher prise. Mettez-vous tout bonnement dans la file d'attente et ce, sans expectation. Si elle vous semble plus lente, n'en faites pas cas. Ne sautez pas tout de suite aux conclusions en vous disant que « c'est toujours ainsi ». Profitez-en pour réfléchir à ce qui vous fait du bien et ce qui est positif dans votre vie. Vous vous mettrez à l'attirer !



C'est la loi !

Connaissez-vous la loi de l'attraction ? Tout aussi puissante et importante que la loi de la gravité, elle stipule que :



S'assemble
Qui se ressemble

Allez-y coloriez cette loi !

Les pensées que vous entretenez stimulent des émotions qui attirent à vous ce qui vibre au même niveau. C'est une question de fréquence en quelque sorte. Vous attirerez dans votre vie ce sur quoi vous portez votre attention. Mais ce sont vos émotions qui feront foi de tout. Elles vous servent de baromètre comme nous le verrons plus loin. 13

Plusieurs notions expliquées dans les pages qui suivent entreront en ligne de compte dans ce processus d'attraction.

Toutefois, il importe de se rappeler qu'une pensée peut facilement vous faire ressentir une émotion qui, selon qu'elle ait une connotation positive ou négative, attirera à vous ce qui s'harmonise avec elle. Donc, si vous rêvez d'aller en voyage au bord de la mer et que vous parvenez à ressentir la chaleur sur votre corps en y pensant (ou sentir l'air salin, entendre le son des vagues, etc.), vous aurez alors une émotion plutôt positive qui pourra enclencher votre processus d'attraction. Vous pourriez tomber par hasard sur une offre à rabais ou encore être invité par un ami !

À l'inverse, si vous êtes constamment inquiet qu'il vous arrive un malheur et que vous ressentez de l'angoisse ou un malaise intérieur, vous risquez de voir vos pires scénarios se réaliser.

Vous êtes le créateur de votre vie !

Remarquez comme les gens qui parlent souvent de leurs problèmes ont souvent... des problèmes ! Ceux qui se plaignent auront tendance à attirer les ennuis. À l'inverse, les gens souriants, les « bons vivants », ceux qui entretiennent de bons

sentiments et voient l'avenir positivement auront tendance à attirer du positif dans leur vie. C'est le Gros Bon Sens !

Les gens considérés comme les plus chanceux sont souvent les plus optimistes. Ils cultivent des pensées positives qui leur permettent de se sentir bien, ce qui les pousse à agir de manière à récolter par la suite. Ces personnes saisissent facilement les opportunités et vivent au niveau de l'inspiration plutôt que dans le contrôle ou le rôle de victime.

Où va votre attention ?

Ce qui compte le plus dans ce processus d'attraction, c'est de toujours demeurer conscient du message qu'on envoie.

Comme tout est question de vibration, il faut s'assurer de commander de la bonne façon.

Voquez la vie, l'univers qui vous répond comme un enfant de 5 ans. La commande doit être simple, claire et concise. Lorsque vous émettez un souhait, demandez-vous : « Est-ce que cela peut être plus clair ? »

Si oui, simplifiez. Allez droit au but.

Assumez-vous et affirmez-vous !

Des exemples :

Encerclez l'élément fort dans les phrases suivantes :

Je ne veux plus de problèmes financiers.

J'aimerais vivre au bord de la mer.

Vous attirerez ce sur quoi se porte votre attention. Abolissez les « ne pas » et habituez-vous à penser, parler et vivre de manière positive.

Analogie

Supposons que vous recherchiez des informations sur la musique punk. Peut-être utiliserez-vous un moteur de recherche sur Internet... Sachant que vous recherchez des renseignements sur la musique punk, mais aussi que vous détestez le disco, vous pourriez décider d'inscrire dans le moteur de recherche : « Pas de musique disco ».

ÉCOUTEZ-MOI BIEN!
À L'AVENIR,
JE VEUX DES INFOS
SUR LA MUSIQUE PUNK



Quels seront les choix proposés par l'engin de recherche, pensez-vous ?

Une multitude de textes et d'informations sur la musique disco !

Le programme Internet ne tient pas compte de la négation. Il cherche plutôt des correspondances.

Il en va de même pour vos demandes à la vie !

Sinon, quoi ?

Reprenez la liste de ce que vous ne voulez plus dans votre vie et pour chaque item, demandez-vous : « Mais alors, qu'est-ce que je veux ? »

Par exemple, si vous avez noté que vous ne vouliez plus vivre le stress relié au manque d'argent, vous pourriez demander l'abondance.

Si vous n'aimez pas votre travail, demandez à découvrir votre mission de vie ou à décrocher un emploi qui donne un sens à votre existence.

À vous de jouer maintenant :

-

.....

-

.....

-

.....

J'y prends goût, alors j'extrapole

Maintenant que vous êtes traversé du côté positif, pourquoi ne pas en profiter pour aller encore plus loin ?

Notez ici tous vos rêves, les petits comme les grands, les importants comme les insignifiants et même ceux qui vous paraissent complètement fous !

Stimulation d'imagination

Pensez à ce que vous pourriez réaliser si vous aviez dix millions d'euros sur votre compte bancaire. Ou encore demandez-vous ce que vous aimeriez être, faire et avoir avant de mourir.

Avant d'effectuer cet exercice

Assurez-vous d'être seul dans un endroit propice à l'imagination. Installez-vous confortablement, mettez une musique douce et inspirante puis, prenez le temps de tout noter, sans jugement, seulement pour le plaisir !

Conseil de la plus haute importance

Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit même si cela vous paraît futile ou stupide. Derrière ce qui vous semble n'être que des banalités se trouvent probablement des rêves plus importants. Bloquer les premiers vous empêche d'accéder aux suivants...

Je rédige ma liste de rêves



Prioriser

Dans le but de profiter au maximum du contenu de ce Petit Cahier, prenez quelques minutes pour relire la série de rêves inscrits sur votre liste plus haut, et ressentez avec votre cœur ceux qui vous paraissent plus forts ou prioritaires.

Technique efficace pour noter vos rêves

Rappelez-vous de toujours écrire vos rêves au présent et en utilisant des mots positifs. Ainsi, vous vous concocterez de belles affirmations positives. Ces dernières donnent de merveilleux résultats parce qu'elles programment notre cerveau. Plus vous les répétez (à voix haute ou en silence), meilleur sera leur effet.

Par exemple, si vous voulez attirer plus de prospérité dans votre vie, vous pourriez écrire :

L'argent vient à moi librement, facilement et rapidement.

ou

L'abondance vient à moi sous toutes ses formes
et j'en suis très reconnaissant.

Pour un nouvel emploi :

Mon travail me comble de bonheur et me permet de me
réaliser pleinement en donnant un sens à ma vie.

Pour trouver l'amour :

*Je vis une relation amoureuse harmonieuse
et nourrissante à tout point de vue.*

J'aime et je me sens aimé.

Pour une meilleure santé :

Je suis énergique et débordant de vitalité.

**D'autres exemples d'affirmations positives.
Cochez celles qui vous inspirent.**

- Je vis dans l'amour, le bonheur, la paix et l'abondance.
- J'attire le succès et l'abondance dans ma vie.
- Je ressens une grande paix intérieure.
- Tout me réussit.
- J'ai confiance en moi et en la vie.
- Il m'arrive des choses merveilleuses.
- Je rayonne, je suis comme un aimant qui attire les bonnes personnes, le bonheur, le succès et l'abondance.
- Je me sens bien dans ma peau.
- J'ai toujours ce qu'il me faut pour être heureux.
- Tout ce qui est bon vient à moi facilement et sans effort.
- Chaque jour, j'ai de bonnes idées et des inspirations créatrices.

