

DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ

4 étapes pour passer
commande à l'univers

ETAPE N°1 • ACCUEILLIR L'ABONDANCE

Passer commande à l'univers est quelque chose que nous faisons tout le temps. En fait notre vie est le résultat des commandes que nous passons sans arrêt, de manière subconsciente. En effet, nous commandons avec nos pensées, nos émotions, nos paroles et nos actions. Si je récolte des pommes de terre, c'est que j'ai planté des pommes de terre ; si je récolte des carottes, c'est que j'ai semé des carottes. Je récolte ce que j'ai semé, à un moment donné dans le passé. Si je veux à l'avenir récolter quelque chose de différent que ce que j'ai aujourd'hui dans ma vie, il suffit, mais il est nécessaire de semer autre chose, donc de changer à la fois mes pensées, mes émotions, mes paroles et mes actions.

Ce que nous allons apprendre ici, c'est à utiliser la loi de l'attraction pour faire de la création délibérée au lieu de la création par défaut, celle que vous faites de manière subconsciente, avec les pensées, les émotions, les paroles et les actions qui sont les vôtres. Ce chainage complet est le résultat de vos croyances, de tout ce que vous croyez (consciemment ET subconsciemment) au sujet de l'abondance et du manque, de l'argent, du bonheur, de la vie. Il est donc important, en plus de prendre conscience de ce que vous mettez dans le monde au quotidien par vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actions, de comprendre et de changer ce qui en est à l'origine. En effet, il est inutile d'adopter une attitude comportementaliste en changeant intellectuellement ce que vous dites ou ce que vous faites si vous n'allez pas supprimer en amont la cause du symptôme. Tout le travail que je vous propose est d'agir à la fois à l'extérieur et à l'intérieur, le travail extérieur étant une bonne manière de prendre conscience de ce qui se joue en réalité à l'intérieur. En faisant ça, vous pourrez aller faire le travail de changement de vos croyances disharmonieuses et à l'inverse, vous appuyer sur vos croyances porteuses et les utiliser pour créer votre vraie vie.

C'est la raison pour laquelle je vais dans un premier temps passer en revue les concepts-clés de l'Abondance, ceux qu'il faut acquérir à l'état de croyances pour pouvoir bien utiliser la loi de l'attraction et créer ce que vous voulez.

L'Abondance est une philosophie de vie. Je crois que si l'Esprit que nous sommes s'associe avec un corps, c'est-à-dire le processus de l'incarnation, c'est pour faire des expériences dans le monde de la matière. En effet, l'Esprit est un, le monde spirituel n'a ni temps ni espace donc l'Esprit ne peut faire d'expériences. La dualité est la condition nécessaire à l'expérience et l'humanité est la condition nécessaire pour avoir la conscience de l'expérience (ce que n'ont pas les minéraux, les végétaux et les animaux). Si nous sommes des êtres spirituels venus faire une expérience humaine, est-on venu faire l'expérience du manque ou l'expérience de l'Abondance ? Je pense qu'on est venu choisir de faire l'expérience de l'Abondance, en conscience. La dualité fait que nous vivons les deux : le manque et l'Abondance. Et grâce à notre libre-arbitre (nous ne sommes pas des robots programmés en mode Abondance), nous pouvons choisir de faire l'expérience que nous souhaitons faire.

Cela signifie pour moi que nous pouvons TOUS faire l'expérience de l'Abondance à partir du moment où nous le décidons. Cela signifie que la vie est capable de se réorganiser pour que tous les habitants de la planète puisse vivre l'Abondance qu'ils souhaitent.

Cela entraîne également un devoir : celui de mettre cette philosophie de vie en oeuvre à partir du moment où nous la connaissons, de manière à la diffuser et à inspirer d'autres personnes. Plus nous serons nombreux à vivre l'Abondance, plus cette philosophie de vie se développera, et un plus grand nombre de personnes y accèdera.

La première des choses à faire pour vivre l'Abondance est donc de décider d'aller vers cette philosophie de vie et de l'incarner, jour après jour. Car richesse ou pauvreté, c'est le résultat de notre système de croyances, individuel. Le niveau de richesse et de pauvreté au niveau mondial est la résultante de tous nos systèmes de croyances, collectivement.

