



## *Jour 18 • Mon Vision Board*

La visualisation est une technique très puissante qui permet d'utiliser de manière consciente et délibérée la loi d'attraction, donc d'attirer à soi l'objet de nos désirs. 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'image 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. Lorsque l'on ressent l'effet que ça fait d'avoir la voiture que l'on désire, et pas seulement la pensée ou l'image de cette voiture, c'est cette émotion qui enclenche la loi d'attraction, c'est cette émotion qui attire la voiture vers nous.

### *1. Le cadre*

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

### *2. Le contenu*

Vous allez réaliser ce tableau de vision sur votre objectif, celui que vous avez défini dans le jour n° 13 et qui est en lien avec votre mission de vie et la mise en oeuvre de votre nouvelle vie professionnelle évidemment.

### *3. Les images*

Cherchez les images correspondant aux différentes composantes de votre objectif. 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 de votre objectif et collez-les pour réaliser votre cadre de vision. Privilégiez les photos plus que les mots : si vraiment vous ne trouvez pas une image qui incarne l'une ou l'autre dimension de votre objectif, 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.

### *4. Un chef d'oeuvre à contempler*

Réalisez une véritable oeuvre d'art. Ce que vous vous avez devant les yeux vous invite à créer votre vie, à matérialiser dans votre vie votre projet. Alors si vous voulez que le résultat dans votre vie soit beau, soignez tout 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 : votre

tableau est un outil très concret pour vous aider à vibrer à la fréquence de création de l'univers, 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.

### *5. Mon truc en plus*

Lorsque je réalise mon vision board, je n'hésite pas à placer des images de ce que j'ai déjà. Je place ces images au centre et tout autour les dimensions qui manquent à mon objectif. Deux raisons à cela. La première, c'est que je peux pratiquer la gratitude en admirant mon vision board (la gratitude est le processus d'ajustement mental et d'harmonisation avec la fréquence de création de l'univers). La deuxième, je peux me dire que si j'ai déjà manifesté dans ma vie ce qui est au centre, je peux aussi manifester le reste.