Parmi tous les rêves que vous avez notés, inscrivez ici les 3 vous paraissant les plus importants ou prioritaires présentement dans votre vie :

2 1 3

Three cloud-shaped boxes with scalloped edges and dotted lines around them, arranged horizontally. Above each box is a large pink number: '2' on the left, '1' in the center, and '3' on the right. The boxes are empty, intended for writing.

Un p'tit plus

Retranscrivez vos 3 rêves prioritaires sur une petite carte que vous placerez dans votre porte-monnaie. Cela vous servira de rappel...



De la magie

À quand remonte la dernière fois où vous avez vu un magicien à l'œuvre ? Vous avez probablement été fasciné par ses tours plus inraïssemblables les uns que les autres. Vous vous êtes peut-être même risqué à tenter de trouver LE truc utilisé. Auriez-vous aimé connaître ses secrets pour impressionner votre entourage par la suite ? C'est possible.

Possible que vous ayez voulu connaître les secrets du magicien, mais possible aussi pour vous d'en faire autant. Vous n'avez qu'à suivre un cours de magie et à vous entraîner dans le but de maîtriser les trucs ; vous deviendrez un magicien accompli !

Commencez-vous à comprendre où tout cela nous mène ?

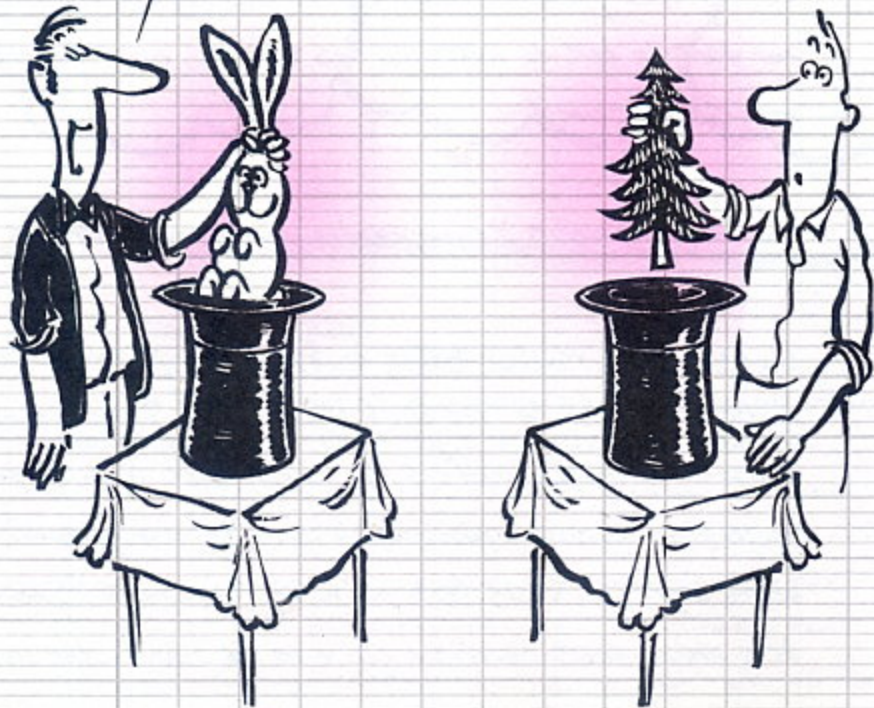
La vie pourra vous paraître magique lorsque vous attirerez à vous l'emploi de rêve ou l'amour idéal. Vous serez même surpris et épaté parfois en constatant à quel point 23 vous êtes dans une période où la vie semble généreuse à votre égard, où vous êtes pleinement heureux. Sinon, peut-être eniez-vous ce voisin qui vient de manifester la voiture

de ses rêves, ou encore ce collègue qui vient de se voir offrir une superbe promotion.

Et si tout cela n'était dû qu'à l'application de quelques trucs appris ? Comme le magicien !

Eh oui, toute magie s'explique, mais elle demeure toujours aussi impressionnante, et surtout amusante lorsqu'elle s'opère devant nos yeux.

PAS MAL,
C'EST PRESQUE ÇA
ALLEZ, RECOMMENCEZ



Une commande à passer

La première étape primordiale pour attirer ce que vous désirez consiste à le commander. Tout simplement !

Avant d'aller faire les courses, vous dressez probablement une liste de vos besoins pour vous assurer de ne rien oublier.

Au restaurant, vous consultez le menu et choisissez ce que vous aimeriez manger pour le commander au serveur par la suite.

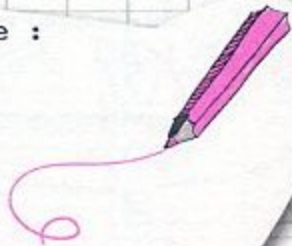
Si vous partez en vacances, vous allez choisir une destination et faire des réservations.

Il en va de même pour tout ce que vous aimeriez attirer dans votre vie.

Vous devez d'abord

« CHOISIR puis COMMANDER ».

Prenez un moment pour dessiner cette maxime :



Amoureux recherché

Prenons l'exemple d'une femme qui désire attirer l'amour dans sa vie. Elle chérit le désir d'un amoureux pour partager sa vie. Pour passer sa commande, elle pourrait mettre par écrit ce qu'elle recherche précisément. Elle devra identifier ce qu'elle aime chez un homme...

Exemple de description d'un homme de rêve :

- Âgé entre 45 et 55 ans
- Grand et costaud
- Cheveux foncés
- Charismatique
- Actif
- Sociable
- Intelligent et débrouillard
- Serein
- Ayant le sens de l'humour
- Sincère et fidèle
- Spirituel
- Joueur de golf
- Financièrement indépendant
- Romantique
- Épicurien
- Mélomane et aimant danser

Pour compléter sa description, elle pourra également trouver des images de son type d'homme. Des techniques de visualisation du genre seront proposées un peu plus loin...

Plus vous parviendrez à avoir une image claire de votre désir et à le ressentir comme s'il était déjà matérialisé, plus le processus d'attraction sera puissant et rapide.



Simple et amusant

S'il est une condition essentielle à la manifestation de vos désirs, c'est de ne pas se stresser avec la procédure, mais plutôt d'apprendre à :

CHOISIR, COMMANDER puis LÂCHER PRISE !

Il faut que ce soit simple et amusant, comme les tours de magie !

Pensez à l'état dans lequel vous vous retrouvez lorsque vous avez planifié un voyage ou toute autre activité intéressante et que vous vous y préparez.

Vous savez que cela viendra et lorsque vous y songez, c'est dans un état détaché, confiant et heureux.

Vous vous dites : « Ce sera

amusant lorsque... » et vous ressentez

même une joie supplémentaire juste à penser que vous êtes en route vers... Pour tout ce que vous désirez obtenir ou réaliser dans la vie, il vous faudra adopter le même état d'esprit.



Une intention pure

Il faut savoir ce que nous voulons, mais également pourquoi nous le voulons.

Par exemple :

- Pourquoi désirez-vous être prospère ?
- Pourquoi désirez-vous un nouvel emploi ?
- Pourquoi désirez-vous un amoureux ?

Une intention pure, venant du cœur, aura beaucoup plus de force qu'un désir raisonné. Il faut vouloir transformer sa vie pour le mieux et parce que c'est ce que vous dicte votre âme. Si vous souhaitez réaliser un rêve pour quelqu'un d'autre, pour prouver quelque chose ou pour combler un manque, vous trouverez le chemin beaucoup plus long et ardu...