CULTIVER LA FOI DANS L'ABONDANCE

La deuxième étape pour incarner la philosophie de vie de l'Abondance est de cultiver la foi dans ce principe. Pour cela, il s'agit d'orienter sa vie selon ces principes. Voici comment pratiquer :

- s'éloigner de tout ce qui est négatif : éteindre la télévision, se couper de toute source de mauvaise nouvelle, arrêter de râler, ne pas broyer du noir, éviter de se plaindre ou même d'évoquer toute situation désagréable avec qui que ce soit hormis pour trouver une solution ou dans un cadre thérapeutique.

- être dans la gratitude : prendre un moment de gratitude chaque jour, accepter ce qui se passe dans sa vie comme la seule chose possible pour le moment, se réconcilier avec le système, aimer ce qui est.
- s'ouvrir au flux de la vie : observer ce qui se passe dans notre vie, être dans la vigilance de toutes les opportunités d'amélioration de notre vie qui ne manquent pas d'arriver chaque jour.

DONNER ET RECEVOIR

L'Abondance que nous vivons est le résultat d'une addition : ce que nous recevons moins ce que nous donnons. Si je ne reçois pas ce que je souhaite, c'est que je ne donne pas à bon escient. Autrement dit, je ne donne pas le meilleur de moi-même au bon moment et aux bonnes personnes. Il s'agit donc de réaligner sa vie sur sa vraie vie. Vivre sa mission de vie, vivre pleinement ce pour quoi on est fait. Lorsqu'on met dans le monde notre talent unique, notre génie, on apporte la contribution qui nous permet de recevoir le meilleur pour nous : en donnant le meilleur de nous-même au monde, nous accédons à la possibilité de recevoir le meilleur. Si je me réduis, si je me restreins par excès d'humilité ou fausse modestie (qui suis-je pour ?), alors je prive le monde d'une ressource importante. Je ne peux recevoir. Si je ne mets pas mon talent unique au service des bonnes personnes, je gaspille une ressource importante, je prive ceux qui ont besoin de mon expertise et qui sont capables de le recevoir.

PENSER ET AGIR EFFICACEMENT

Agir pour vivre cette philosophie de vie c'est penser autrement et prendre sa place. C'est penser de manière illimitée, sans se poser la question du comment. C'est penser de manière illimitée en observant le flux de la vie se réaligner pour m'apporter ce que je souhaite, sans jugement, sans le bloquer (oui, mais ça n'est pas comme ça que ça doit arriver). C'est penser de manière illimitée en se focalisant sur le résultat à atteindre, uniquement et en donnant le meilleur de soi pour y arriver.

Prendre sa place, c'est aligner toutes ses actions sur son objectif final : que puis-je faire aujourd'hui pour atteindre mon objectif ? que puis-je mettre dans le monde qui va me rapprocher de mon objectif ? que puis-je faire aujourd'hui pour vivre pleinement ma mission de vie ? que puis-je mettre en oeuvre aujourd'hui pour développer mon talent unique ? Ce sont ces questions qui doivent vous guider, en permanence, à longueur de journée.

EXERCICE PRATIQUE N°1 • LE POINT SUR VOS CROYANCES LIMITANTES

Aller regarder de plus près vos croyances limitantes va vous permettre de faire le point concrètement sur la philosophie de vie de l'Abondance : où est-ce qu'elle est intégrée et où est-ce qu'elle ne l'est pas ? Vous pourrez ainsi comprendre les points précis qui bloquent votre accès à l'Abondance, même si vous y aspirez, et vous pourrez également aller puiser dans vos ressources pour activer davantage tout ce que vous avez déjà intégré à l'état de croyances harmonieuses.

Notez de 1 à 10 vos croyances.

(1 : ça ne me correspond pas, 10 : c'est exactement ce que je vis).

