Exercice n°7

Votre Vision Board

Le Vision Board nous permet d'avoir un support visuel pour ressentir les émotions que nous voulons vivre et créer.

Le cadre

Prenez un cadre d'assez grandes dimensions ou bien une feuille de papier décoratif qui vous plait (on en trouve de très jolies dans les papeteries ou les magasins d'encadrement).

Les images

Cherchez les images qui correspondent aux désirs de votre coeur. Ces images, vous les trouverez dans des magazines de décoration, ou des magazines féminins. Les magazines de voyages se prêtent aussi assez bien à l'exercice. Internet vous sera également très utile pour chercher les images dont vous avez besoin. Découpez dans les magazines et/ou imprimez les images qui vous font vibrer, ou les mots : si vraiment vous ne trouvez pas une image qui incarne l'une ou l'autre dimension de vos souhaits écrivez-là (soit à la main, soit à l'ordinateur et imprimez les mots) mais n'utilisez ce processus qu'en dernier recours car un mot sera moins parlant. En effet, des mots vont moins parler à votre esprit qu'une image : il est généralement plus facile de se représenter une situation, de ressentir une émotion en s'imaginant vivre comme dans l'image plutôt qu'en lisant une phrase.

La disposition

J'ai créé une manière de faire les tableaux de vision qui invite à la gratitude et permet de partir de là où nous en sommes plutôt qu'être simplement dans le désir d'autre chose, qui risque de transmettre au Champ nos émotions de manque.

Au centre

Ma disposition est centrée sur la phrase qui résume ma philosophie de vie « le plan divin se déroule à la perfection » (avec l'image ci-dessus), afin de garder toujours les choses dans une perspective plus grande que moi.

Le cercle de gratitude

Autour de cette phrase centrale, je place dans un cercle ce qui est déjà dans ma vie et tout autour ce que je désire, tout ce que je n'ai pas encore. Ainsi, je peux ressentir de la gratitude pour tout ce que j'ai déjà et cultiver ma confiance dans la vie. Car tout ce qui est au centre, je l'ai

déjà créé, je l'ai déjà manifesté dans ma vie, donc c'est que j'en suis capable. Créer le reste est donc tout aussi possible ! Et c'est autour que je colle ce que je n'ai pas encore attiré dans ma vie et que j'aimerais vivre. Voici les questions que vous pouvez vous poser pour vous aider à remplir votre cercle de gratitude :

Moi

Quel âge ai-je ? Qu'est-ce que je vois autour de moi ?
Comment est ma santé ?
Qu'est-ce qui me passionne, me fait vibrer en sortant du lit le matin ?

Mes relations

Ai-je un amoureux ou une amoureuse ? Comment est la relation ?
Ai-je des enfants ? Comment est notre relation ?
Comment sont mes relations amicales ?
Qui sont les amis qui apportent un plus à ma vie ?
Qui sont mes partenaires ou mes collaborateurs ?

Mon temps

Qu'est-ce que je fais comme travail ou entreprise ?
Comment est mon travail : l'environnement, les gens que je fréquente, ce que je fais au quotidien… Comment est mon entreprise… quels sont les produits ou services que j'offre ?
Qu'ai-je accompli ?
Quelles ont été mes grandes réalisations ?
De quoi suis-je satisfait ?
Est-ce que je voyage ?
Comment est ma situation financière ?

Mon espace

Comment est ma maison ?
Quel est mon environnement matériel ?
Est-ce que j'ai une voiture ?
Quels cadeaux me suis-je offerts ?

L'espace de ce qui reste à créer

Autour de mon cercle de gratitude, je place les images qui illustrent ce que j'ai envie de créer dans ma vie.

Une oeuvre d'art

Réalisez une véritable oeuvre d'art. Ce que vous vous avez devant les yeux vous invite à créer votre vie en agissant dans la matière, concrètement, en vous fixant des objectifs. Mais plus subtilement, en vous imprégnant des émotions de votre création, vous imprégnez le Champ. Alors si vous voulez que le résultat dans votre vie soit beau, soignez également votre tableau de vision. N'hésitez pas à employer des crayons de couleur, des feutres, des pastels, des paillettes, pour rendre le tout attrayant, beau et gai. Vous devez avoir du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme, de la gratitude en contemplant votre oeuvre. C'est en visualisant ce que vous désirez avec la plus haute fréquence possible que vous le créerez dans votre vie.