Si l'on se donne une vue d'ensemble et à plus long terme, on voudra manifester certains désirs pour donner un sens à notre vie.

Pour vous aider à mieux cerner ce qui compte vraiment pour vous et ce qui donnera un sens à votre vie, faites l'exercice suivant.

Mise en contexte

C'est votre anniversaire aujourd'hui. Vous avez 80 ans ! Plusieurs personnes de votre entourage se sont réunies pour célébrer cette occasion. Au cours de la soirée, 4 d'entre elles ont préparé un petit discours pour vous rendre hommage. Qu'aimeriez-vous qu'elles disent à votre sujet ? (Il ne s'agit pas ici d'écrire ce que vous pensez qu'elles diront, mais bien ce que vous aimeriez qu'elles disent.)

Votre amoureux, amoureuse

Votre enfant

Votre meilleur(e) ami(e)

Un collègue de travail

Vous n'êtes pas obligé de répondre pour les quatre proposés et vous pourriez même l'adapter et ajouter d'autres personnages.

Toutefois, même si vous n'avez pas d'amoureux dans votre vie actuellement, en faisant cet exercice, vous amorcerez une démarche de visualisation dont on reparlera plus loin.



Avec la « Gratitude-Attitude » !

La gratitude est un sentiment puissant qui, lorsqu'il est ressenti, nous propulse tout en haut de l'échelle des émotions humaines. Lorsque nous apprécions ou remercions quelqu'un ou quelque chose, on se sent plus léger, dans un état de contentement et de béatitude même. On a davantage le goût de sourire ou de chanter !



On peut éprouver de la gratitude pour tout ce qui fait déjà partie de notre vie, pour notre entourage et même la merveilleuse personne que nous sommes.

Inscrivez 3 mercis pour le passé et le présent :

1

.....

2

.....

3

.....

Et l'on peut également remercier pour ce qui va arriver...

Inscrivez 3 mercis pour le futur :

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....

Pour développer l'habitude de la « gratitude-attitude », devenez contemplatif !

Émerveillez-vous davantage !

Ouvrez grands vos yeux et observez toute la beauté et l'abondance de ce monde. Remplissez votre esprit d'images positives vous démontrant à quel point tout est possible. Laissez-vous transporter par ce doux sentiment et voyez votre univers se transformer pour le mieux.

Si le cœur vous en dit, prenez rendez-vous chaque soir avec la gratitude en remerciant trois moments de votre journée. Telle une prière, vous sombrerez dans les bras de Morphée de manière positive et détendue.

Il faut le voir pour le croire

Puisque la loi d'attraction stipule que ce sont davantage les émotions reliées à nos pensées qui produisent un effet, nous avons tout intérêt à agir dans le but de vibrer encore plus.



Souvent, ce qui aide le plus à ressentir consiste à voir !

Ce qui est intéressant chez l'être humain, c'est que nous pouvons tout être, faire et avoir dans notre esprit. Nous avons la possibilité de devenir les plus grands cinéastes du bonheur et de la réussite en choisissant les images que nous allons nous projeter.

D'ailleurs, les scientifiques ont démontré que lors de la visualisation d'une activité sportive par exemple, les zones du cerveau s'activent comme si la situation était réelle. Les athlètes de haut niveau utilisent cette ruse pour se préparer à leurs épreuves.

Une preuve concrète

Imaginez un beau citron jaune et bien mûr. Vous le coupez en quartiers et vous en humez la délicieuse odeur... Puis, vous croquez à pleines dents dans l'un de ces quartiers.

Vous aurez sans doute l'impression de saliver davantage. Vos papilles gustatives ont été bernées en quelque sorte.

Vous avez réussi à reproduire l'effet du citron dans votre bouche sans réellement vivre l'expérience.

En ce sens, on pourrait dire que notre cerveau peut se programmer aisément. Alors, autant le configurer positivement !



En formant et en maintenant de manière tenace des images dans votre conscient, vous parviendrez à les imprimer dans votre inconscient pour les créer dans la matière.

Trois exemples de programmations

1. Les superstitions

Les gens superstitieux croient que certains actes ont une conséquence positive ou négative. Ils s'imaginent qu'une situation ou un objet, par exemple, attire le malheur.

Par exemple, ces superstitieux vous préviendront de ne pas passer sous une échelle, d'éviter de porter un vêtement neuf le vendredi ou encore de faire attention à ne pas casser de miroir. Placé dans une telle situation, un superstitieux convaincu risquera malheureusement de démontrer la véracité de ses croyances.

Prenez vos crayons de couleurs et coloriez en multicolore cette phrase d'Épictète.



« Pour moi,
il n'y a que

d'heureux présages ;

car, quoi qu'il arrive,
il dépend de moi
d'en tirer du bien. »

2. *L'effet placebo* (du latin « je plairai ») illustre également l'influence du mental sur le corps. Un patient qui reçoit un « faux médicament » (pilule de sucre par exemple), mais qui est convaincu de recevoir un médicament apte à lui apporter un soulagement ou même à le guérir verra probablement ses pronostics se réaliser. On parlera alors d'autosuggestion.

Par contre, on parle aussi de l'effet nocebo (du latin « je nuirai ») qui, lui, peut induire des résultats plutôt négatifs... Par exemple, selon un article de *Courrier International*, les femmes, se croyant sujettes au risque d'arrêt cardiaque, présenteraient quatre fois plus de 35 risques de mourir de maladie cardiovasculaire que celles ayant les mêmes facteurs de risque?

3. Les croyances



Dans son Encyclopédie du savoir relatif et absolu, Bernard Werber raconte l'histoire d'un marin s'étant malencontreusement enfermé dans un conteneur de réfrigération sur un bateau. Tout le long du parcours, il grave le récit de son terrible supplice sur un mur de l'endroit. Il raconte comment heure après heure, jour après jour, ses membres commencent à s'engourdir en raison du froid. Puis, arrivé à destination, on le retrouve effectivement mort de froid. Toutefois, quelle n'est pas la surprise du capitaine du bateau lorsqu'il réalise que le thermomètre du conteneur indique 20 degrés signifiant que le système de réfrigération n'avait pas été activé. L'homme est donc mort parce qu'il croyait que le système de réfrigération fonctionnait et qu'il s'imaginait avoir froid.

Voyez-vous à quel point notre imagination est puissante ?

Apprenons à l'utiliser efficacement (et positivement !) et ainsi nous verrons de véritables miracles se produire !

Se programmer efficacement

Vos 5 sens en action !

Plus vous ferez participer vos sens à l'expérience, plus époustouflante sera la visualisation.

Par exemple, si vous rêvez d'attirer un voyage au bord de la mer, projetez des images de ce paysage dans votre esprit, humez l'odeur du sable et de l'océan, ressentez sur votre peau la douce brise caressante, le vent chaud sur vos orteils... Imaginez que vous sirotez un cocktail rafraîchissant et que vous vous sentez paisible à vous relaxer dans ce climat tropical...

Faites ce qu'il faut pour vous persuader que votre désir se matérialisera.

Évitez de dire :

« Je rêve de... » « Je souhaite que... » « J'espère... »

Mais devenez plutôt convaincu au point où vous pourrez 37
clamer haut et fort :

phrase
à colorier

« Je **sais** que cela va arriver ! »

Et si c'était vrai ?