L'abondance n'est pas durable chez moi. Par exemple, je reçois de l'argent de manière inattendue et j'ai à peine le temps de me réjouir de ce que je vais faire avec qu'une facture plus importante que la somme que je viens de recevoir arrive.	
Il faut se battre pour avoir de l'argent.	
La richesse, ça ne m'arrivera jamais, même si je fais tout pour que cela arrive.	
L'argent vient par le fait de « gagner sa vie », travailler. On doit travailler beaucoup si on veut gagner beaucoup d'argent.	
Je m'arrange toujours pour qu'il ne me reste rien.	
Je crée sans cesse des dettes car de toute façon, il n'y en a pas assez : j'ai forcément plus de sorties que de rentrées.	
J'ai peur de demander plus que le minimum. Je n'ai pas assez de valeur pour gagner de l'argent. Je ne pourrai jamais générer suffisamment d'argent pour satisfaire tous mes besoins, mes désirs, mes rêves : je n'en suis pas capable, ou je n'ai pas suffisamment de compétences ou je ne le mérite pas.	
L'argent est au service des forces obscures de la planète.	
L'argent ne fait pas le bonheur.	
Les gens fortunés sont malhonnêtes et sans scrupules. Les gens riches abusent de la crédulité, de la naïveté, de l'ignorance des gens pour gagner de l'argent.	
L'argent fausse les relations humaines et attire des ennemis.	
Quand quelqu'un me donne son argent, il s'appauvrit.	
Il ne faut pas trop dépenser d'argent et en mettre de côté car les coups durs sont très vite arrivés.	
La vie est trop chère de toute façon.	
Tout le monde ne peut pas être riche.	

Les rêves sont faits pour être inaccessibles. C'est beau de rêver, mais il faut redescendre sur terre et se contenter de ce qu'on a.	
L'argent est « vil ». Ce n'est pas bon d'aimer l'argent. Si on aime l'argent, on devient vils, on privilégie l'argent au détriment des vraies valeurs telles que la générosité, l'honnêteté, la solidarité, le partage, le sens de l'être...	
Il n'est pas légitime de demander de l'argent pour un service que je rends aux autres : ce serait aller à l'encontre de la générosité, de la solidarité, du partage...	
On ne peut pas gagner sa vie en faisant ce qu'on aime.	
Je ne veux pas être matérialiste. Je ne veux pas rentrer dans cette société de consommation. Je ne veux pas dépenser car cela veut dire être matérialiste et donc superficielle.	
En fait je n'ai pas tant que ça besoin d'argent.	
Quand on a de l'argent, on devient snob/prétentieux.	
L'argent attire la jalousie de la part des autres.	
L'argent est une façon d'exercer le pouvoir : c'est un instrument du patriarcat, système basé sur la domination qui s'exprime par l'accaparement de richesses, de terres, parfois même d'êtres humains. Le fort domine le faible, l'homme domine la femme, l'adulte domine l'enfant et le riche domine le pauvre...	
Je ne me donne pas assez de mal, je suis trop fainéante pour gagner de l'argent.	

Choisissez les 5 croyances les plus « vraies », celles qui ont le plus haut score dans votre échelle et reformulez-les de manière à ce qu'elles expriment exactement ce que vous vivez.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Décidez de les mettre dans votre conscience au quotidien travaillez-les, par exemple en vous posant la question suivante.

- En quoi ce problème est-il une solution pour moi ?
- En quoi est-ce que cette situation m'arrange ?

Exemple. L'abondance n'est pas durable chez moi : je reçois de l'argent de manière inattendue et j'ai à peine le temps de me réjouir de ce que je vais faire avec qu'une facture plus importante que la somme que je viens de recevoir arrive.

• *En quoi ce problème est-il une solution pour moi ? A quoi est-ce que j'échappe en vivant ça ?*

Je n'ai pas besoin de prendre des décisions de ce que je vais faire avec cet argent

• *En quoi est-ce que cette situation m'arrange ? Quel est l'avantage de vivre comme ça ?*

Je peux continuer à me battre pour avoir de l'argent, c'est un mode de fonctionnement que je connais bien.



ETAPE N°2 • ACCUEILLIR L'ABONDANCE

Je vous ai dit dans la première étape que passer commande à l'univers est quelque chose que nous faisons tout le temps, que tout ce qui nous arrive est le résultat des commandes que nous avons passées, subconsciemment. Mais par quel biais est-ce que ça fonctionne ?

LE FONCTIONNEMENT DE LA LOI D'ATTRACTION

Il existe dans l'Univers un certain nombre de lois, qui régissent son fonctionnement. Une des plus connues est la loi de la gravitation, qui fait que vous êtes en permanence «collé au sol», que vous ne vous envoliez pas puisque vous êtes automatiquement attiré par le centre de la Terre, sans que vous ayez rien à faire. De la même manière, on utilise les lois de la thermodynamique pour faire fonctionner les voitures.

