



Boîte à outils n°15

LE VISION BOARD

Voilà un outil qui va bien convenir aux personnes créatives, qui peuvent en faire aussi un moment de prière et le placer ensuite dans leur espace de prière. C'est aussi un outil très puissant de matérialisation car il ancre dans la matière ce que vous désirez dans votre cœur.



LE POUVOIR DE LA VISUALISATION

La visualisation est ce qui permet de passer du virtuel au réel. Quand on visualise, on matérialise. Dans les programmes de préparation aux voyages dans l'espace, les cosmonautes s'entraînaient mentalement à ce qu'ils allaient faire une fois qu'il seraient dans l'espace. Et pour cause, ils ne pouvaient faire autrement. Les athlètes olympiques font la même chose : ils ne font pas que s'entraîner sur la piste. Car on s'est aperçu qu'en se repassant mentalement le film de leur course, leurs muscles réagissent exactement de la même manière que les muscles réagissent sur la piste. Visualiser, par le biais d'images qui passent et repassent dans son esprit, c'est se représenter le résultat final. C'est une expérience holographique qui permet d'attirer à nous la réalisation de notre visualisation. Encore une fois, c'est la qualité des émotions ressenties lors de la visualisation qui va en quelque sorte « énergétiser » notre vision, qui va la communiquer au Champ, qui va alors le matérialiser. 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 cœur. 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 uneoureuse ? 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 créez dans votre vie : votre tableau est un outil très concret pour vous aider à imprégner le Champ, ne l'oubliez pas ! Placez-le dans un endroit où vous le voyez régulièrement. Ce peut être dans votre bureau, de façon à l'avoir sous les yeux toute la journée. Mais ce peut être aussi dans votre chambre, en face de votre lit, de façon à ce que ce soit la première chose que vous voyez en vous levant le matin et la dernière chose que vous regardez le soir en allant dormir. Ou encore, dans votre espace de prière ;-)

UNE INVITATION À CRÉER D'AUTRES OBJETS

Vous vous demandez peut-être ce que c'est ? C'est un porte-clé. En effet, dans la lignée du Vision Board que je vous invite à créer de vos mains, comme l'acte créateur de votre vie et comme support visuel pour vous aider à prier, je vous invite à créer de petits objets du quotidien qui vous aident à ressentir le plus possible la vie et le monde que vous voulez créer autour de vous.



Quand je voulais acheter ma Fiat 500, je me suis fabriqué ce porte-clé en plastique fou. Il existe aujourd'hui beaucoup de services sur internet pour personnaliser des objets (mug, tee-shirts, porte-clé...) alors autant le faire avec des phrases qui vous inspirent. Ou mieux encore, avec votre Vision Board : faites le photocopier en plus petit et plastifier, pour le transformer en set de table, au format photo pour mettre dans votre porte-feuille ou comme marque-page...

Soyez créatif, créez vos objets et votre vie !