Avez-vous déjà pensé que nous étions peut-être plus « devin » qu'on ne le croit ?

Avez-vous remarqué qu'il n'y a qu'une seule lettre différente entre « devin » et « divin » ? Et si le divin en nous nous envoyait des messages ?

« Si vous pouvez formuler un souhait,
c'est que vous avez aussi la capacité de le réaliser. »

Richard Bach

Nos rêves sont peut-être simplement des prémonitions d'un futur possible ?

Pourquoi entretenons-nous certains désirs ? Nous ne rêvons pas tous des mêmes choses. Est-ce que les choses arrivent parce que nous les avons commandées, ou est-ce que nous avons certains rêves parce que nous savons que c'est ce qui doit arriver ? La deuxième option est fort attrayante non ?

De braves petits lutins...

Poussons un peu plus loin la réflexion... Si nos désirs existent parce qu'ils doivent se réaliser, imaginez que vous ayez un entrepôt quelque part dans l'univers où sont conservés tous vos rêves manifestés.

Selon le cas, dans cet entrepôt, nous pourrions retrouver un amoureux absolument parfait, une petite maison à la campagne, un emploi gratifiant, etc.



Imaginez qu'en commandant l'un de ces rêves, de petits lutins s'activent à sortir le rêve manifesté de l'entrepôt et vous le livrent.

De grâce, ne faites pas faire d'allers-retours inutiles à vos lutins en réclamant des trucs pour changer d'idée par la suite !

Imaginez que vous recherchez une nouvelle maison et que vous avez dressé la liste de tout ce que vous désirez 39 pour cette résidence. Puis, un soir où vous recevez un ami pour le dîner, vous lui faites part de cette commande que vous avez passée à l'univers, la vie ou ce en quoi vous

croyez. Il se pourrait que cet ami vous croie soudainement fou et tente de vous convaincre que vous en demandez beaucoup trop. Après son départ, vous risquez fort de reprendre votre liste et de biffer certains éléments pour rendre la demande plus réaliste.

Qu'arrive-t-il alors ?

Vos petits lutins avaient probablement amorcé leur livraison. Ils étaient en route avec la maison de vos rêves telle que décrite sur votre première liste. Voyant que vous avez tout changé, ils ne prendront aucun risque de vous décevoir en vous apportant quelque chose qui n'est pas sur votre liste initiale. Ainsi, ils rapporteront la marchandise à l'entrepôt en espérant que vous osiez enfin commander ce qui vous est dû !

Combien parmi vous se sont reconnus à travers cette allégorie ?

Avouons que nous avons tendance à agir de cette façon... Nous formulons des souhaits pour rapidement en douter et continuellement changer les requêtes. Un peu confus quand vient le temps de livrer la marchandise, vous en conviendrez !

Six trucs pour tester votre talent de cinéaste intérieur

Les techniques de visualisation créatrice vous aideront à vous programmer pour le bonheur et la réussite. Il vous suffit de choisir celle qui vous enchante et de la tester !

La diseuse de bonne aventure



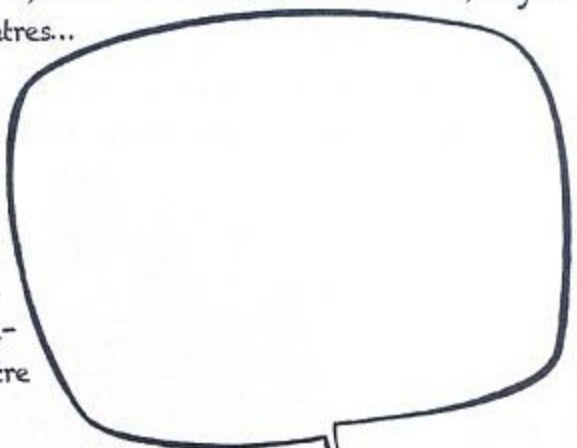
Avez-vous déjà consulté un médium, cartomancien ou tout autre type de « voyant » ?

Certains craindront de se faire annoncer de mauvaises nouvelles et on peut les comprendre, sachant que, comme dans tous les domaines, il y en a qui sont plus doués que d'autres..

Et vous avez raison de faire attention à ce que ce type de personne pourra vous dire puisque si vous décidez d'y croire, vous enclencherez un processus de programmation qui pourrait justement matérialiser ces prédictions dans votre vie.

Toutefois, avouons que nous rêvons tous secrètement de nous faire prédire de belles choses ! Alors pourquoi ne pas s'inventer d'agréables prophéties en se transformant en « diseuse de bonne aventure » ?

Amusez-vous à rédiger un compte-rendu de vos prémonitions positives !





Le tableau de rêves

Après avoir identifié les rêves que vous aimeriez réaliser, partez à la recherche d'images les illustrant. Vous pourrez imprimer des images trouvées sur Internet, découper des photos dans les magazines, etc.

L'important consiste à utiliser des images qui produisent en vous des effets extrêmement positifs.

Sur un grand carton ou sur un tableau de liège, vous présenterez ces illustrations les unes à côté des autres pour ainsi créer votre tableau de rêves. Vous pourrez faire un tableau représentant plusieurs rêves que vous chérissez (vie amoureuse, travail, finances, santé, objets matériels, etc.) ou de manière plus spécifique, vous pourrez fabriquer un tableau destiné uniquement à un rêve en particulier.

Par exemple, si vous désirez déménager dans une nouvelle maison, vous pourriez faire un tableau avec uniquement des images représentant la maison de vos rêves, les différentes pièces, le terrain, etc. Par la suite, accrochez ce

tableau dans un endroit où vous vous assurerez de le voir le plus souvent possible. Prenez quelques minutes chaque jour pour contempler ces images. Ainsi, vous les imprimerez dans votre esprit...

Ne soyez pas surpris si des idées de génie vous viennent à l'esprit. Ce

tableau vous inspirera et votre esprit tentera de trouver des façons d'attirer à vous ce qui s'y trouve. Il sera primordial d'écouter votre petite voix et d'agir en fonction de ce qui vous sera suggéré.





Lettre à un ami

Dans le même ordre d'idées, vous pourriez également écrire une lettre annonçant la réalisation de votre rêve à un ami.

Dans cette lettre, profitez-en pour expliquer pourquoi il était si important pour vous de réaliser ce rêve. Mettez-y de l'émotion. Dites à quel point vous êtes fier et heureux d'en être enfin arrivé là.

Mon cher

le,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ton dévoué



Trame sonore de votre film de vie

Avez-vous remarqué comme les pièces musicales choisies pour accompagner les images d'un film peuvent provoquer en nous toute une gamme d'émotions ?



Certains morceaux nous mettront sur un pied d'alerte, alors que d'autres plus légers nous accrocheront un sourire aux lèvres. On utilisera des rythmes différents pour accompagner des séquences du film, tout dépendant des émotions que nous aimerions faire ressentir.

Servez-vous de cette tactique musicale pour votre processus de visualisation et vous amplifierez vos résultats !

Des exemples...

Pour un rêve amoureux, choisissez une chanson telle que :

- Une femme avec toi de Nicole Croisille
- Pour que tu m'aimes encore de Céline Dion

Ou encore plus osée...

- Sexual healing de Marvin Gaye



Pour un rêve de dépassement personnel ou pour augmenter votre estime de soi :

- J'irai au bout de mes rêves de Jean-Jacques Goldman
- Simply the best de Tina Turner

Ou pour encore plus de « force », utilisez la musique du film Rocky !

Vous comprenez le principe ?