Le fonctionnement de l'Univers est électromagnétique. Et chaque être humain émet lui aussi ses propres fréquences électromagnétiques, et ces fréquences mettent en mouvement leur parallèle vers vous dans l'univers. Tout ce qui vibre à la même fréquence dans l'univers est attiré par la vibration que vous émettez : c'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction. Si vous émettez une basse fréquence, vous attirez des événements, des personnes, des situations vibrant à basse fréquence. Et inversement : si vous émettez une haute fréquence, vous allez attirer des événements, des personnes, des situations vibrant à haute fréquence. C'est aussi simple que cela. C'est pourquoi nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus : le bon comme le mauvais.

La loi d'attraction ne pense pas, elle est très obéissante, pour elle il n'y a ni bien, ni mal. Elle fonctionne de la même manière que la loi de la gravitation, c'est-à-dire en permanence, partout et pour tous, sans intention particulière. Ainsi, si vous tombez d'un balcon, que vous soyez quelqu'un de gentil ou quelqu'un d'haineux, vous vous écraserez au sol. De la même manière, la loi d'attraction ne distingue pas ce que vous voulez de ce que vous ne voulez pas, elle «exauce», c'est-à-dire elle conduit vers vous ce à quoi vous pensez le plus. Si c'est le manque, vous recevrez le manque, si c'est l'abondance, vous recevrez l'abondance. Si vous vous plaignez sans cesse, vous vous créez des raisons supplémentaires de vous plaindre.

Nous attirons donc tout ce qui nous arrive, comme un aimant, absolument. Tout ? Mais pas cet accident, ce client désagréable, cette dette, tous ces ennuis... Eh bien si ! Nous les attirons par la fréquence que nous émettons. Tout ce qui est attiré son semblable : c'est pour cela que 1% de la population gagne environ 66% des revenus mondiaux. Car voici ce qui se passe : les émotions sont des charges électromagnétiques engendrées par nos pensées, dont nous faisons l'expérience par l'intermédiaire des sensations, qui sont à la base des émotions. Et plus nous portons notre attention sur un problème / une peur / un souci / un manque..., plus nous créons un vortex magnétique (un tourbillon, un aimant, une spirale négative), qui attire le même genre de vibrations et ne fait qu'aggraver les choses. Ce vortex peut attirer le même genre de problèmes mais aussi des problèmes très différents, mais qui vibrent à la même fréquence (par exemple victime et bourreau s'attirent). Cela paraît difficile à accepter, c'est véritablement révolutionnaire comme manière de considérer la vie, mais une fois qu'on l'a accepté, car c'est une réalité, c'est là alors que nous pouvons créer notre vie. Car nous pouvons alors créer délibérément ce que nous souhaitons voir arriver dans notre vie.

PENSÉES ET ÉMOTIONS

On parle souvent de «pensée positive», mais il faut savoir que ce sont nos émotions et non pas nos pensées qui sont créatrices. Tout simplement parce que les vibrations émises par notre cœur sont 100 à 5000 fois plus puissantes que celles émises par le cerveau, les physiciens quantiques commencent à le mesurer aujourd'hui. Et que donc si vous avez une pensée qui vous semble positive mais que l'émotion qui se trouve derrière est négative, c'est cette dernière qui va être la plus forte, donc qui va créer votre réalité. Exemple : vous vous dites «cette voiture, elle est magnifique, j'aimerais me l'acheter», mais que l'émotion que vous ressentez c'est du manque comme «je n'en aurais jamais les moyens» ou que c'est parce que vous détestez votre ancienne voiture qui est un peu bringuebalante, c'est à partir de cette émotion négative que vous allez émettre une fréquence négative dans l'Univers.

Il ne sert donc à rien de faire de la pensée positive ou d'écrire des affirmations pendant 10 mn par jour si on vibre en basse fréquence pendant les 23h50 restantes : ce sont ces 23h50 qui créent votre réalité et non les 10 mn en haute fréquence.

