



BONUS N°1
Votre carnet de bord

Pour profiter au maximum de ce programme, un peu d'organisation s'impose, ainsi que de la rigueur et de la persévérance. En effet, les miracles ne sont pas compris dans le prix ! Si vous n'ouvrez jamais les cours et ne faites pas les exercices, l'Abondance aura du mal à trouver son chemin vers vous... Mais si vous y mettez du vôtre sérieusement et régulièrement, vous atteindrez sans problème votre objectif, on pourrait même dire que c'est lui qui viendra à vous tout seul, pour ceux qui ont déjà quelques notions de loi d'attraction.

Voici donc deux conseils en or :

- Planifiez dans votre emploi du temps 4 heures par quinzaine pour travailler le programme. Ce peut être en une fois ou en plusieurs fois, c'est comme vous voulez : ça peut être 2 heures par semaine si vous préférez, mais essayez de ne pas trop « saucissonner » quand même : en-dessous d'une demi-heure, ça ne vaut plus la peine, sauf si c'est pour relire quelques pages du Carnet de Bord décrit ci-dessous avant de vous endormir le soir ou dans la salle d'attente de chez le médecin
- Munissez-vous d'un classeur (oui, j'ai bien dit un classeur, pas un cahier). Choisissez-le pratique, fonctionnel et surtout joli. Nos amis belges qui comme toujours sont nombreux dans la formation ont la chance d'avoir la firme Atoma qui offre un choix de qualité. Prenez-le vraiment à votre goût, pour que vous ayez du plaisir à travailler dedans, à l'emporter partout où vous allez, à y plonger le nez dès que vous en avez l'occasion. Le classeur offre l'avantage de pouvoir changer les feuilles de place. Vous aurez peut-être aussi envie de placer certains documents dans des pochettes plastique.

Je vous propose d'organiser votre classeur de la manière suivante, avec 6 intercalaires.

1. Exercices

Ici, vous collerez les exercices proposés pendant tout le programme. Vous les ferez soit directement sur les scripts, soit sur des feuilles à part (donc achetez des feuilles également).

2. Journal intime

Je vous invite vraiment à tenir ce journal de bord aussi précisément que possible car vous vous rendrez ainsi rapidement compte de ce qui est fluide dans votre vie (notamment par rapport à votre objectif) et de ce qui ne l'est pas. Dans ce journal, vous noterez différents éléments en rapport avec ce que vous vivez pendant ce programme. Vous pourrez aussi consigner vos difficultés, vos blocages, mais aussi vos progrès et vos réussites. Car je le dis souvent : dans un travail de croissance personnelle, il est important de repérer ce qui ne va pas (et décider de le changer), mais aussi de se réjouir de ce qui va bien, et notamment de ses progrès (et les savourer pleinement).

3. Croyances

En première page, vous mettrez la liste de vos croyances limitantes à travailler. C'est notamment pour ce type de rubrique que je vous conseille un classeur plutôt qu'un cahier, car cette liste va s'agrandir au fur et à mesure du programme : vous les découvrirez en faisant les exercices, en lisant les cours, en dialoguant avec les autres sur le forum... Vous ferez donc des allers-retours entre celle-ci et d'autres rubriques comme les exercices, le journal intime, les lectures... Je vous suggère également d'écrire dans cette rubrique le compte-rendu des consultations que vous prenez pour transmuter ces croyances limitatives. Là encore, vous pourrez observer vos avancées au fil du temps.

4. Dream Book

Désolée, c'est de l'anglais, mais j'adore ce terme ! Car les rêves, ça se construit. Et ça se construit aussi visuellement. Dans cette rubrique, n'hésitez pas à coller des images de ce que vous voulez, de ce que vous désirez, de ce qui vous fait rêver... Notez ici aussi les références de vidéos inspirantes que vous aimez particulièrement, pour sauter dessus dès que vous sentirez une baisse de moral. Vous pouvez aussi écrire quelques citations qui vous font du bien. Ce Dream Book vous permettra aussi de voir que votre vie de rêve est peut-être déjà en partie construite : coller donc des photos ou des images de ce que vous avez déjà créé dans votre vie et que vous aimez (vos enfants, un animal domestique, votre maison, votre carte de visite professionnelle...). Et ça, vous l'avez déjà créé, donc le reste de votre vraie vie n'est qu'une question de processus.