Choisissez des pièces musicales qui vous font vibrer et écoutez-les le plus souvent possible avec le volume à plein régime !



Journal de preuves



À partir du moment où vous aurez identifié, défini et ressenti votre désir, la vie vous démontrera à quel point sa manifestation est concevable.

Toutefois, vos réactions à ces multiples démonstrations pourront vous aider ou vous nuire.. En effet, si vous voyez d'autres personnes recevoir ce que vous aimeriez posséder et que vous les envie et devenez jaloux, vous repousserez son apparition dans votre vie. Au contraire, si vous parvenez à être vraiment heureux pour les réalisations des autres, vous activerez la démarche de création.

Munissez-vous d'un joli cahier dans lequel vous noterez tous les indices vous prouvant que la réalisation de votre rêve est possible.



Le pouvoir de la célébration



Amusez-vous à célébrer immédiatement vos succès à venir. Sortez votre plus belle vaisselle et sabrez le champagne en savourant à l'avance vos réussites triomphantes. Cela vous aidera à mieux ressentir les émotions positives reliées à la manifestation de vos désirs.

Et si vous avez quelques amis engagés dans le même genre de processus, pourquoi ne pas les inviter à participer à cette somptueuse « célébration d'attraction » !

Un état particulièrement propice...

Des recherches ont démontré qu'un des états les plus propices à l'attraction est le premier état méditatif, également appelé l'alpha.

Vous atteignez ce mode lors de méditations certes, mais également grâce à la respiration consciente. C'est l'état dans lequel vous vous retrouvez tout naturellement au réveil le matin et juste avant de vous endormir le soir. Vous pouvez l'atteindre en conduisant ou en exerçant une activité physique.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il s'avérera une excellente idée de visualiser vos rêves dans cet état.

Et si vous parvenez à avoir la chair de poule en faisant ce type d'exercice, sachez que c'est la grâce qui vous visite, ce qui est un excellent présage.

Trois astuces pour enrayer le doute

46

Vous est-il arrivé de désirer quelque chose très fort pour constater que votre souhait perdait de son intensité par la suite ?

Nous sommes influencés par notre entourage, mais également par notre manque de conviction. Parfois, on croirait qu'un autosaboteur s'active à l'intérieur de nous, se chargeant de nous démontrer les mille et une raisons empêchant notre rêve de se réaliser.

Un puissant homme d'affaires québécois confiait en entrevue que le secret de son immense succès résidait dans le fait que jamais le doute ne traversait son esprit, au risque même de passer pour fou !

Alors comment s'y prendre pour enrayer ce doute insidieux ? Voici quelques astuces.

Astuce # 1

Utilisez des mots pivot.

Dès qu'une pensée négative vous vient à l'esprit ou qu'un doute tente de s'immiscer, dites :

« J'annule et j'efface ! »

Cette astuce vous paraîtra peut-être simpliste, mais sachez qu'elle pourrait s'avérer fort efficace. Elle vous permettra surtout de devenir plus alerte face à vos pensées. En prenant le temps de vous dire : « J'annule et j'efface », c'est comme si vous appuyiez sur le bouton pause et preniez le temps de revoir votre trajectoire. Vous devenez alors plus conscient et observateur de vous-même.

Répétez un mantra.

Astuce # 2

Dès qu'une pensée négative vous vient à l'esprit ou qu'un doute tente de s'immiscer, répétez quelques fois le mantra d'Émile Coué (père de l'effet placebo) qui va comme suit :



De jour en jour,
à tout point de vue,
je vais de mieux en mieux !

(phrase à colorier pour l'enregistrer dans votre esprit)

Chut ! C'est un secret.

Astuce # 3

Le meilleur truc pour éviter d'être influencé par votre entourage consiste assurément à...

NE RIEN LEUR DIRE !

Ainsi, vous conserverez vos désirs dans leur pleine force et ne risquez pas de les affaiblir par les paroles décourageantes de certaines personnes.

Renforcement positif

« On n'attire pas ce que l'on veut. On attire ce que l'on est. »

La confiance en soi se révélera un atout précieux dans votre cheminement d'attraction.

Pour l'augmenter, prenez le temps de vous rappeler de tous les formidables attributs qui vous définissent.

Cochez dans la liste suivante les caractéristiques vous représentant le mieux :

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Actif | <input type="checkbox"/> Discipliné | <input type="checkbox"/> Observateur |
| <input type="checkbox"/> Aimable | <input type="checkbox"/> Drôle | <input type="checkbox"/> Optimiste |
| <input type="checkbox"/> Altruiste | <input type="checkbox"/> Dynamique | <input type="checkbox"/> Ordonné |
| <input type="checkbox"/> Ambitieux | <input type="checkbox"/> Efficace | <input type="checkbox"/> Ouvert |
| <input type="checkbox"/> Amusant | <input type="checkbox"/> Énergique | <input type="checkbox"/> Pacifique |
| <input type="checkbox"/> Assidu | <input type="checkbox"/> Engagé | <input type="checkbox"/> Passionné |
| <input type="checkbox"/> Attentionné | <input type="checkbox"/> Enjoué | <input type="checkbox"/> Patient |
| <input type="checkbox"/> Audacieux | <input type="checkbox"/> Enthousiaste | <input type="checkbox"/> Persévérant |
| <input type="checkbox"/> Authentique | <input type="checkbox"/> Équilibré | <input type="checkbox"/> Perspicace |
| <input type="checkbox"/> Autonome | <input type="checkbox"/> Expérimenté | <input type="checkbox"/> Polyvalent |
| <input type="checkbox"/> Bon | <input type="checkbox"/> Fiable | <input type="checkbox"/> Prévoyant |
| <input type="checkbox"/> Brave | <input type="checkbox"/> Fidèle | <input type="checkbox"/> Rassembleur |
| <input type="checkbox"/> Brillant | <input type="checkbox"/> Fier | <input type="checkbox"/> Réaliste |
| <input type="checkbox"/> Calme | <input type="checkbox"/> Fonceur | <input type="checkbox"/> Reconnaissant |
| <input type="checkbox"/> Chaleureux | <input type="checkbox"/> Franc | <input type="checkbox"/> Respectueux |
| <input type="checkbox"/> Charitable | <input type="checkbox"/> Généreux | <input type="checkbox"/> Responsable |
| <input type="checkbox"/> Charmant | <input type="checkbox"/> Habile | <input type="checkbox"/> Rigoureux |
| <input type="checkbox"/> Compatissant | <input type="checkbox"/> Honnête | <input type="checkbox"/> Rusé |
| <input type="checkbox"/> Compréhensif | <input type="checkbox"/> Ingénieux | <input type="checkbox"/> Sage |
| <input type="checkbox"/> Conciliant | <input type="checkbox"/> Intègre | <input type="checkbox"/> Sécurisant |
| <input type="checkbox"/> Courageux | <input type="checkbox"/> Intelligent | <input type="checkbox"/> Serviabile |
| <input type="checkbox"/> Créatif | <input type="checkbox"/> Intuitif | <input type="checkbox"/> Sincère |
| <input type="checkbox"/> Croyant | <input type="checkbox"/> Jovial | <input type="checkbox"/> Sociable |
| <input type="checkbox"/> Débrouillard | <input type="checkbox"/> Loyal | <input type="checkbox"/> Spontané |
| <input type="checkbox"/> Démonstratif | <input type="checkbox"/> Meneur | <input type="checkbox"/> Sympathique |
| <input type="checkbox"/> Déterminé | <input type="checkbox"/> Méthodique | <input type="checkbox"/> Talentueux |
| <input type="checkbox"/> Dévoué | <input type="checkbox"/> Naturel | <input type="checkbox"/> Tolérant |

Si nécessaire, rajouter les qualificatifs vous caractérisant et qui ne figurent pas sur la liste !