EXERCICE PRATIQUE N°2 • L'INTERRUPTEUR « FOI, AMOUR, GRATITUDE »

Si vous voulez récolter autre chose que ce que vous récoltez jusqu'à présent dans votre vie, vous devrez donc porter une attention toute particulière à vos émotions. En effet, nous sommes rarement conscients de la fréquence dans laquelle nous nous trouvons or c'est à partir de ce point que nous créons notre vie. La création se fait alors par défaut, en fonction des fréquences auxquelles nous vibrons la plupart du temps. C'est la raison pour laquelle il est important d'aller faire le ménage dans notre système de croyances puisque c'est à partir de ce système de croyances que se forme ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous décidons et la manière dont nous agissons.

Au quotidien, voici une méthode pratique pour stopper la spirale des émotions négatives. Il s'agit tout d'abord de devenir chaque jour de plus en plus conscient de la fréquence dans laquelle nous nous trouvons. Je prends ma douche, je mange, je fais les courses, je travaille... En quelle fréquence je suis ? En mode automatique, inerte, résigné, ennui... Quand je râle, quand j'aimerais que les choses soient autrement, en quelle fréquence je suis ? En mode rébellion, injustice, lutte, révolte... Quand je pleure, que je me plains, en quelle fréquence je suis ? En mode abandon, victime, humiliation, désespoir, honte, solitude... Quand je suis m'énervé, que je m'emporte, que je cris, en quelle fréquence je suis ? En mode réactif, jalousie, contrôle, reproche... Quand je ne suis pas pleinement à ma place, quand je ne manifeste pas mon potentiel, en quelle fréquence je suis ? En mode manque, appréhension, doute, dispersion, fuite, obligation ?



Dès lors que vous observez un de ces modes chez vous, appuyez sur l'interrupteur. Il s'agit de transformer ces basses fréquences en hautes fréquences, même si c'est artificiel pour l'instant. En effet, c'est notre système de croyances qui nous fait réagir d'une certaine manière, interpréter les faits et entraîner une réaction émotionnelle en basse fréquence, pas la réalité. Exemple : mon petit ami me quitte, je peux me sentir abandonnée ou libérée (une personne plus adaptée pour moi va arriver). Vous pouvez donc tout à fait vous réjouir d'une situation difficile, il suffit de le décider en appuyant sur l'interrupteur, afin de ne pas continuer à alimenter les basses fréquences (car en

faisant ça vous vous créez un avenir de basse fréquence). Les plus hautes fréquences qui soient sont la gratitude, la foi, l'amour. Vous pouvez donc vous fabriquer un interrupteur à foi, amour, gratitude, de manière à recruter ces hautes fréquences à chaque fois que vous remarquez que vous êtes en basse fréquence. Pour ce faire, vous pouvez soit directement ressentir ces 3 émotions, soit faire appel à des souvenirs positifs qui vous font ressentir ces 3 émotions.

ÉTAPE N°3 • LA CRÉATION DÉLIBÉRÉE

Nous créons notre vie à chaque instant, généralement par défaut, en fonction de nos croyances et de la vibration de ces croyances. C'est la raison pour laquelle nous devons à la fois être attentifs aux fréquences auxquelles nous vibrons la plupart du temps, et les changer en conscience dès que c'est possible (grâce à la méthode de l'interrupteur), mais aussi aux croyances fondatrices, qu'il faudra travailler au fil du temps de manière à ne plus avoir besoin de recourir aux services de l'interrupteur.

LE PROCESSUS CRÉATIF

Ce processus suit 3 étapes.

• DEMANDER

Il s'agit de faire savoir à l'univers ce que l'on veut. Cela nécessite que vous demandiez ce que vous voulez vous vraiment. Et là, il n'y a pas de limites, c'est comme si vous aviez le monde entier sous forme de catalogue et c'est à vous de choisir ce que vous voulez, car c'est vous qui passez votre commande à l'univers. L'univers est un champ de potentiels, ne l'oubliez pas, il demande simplement à être programmé avec ce que vous voulez. Quand vous demandez, veillez à le faire dans un état émotionnel qui correspond à ce que vous voulez vraiment : imaginez-vous dans la joie de recevoir ce que vous commandez, mettez-vous dans l'émotion correspondante à ce que vous vivriez si aviez déjà ce que vous demandez. C'est l'émotion qui crée, ne l'oubliez pas. Ce n'est pas simplement pas l'image mentale de ce que vous demandez qui la crée dans la réalité. C'est l'émotion qui fait passer l'image mentale de ce que vous demandez de l'état de potentiel à l'état de réel.

