



Exercice n°6

LE POINT FOCAL

Comme nous l'avons vu la semaine dernière, vous programmez chaque jour votre futur avec vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actions, sachant que c'est votre état émotionnel qui énergétise et magnétise le tout. Il est donc primordial d'être vigilant à l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez, d'être vigilant sur votre point focal.

Le point focal est l'objet de notre attention, là où va notre conscience, ce vers quoi vont nos pensées (consciemment ou non): une humeur, une expérience, une émotion, une attitude, un objectif, une résistance,...

Nous sommes rarement conscients de notre point focal dans l'instant. Or, c'est au cœur de notre point focal que démarre le processus de création de notre vie : c'est à partir de notre ressenti, de notre état émotionnel que nous créons notre réalité.

Si votre point focal est une émotion à basse fréquence, vous attirez à vous des situations correspondant à cette basse fréquence. Donc pour activer la loi d'attraction de manière à obtenir ce que vous désirez, il est nécessaire de focaliser sur une émotion qui vibre à une haute fréquence. C'est la technique de l'interrupteur. Pour profiter encore plus et mieux de la technique de l'interrupteur (voir exercice n°5), je vous invite aujourd'hui à explorer les états émotionnels qui sont les vôtres quand vous avez besoin d'appuyer sur votre interrupteur.

Voici comment faire. Quand une pensée, une idée, une expérience, une émotion, une croyance... négative apparaît, accueillez-la et acceptez-la (c'est un message: ne pas la chasser, ne pas l'évacuer, ne pas mettre de couvercle!). Ensuite, essayez de nommer cet état émotionnel, de ressentir ce que c'est vraiment.

Quelques exemples:

- | | |
|----------------|---------------|
| - Victime | - Abandonné |
| - Réactif | - Humiliation |
| - Manque | - Injustice |
| - Appréhension | - Contrôle |
| - Ennui | - Culpabilité |
| - Trahison | - Reproche |
| - Rejet | - Honte |
| - Jalousie | - Solitude |
| - Jugement | - Obligation |

N'hésitez pas à prendre des notes sur ce que vous découvrez ;-)