Pourvu qu'ils soient POSITIFS !

Bilan de vie



Pour vous aider à faire pencher encore plus la balance du côté positif, profitez de ce petit cahier pour faire un bilan de tout ce que vous avez réalisé jusqu'à ce jour.

Vous êtes passé à travers certaines difficultés, mais vous avez sûrement déjà attiré de belles choses dans votre existence. Prenez-en conscience pour amplifier votre sentiment de confiance.

Ce que j'ai accompli jusqu'à aujourd'hui (je note les petites comme les plus grandes réalisations):

-

.....

.....

-

.....

.....

-

.....

.....

Wow ! Je suis fier de moi !

Des modèles inspirants

En programmation neurolinguistique, on enseigne le concept de modélisation qui permet d'observer les comportements de réussite et d'en déterminer les conditions de succès, tout cela dans le but de les reproduire.

Appliqué à votre stratégie de réalisation de rêve et de recherche du bonheur, vous devriez identifier qui sont ces personnes qui représentent des modèles positifs pour vous. Concrètement, il s'agit de trouver quelqu'un qui a déjà accompli ce que vous désirez matérialiser.

Si vous avez accès à cet individu, n'hésitez pas à lui poser des questions sur son cheminement. Sinon, essayez d'obtenir le plus d'informations le concernant et pensez souvent à lui.

Osez vous imaginer être cette personne ! Imitiez-la. Adoptez ses comportements et ses stratégies.

Replongez-vous au cœur de votre enfance et rappe-51lez-vous comme il vous était facile d'imiter les grandes personnes à cette époque. Vous pouviez jouer pendant des heures à la « madame » ou au « monsieur ».



Amusez-vous à répéter l'expérience en réintégrant ce jeu dans votre vie d'adulte devenu sérieux !

Répertoire de l'espoir

Pour vous inspirer et vous prouver à quel point il peut être facile de voir nos rêves prendre forme, habituez-vous à récolter des histoires positives. Plus vous remplirez votre esprit de ce genre d'histoires à succès, moins le doute s'y immiscera.

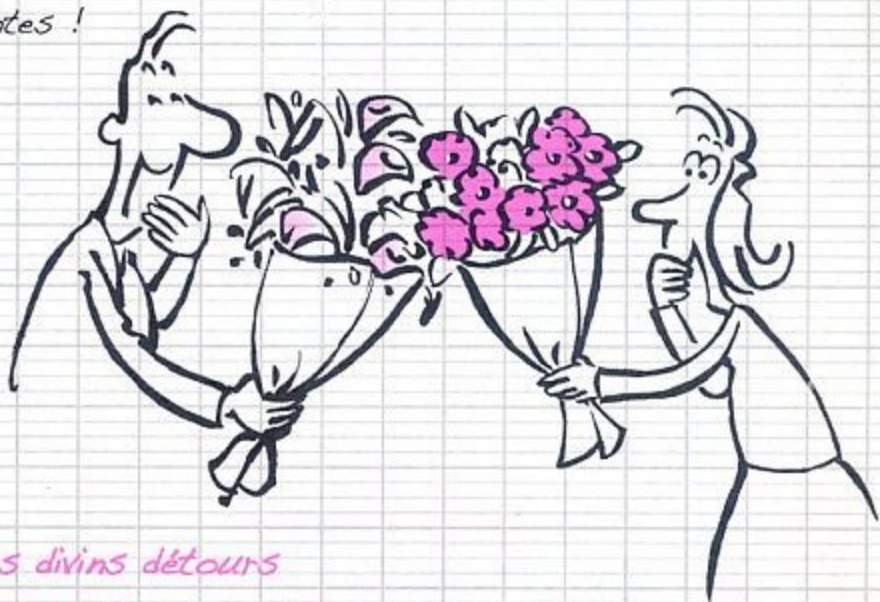
Des exemples :

Rencontre journalistique

Une jeune femme rêvait d'attirer un amoureux. Elle avait dressé la liste des critères requis chez son prince charmant et avait même découpé une photo d'un homme à l'allure recherchée dans le journal local.

Quel ne fut pas son étonnement de le voir arriver quelques semaines plus tard dans l'entreprise où elle travaillait. Il venait d'y être embauché.

Et comme pour sceller cette délicieuse attraction, ils se firent livrer des fleurs le même jour de la part du même fleuriste. Ils vécurent heureux en couple les années suivantes !



Les divins détours

ou la théorie du « tout est parfait »...

Une femme avait déniché ce qui lui semblait être l'appartement parfait. Elle était enchantée à l'idée d'aller habiter cet endroit. Elle se préparait à emménager en le décorant dans son esprit et en s'imaginant y vivre paisiblement.

Mais, peu de temps après avoir signé son bail de location, le propriétaire l'appela pour lui faire part d'un problème...

Il venait de faire annuler la vente de sa maison de rêve tout juste acquise pour cause de vice caché. N'ayant pas trouvé d'autre endroit où vivre, il offrait à la future locataire de visiter un autre appartement dans le même complexe pour voir si elle ne l'aimerait pas tout autant. Ainsi, il pourrait alors demeurer chez lui en attendant de trouver une autre maison.

Terriblement déçue, elle accepta d'être gentille et d'aller jeter un coup d'œil à cet autre logis. Ébahie, elle y découvrit un endroit encore plus approprié à ses besoins. Le prix de location était plus élevé, mais la propriétaire accepta de lui laisser au même prix que le précédent pour régler la situation le plus simplement possible.

Les apparences sont parfois trompeuses et il arrive que la vie nous réserve de belles surprises. Voilà pourquoi il est essentiel de développer son optimisme en s'efforçant de percevoir le bon côté des choses et en se rappelant que

Consultez votre baromètre d'attraction

Régulièrement, référez-vous à votre baromètre d'attraction pour savoir si vous êtes en mode attractif ou répulsif.

Pour activer cet outil de mesure, vous aurez besoin de vous poser la question suivante :

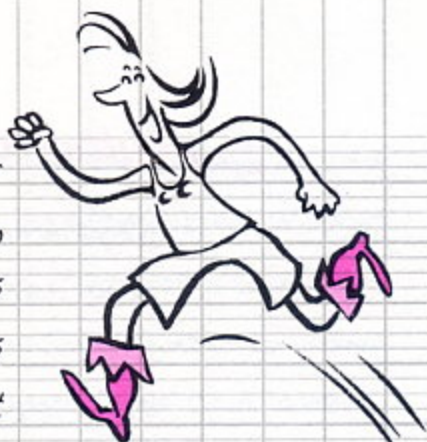
Comment je me sens ?

Si vous vous sentez bien, joyeux, léger, confiant et vibrant positivement, vous êtes en mode attractif.

Par contre, si vous vous sentez fatigué, irritable, impatient, découragé ou diminué, vous êtes plutôt en mode répulsif.



Pour vous aider à vous sentir bien le plus souvent possible, entretenez des pensées positives et stimulantes. Offrez-vous des petits plaisirs au quotidien et faites ce qu'il faut pour ressentir l'amour, la gratitude et la joie.



Souvent, le mouvement vous procurera un effet bénéfique rapide. Identifier ici vos stratégies de mouvance préférées :



Préparez-vous à récolter !

On récolte ce que l'on sème !