5. Lectures

C'est là aussi toute une partie du travail sur l'Abondance que je vous invite à faire. Lisez des livres sur l'Abondance et notamment des biographies de gens qui ont réussi à accomplir ce que vous avez envie de vivre. Car alors vous verrez ce qu'ils ont dans la tête que vous n'avez pas, ce qu'ils font que vous ne faites pas (ou que vous faites différemment) et vous saurez alors ce qu'il faut changer dans votre vie. Quand vous lisez, prenez des notes que vous consignerez dans cette rubrique : cela vous aidera à mémoriser. Vous trouverez quelques références de livres sur mon blog mavraievie.com, mais vous êtes tout à fait libre d'en lire d'autres. Vous pourrez d'ailleurs partager vos compte-rendus de lecture avec les autres participants du programme : une des règles d'or de l'Abondance est qu'elle se partage. Vous n'avez pas besoin d'avaler une bibliothèque entière, vous pouvez vous contenter de 2-3 références que vous relisez régulièrement (en dehors de biographies, évidemment). Mon livre favori est *La Science de l'Enrichissement* de Wallace D. Wattles : c'est le seul qui offre une véritable philosophie de l'argent, comme un moyen et non une fin en soi. Je l'ai lu au moins une vingtaine de fois et je fais toujours de nouvelles prises de conscience quand je le relis... Ayez en tout cas un livre de chevet sur le sujet, dans lequel lire quelques pages tous les jours.

6. Gratitude

Ici vous écrirez chaque jour entre une à trois choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant. Commencez aussi simplement que ça et dans le cours du programme vous en saurez bien plus sur la gratitude et à quel point elle est importante. Je vous proposerai une méthode pratique pour la cultiver. A elle seule, cette pratique peut changer votre vie !

Une dernière suggestion, pour ceux qui aimeraient écrire ou tourner des vidéos : créez votre propre blog vers l'Abondance (comme j'ai créé le mien en 2011). Voici ce qu'en dit Lilou Macé dans son livre J'ai pas d'argent et ça me plait. Lilou s'enregistre sur son iPhone : «le fait d'exprimer à haute voix vos pensées, vos intentions, vos sentiments, vos rêves et vos buts leur confère énormément de pouvoir. Quand j'enregistre mes propres pensées, une idée en entraîne une autre, puis une autre encore et ainsi de suite. Dans le même ordre d'idées, je crois qu'un blog est encore plus efficace, puisque non seulement vous exprimez les choses à voix haute, mais vous y ajoutez l'image, vous diffusez le tout en ligne et recevez ainsi un soutien de l'extérieur.» C'est ce qu'elle appelle «le soutien moral que m'apporte ma communauté. Alors si vous aussi vous avez envie d'offrir au monde votre chemin vers l'Abondance et apporter ainsi une contribution en montrant que c'est possible pour tout un chacun, et si vous avez envie de recevoir en échange du soutien, n'hésitez pas ! Nous reparlerons d'ailleurs de la contribution dans le courant du programme.

En agissant de cette manière, avec votre carnet de bord, vous deviendrez de plus en plus conscient de ce que vous vivez, de plus en plus conscient des mécanismes qui sont à l'oeuvre dans votre vie : vous pourrez donc changer ce qui ne vous convient plus et vous appuyer sur vos forces, vos richesses, vos ressources.

Bonne route !

Gaëlle Le Reun

Gratitude Attitude - Mode d'emploi

mavraivie.com

vivrelabondance.com