Comme le jardinier qui plante des graines de carottes récoltera assurément des carottes (et non de la laitue !), vous récolterez ce que vous avez semé. Et à l'image du jardinier, en attendant de moissonner, entretenez votre jardin ! Assurez-vous de vous libérer de ce qui vous entrave (enlevez les mauvaises herbes de la vie !) et de vous faire du bien.



D'ailleurs, préparez tout de suite votre outillage... Faites la liste de ce qui vous fait du bien :

-
.....
-
.....
-
.....

À partir du moment où vous manifestez un désir dans votre esprit, tout l'univers conspire à le réaliser. Votre seule responsabilité à cette étape consiste à **PERMETTRE**.

Permettre signifie que vous lâcherez prise sur le déroulement de l'attraction. Vous savez précisément ce que vous désirez, mais non comment cela se matérialisera.

L'important consiste à toujours demeurer ferme et confiant par rapport au *quoi*, à ce que vous désirez. Voyez-le dans votre esprit, ressentez-le. C'est votre seule responsabilité. Pour le reste, la vie s'en occupe !

Pensez à tout ce que vous avez réalisé jusqu'à aujourd'hui. Est-ce arrivé précisément comme vous l'aviez prévu ? Rarement n'est-ce pas ? La vie a plus d'un tour dans son sac (tiens... serait-ce une magicienne ?). Un monde infini de possibilités existe. Des possibilités que nous ne parvenons même pas à imaginer. C'est pourquoi, il faut lâcher prise sur le déroulement et la manière de réaliser ce qui nous tient à cœur.

Demeurons plutôt dans le moment présent avec l'image claire de ce que nous désirons puis soyons à l'écoute pour agir de manière inspirée selon nos intuitions. Vous serez surpris des résultats !

Contrat avec moi-même

Pour bien assimiler la matière de ce Petit Cahier et vous mettre en route sur le chemin du bonheur et de la réussite, engagez-vous grâce au contrat suivant.

CONTRAT AVEC MOI-MÊME

1- Qu'est-ce que je retiens de plus important suite à ma lecture ?

2- Quel est mon rêve le plus cher ?

3- Quelle est la première action ultra simple et facile que je pourrais accomplir dans le but de le réaliser ?

4- Pour me récompenser de cette première action significative, je m'offrirai le petit plaisir suivant:

Dans les 30 prochains jours, je m'engage à accomplir cette première étape nécessaire à la réalisation de mon objectif.

Signature: _____ Date: _____

« Tout ce que vous pouvez faire ou rêver de pouvoir faire, entreprenez-le; l'audace est faite de génie, de pouvoir et de magie. »

Goethe

Faites circuler !

Savez-vous quel est le meilleur moyen d'assimiler ce que vous venez d'apprendre ? C'est d'en parler à quelqu'un d'autre.

N'hésitez pas à tester le contenu de ce Petit Cahier et parlez-en autour de vous. Tout est mouvement dans la vie. Rien ne stagne. Alors faites votre part et entrez dans la danse. Suivez le rythme du bonheur et de la réussite en redonnant continuellement ce que vous apprenez ou expérimentez. Votre pouvoir s'en trouvera décuplé.

Vous avez le choix

Tout est toujours question de choix !

Vous avez le choix de vivre la vie de vos rêves ou...

- D'accepter ce qui est et de croire que vous ne pouvez obtenir davantage...
- De vivre dans le passé en regrettant et ressassant tout ce qui ne s'est pas bien passé...
- De penser que vous ne méritez pas les bienfaits que la vie peut vous offrir...
- De vous contenter de peu...

Ou bien, vous pouvez aussi...

- Croire que vous êtes puissant au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer !
- Développer vos talents et aptitudes et prendre votre vie en main !
- Récolter les formidables bénéfices d'une vie consciente, nourrissante à tout point de vue et nécessairement abondante.

Qu'est-ce que vous choisissez ?

Votre avenir est entre vos mains !

En guise de récompense
aux exercices effectués
dans ce Petit Cahier...
Tournez vite la page -->

Recette de petits gâteaux épatants au chocolat

(pour 4 petits gâteaux)

Ingrédients

- 3 œufs entiers
+ 2 jaunes d'œufs
- $\frac{1}{2}$ tasse (ou 125 ml) de beurre
- 4 onces (ou 115 gr) de chocolat
mi-sucré émietté
- 3 cuillères à soupe
(ou 45 gr) de sucre
- $\frac{1}{3}$ tasse (ou 85 gr) de farine



Préparation

Faire fondre le beurre. Ajouter le chocolat et le sucre. Battre les œufs. Délicatement et à la main, incorporer la farine ainsi que le mélange de beurre, chocolat et sucre. Déposer ce mélange dans 4 petits ramequins beurrés et farinés. Cuire au four à 375 degrés fahrenheit ou 190 degrés celsius pendant 10 à 12 minutes.

Pour servir, démouler directement dans les assiettes et saupoudrer de sucre à glace. Ajouter un coulis à votre goût et une cerise pour décorer, si le cœur vous en dit !

*Beau, bon et éblouissant
comme la vie peut l'être aussi !*

*Merci à Liliane Lacroix,
fée du bonheur et des petits gâteaux au chocolat !*

*Que le bonheur et la réussite
vous accompagnent !*

Petite bibliographie du bonheur et de la réussite

Marcelle Auclair, *Le Livre du bonheur*, Paris, éditions du Seuil, 1959

Rhonda Byrne, *Le Secret*, Un monde différent, 2008

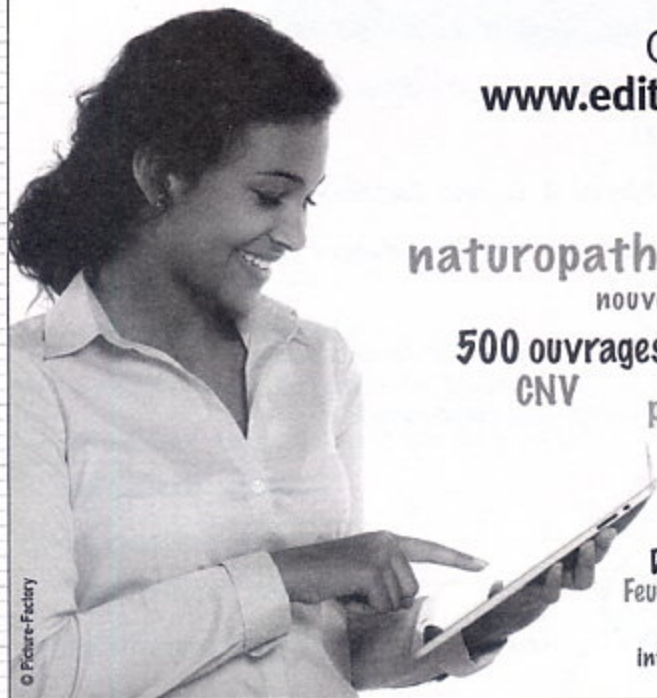
Jack Canfield, *Le Succès selon Jack*, Un monde différent, 2005

Laurent Gounelle, *L'homme qui voulait être heureux*, Paris, Anne Carrière, 2008

Napoleon Hill, *Réfléchissez et devenez riche*, Les éditions de L'Homme, 1996

Yannick Le Cam, *ABC de la pensée créatrice*, Paris, Grancher, 2007

Joe Vitale, *Le Facteur d'attraction*, Un monde différent, 2006



© Picture-Factory

Cliquez bien-être !
www.editions-jouvence.com

Des auteurs
Experts

naturopathie

nouvelle parentalité

500 ouvrages de référence

CNV

psychologie positive
hóponopono

Des livres à prix doux
Feuilletez le catalogue en ligne !

info@editions-jouvence.com

Achévé d'imprimer en France en avril 2013
par l'imprimerie Hérissé à Évreux (Eure)
Dépôt légal : avril 2013
N° d'impression : 120439

Ce livre est imprimé par Hérissé qui assure une stricte application
des règles concernant le recyclage et le traitement des déchets,
ainsi que la réduction des besoins énergétiques.

Avec les Petits cahiers Jouvence, devenez l'acteur de votre bien-être !

ACTUELLEMENT DISPONIBLES :

1. P.C.E. DU LÂCHER-PRISE, ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS, 2008.
2. P.C.E. D'ESTIME DE SOI, ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS, 2008.
3. P.C.E. D'ENTRAÎNEMENT AU BONHEUR, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2009.
4. P.C.E. ANTI-CRISE, JACQUES DE COULON, 2009.
5. P.C.E. POUR DÉCOUVRIR SES TALENTS CACHÉS, XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR, 2009.
6. P.C.E. DE BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME, ANNE VAN STAPPEN, 2009.
7. P.C.E. POUR SE DÉSENCOMBRER DE L'INUTILE, ALICE LE GUIFFANT & LAURENCE PARÉ, 2009.
9. P.C.E. POUR VOIR LA VIE EN ROSE, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2010.
10. P.C.E. DE COMMUNICATION NONVIOLENTE, ANNE VAN STAPPEN, 2010.
11. P.C.E. CÂLINS COQUINS POUR S'AMUSER À DEUX, PIERRE-YVES BRISSIAUD, 2010.
12. P.C.E. DU KAMA-SUTRA, FRÉDÉRIC PLOTON, 2010.
13. P.C.E. DE DÉSÔBÉISSANCE CIVILE, JACQUES DE COULON, 2010.
14. P.C.E. POUR VIVRE SA COLÈRE AU POSITIF, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2010.
15. P.C.E. DE MÉDITATION AU QUOTIDIEN, MARC DE SMEDT, 2010.
16. P.C.E. POUR CULTIVER SA JOIE DE VIVRE AU QUOTIDIEN, ANNE VAN STAPPEN, 2010.
17. P.C.E. POUR RESTER ZEN DANS UN MONDE AGITÉ, ERIK PIGANI, 2010.
19. P.C.E. D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, ILIOS KOTSOU, 2011.
20. P.C.E. POUR VIVRE LIBRE ET CESSER DE CULPABILISER, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2011.
21. P.C.E. DES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES, PATRICE RAS, 2011.
22. P.C.E. POUR SE FAIRE DES AMI(E)S ET DÉVELOPPER SES RELATIONS, ODILE LAMOURÈRE, 2011.
23. P.C.E. POUR S'AFFIRMER ET ENFIN OSER DIRE NON, ANNE VAN STAPPEN, 2011.
24. P.C.E. DE SIMPLICITÉ HEUREUSE, ALICE LE GUIFFANT & LAURENCE PARÉ, 2011.
25. P.C.E. D'ÉMERVEILLEMENT, ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS, 2011.
26. P.C.E. POUR RALENTIR QUAND TOUT VA TROP VITE, ERIK PIGANI, 2011.
27. P.C.E. DES COUPLES HEUREUX, YVON DALLAIRE, 2012.
28. P.C.E. POUR ATTIRER À SOI BONHEUR ET RÉUSSITE, CHRISTINE MICHAUD, 2012.
29. P.C.E. DE GRATITUDE, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2012.
30. P.C.E. POUR OSER RÉALISER SES RÊVES, HERVÉ MAGNIN, 2012.
31. P.C.E. POUR APPRENDRE À S'AIMER, À AIMER ET POURQUOI PAS ÊTRE AIMÉ, JACQUES SALOMÉ, 2012.
32. P.C.E. DE PLEINE CONSCIENCE, ILIOS KOTSOU, 2012.
33. P.C.E. DE TENDRESSE POUR LA TERRE ET L'HUMAIN, PIERRE RABBI ET ANNE VAN STAPPEN, 2012.
34. P.C.E. DE PSYCHOLOGIE POSITIVE, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2012.
35. P.C.E. DES FABULEUX POUVOIRS DE LA GÉNÉROSITÉ, YVES-ALEXANDRE THALMANN, 2013.
36. P.C.E. POUR PRATIQUER HO'OPONOPONO, MARIELI HURTADO-GRACIET, 2013.
37. P.C.E. POUR IDENTIFIER LES BLESSURES DU COEUR, COLETTE PORTELANCE, 2013.
38. P.C.E. POUR SOULAGER LES BLESSURES DU COEUR, COLETTE PORTELANCE, 2013.
39. P.C.E. POUR PRATIQUER LA LOI DE L'ATTRACTION, SLAVICA BOGDANOV, 2013.
40. P.C.E. POUR ÉVOLUER GRÂCE AUX PERSONNES DIFFICILES, ANNE VAN STAPPEN, 2013.
41. P.C.E. DU PARDON SELON HO'OPONOPONO DE JEAN GRACIET, 2013.
42. P.C.E. D'EFFICACITÉ PERSONNELLE, 2014.
43. P.C.E. POUR ÊTRE SEXY, ZEN ET HAPPY, 2014.
44. P.C.E. DE GESTION DES CONFLITS, 2014.

PETIT CAHIER D'EXERCICES

POUR ATTIRER À SOI BONHEUR ET RÉUSSITE

Le bonheur et la réussite sont plus accessibles qu'on a parfois tendance à le croire. Toutefois, pour vivre heureux et réaliser ses rêves, il faut savoir se délester de ses lourdeurs, faire un brin de ménage et bien orienter ses pensées.

Ce petit cahier vous aidera à mieux comprendre ce qu'est la loi de l'attraction. Par le biais d'exercices simples et ludiques, il vous permettra de prendre conscience de tout ce qui peut vous arriver de mieux dans votre vie mais surtout de concrétiser cette vie rêvée remplie de bonheur et de réussite !

Qu'il s'agisse de trouver un emploi, d'attirer l'amour de votre vie ou d'accueillir la prospérité, vous trouverez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs.

Alors, prêt à exercer votre pouvoir ?

*On peut tout enlever à un homme sauf une chose,
la dernière des libertés humaines : le choix de son attitude
dans n'importe quelle circonstance, le choix de sa propre façon de faire.*

Victor E. Frankl



Originnaire de Québec, **Christine Michaud** a travaillé pour le journal *Le Soleil* avant de faire sa première apparition au petit écran en tant que chroniqueuse dans l'émission de Louise Deschâtelets sur la chaîne canadienne Vox. Par la suite, elle a fait partie de l'équipe de *Salut Bonjour Week-end* pendant plus de 11 ans en tant que chroniqueuse littéraire. Aujourd'hui, Christine anime l'émission *Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?* sur le réseau de télévision canadienne TVA. Auteure des best-sellers *C'est beau la vie* et *Encore plus belle la vie*, elle rédige une rubrique hebdomadaire dans le magazine *Le Lundi*.

Christine Michaud partage avec plaisir ses découvertes sur le bonheur et la magie de la vie par le biais de conférences autant auprès du grand public qu'au niveau corporatif. www.christinemichaud.com

PETIT
CAHIER

Sport cérébral du bien-être

Devenez l'acteur de votre bien-être !

Prix : 6,90 €