• CROIRE

Imaginez non seulement que ce que vous venez de commander est déjà à vous, comme on vient de le voir, mais ayez une foi inébranlable dans la livraison de votre commande et l'univers se réorganisera pour vous apporter ce que vous voulez. Parfois on ne s'autorise pas à dire ce que l'on veut car on ne sait pas comment ça va arriver, on se dit «ça ne sert à rien d'y penser puisque je ne vois pas comment ça peut m'arriver». Mais laissez la logistique à l'univers, laissez-le se réorganiser comme il le souhaite pour vous livrer ce que vous avez commandé. Puisque vous ne pouvez savoir à l'avance de quelle manière arrivera ce que vous avez demandé, laissez venir les choses à

vous. Il vous suffira de l'observer quand ça arrivera, tout simplement ! Peu importe comment l'univers va

se réorganiser pour vous, vous le verrez bien au moment venu. Supprimez tout doute et cultivez votre foi, c'est tout ce que vous avez à faire.

• RECEVOIR

Pour recevoir, commencez à vous réjouir dès maintenant, ressentez tout de suite la joie que vous ressentirez quand vous aurez vraiment ce que vous avez commandé. Il s'agit de se mettre dans la fréquence de ce que l'on veut, pas seulement la pensée mais l'émotion correspondante. Car c'est l'émotion qui la sous-tend qui fait arriver plus vite à vous votre commande. Pour soutenir la force mentale nécessaire à vos pensées les plus positives, appuyez-vous sur le bien-être que vous éprouvez quand vous êtes dans des émotions agréables comme la joie. Cherchez à ressentir le plus profondément possible les émotions que vous aurez quand vous recevrez ce dont vous avez envie : cherchez la maison que vous voulez acheter, aller la visiter, faites tout ce qui peut vous aider à ressentir les émotions que vous ressentirez au moment où ça sera là. Vous pourriez alors être inspiré sur la bonne action à accomplir ou rencontrer la bonne personne... Donnez l'occasion à l'univers de se réorganiser de la meilleure et de la rapide façon qui soit. Car si l'on agit de concert avec ce que l'univers essaie de produire, c'est magique, on se sent porté par une énergie inépuisable. L'univers aime la vitesse, quand l'élan est là, quand le mouvement intuitif vous conduit, agissez : c'est ça votre boulot.

DANS LE QUOTIDIEN

Comme vous le voyez, c'est vous qui attirez les choses, qui sont également attirées vers vous : tout ce qui vibre à la même fréquence se rapproche, c'est mathématique. Donc on peut commencer à partir de rien, à partir de zéro, quelle que soit notre situation d'aujourd'hui.

Il ne s'agit alors pas de se tracasser pour le problème en essayant de trouver une solution, mais de vibrer avec la solution, qui existe déjà, dans le champ du Potentiel. Autrement dit, il n'y a pas de problèmes à résoudre pour être heureux, il suffit d'être heureux pour que les problèmes se résolvent. Alors, commencez par vous sentir en forme, prospère, heureux, même si ce que vous voulez n'est pas encore là, et vous verrez que l'univers correspondra à la nature de votre champ vibratoire, à la nature de votre émotion positive, et le manifestera, tout simplement parce que vous le ressentez ainsi. Cette idée de loi d'attraction peut être difficile à accepter, mais quand on y arrive, c'est notre vie qui est changée parce qu'alors tout ce que vos pensées et vos émotions ont créé et qui constitue votre vie d'aujourd'hui peut être changé par vous même, pour

vous créer un avenir meilleur. Il suffit d'enclencher un cercle vertueux, vers toujours plus de bonheur.

> Quand ça ne va pas, on peut décider de changer sa vibration : chanter, écouter une belle musique, penser à quelqu'un qu'on aime, jouer avec son animal domestique, toutes ces choses qui nous mettent dans un état émotionnel d'une haute fréquence. Ou utiliser l'interrupteur « foi, amour, gratitude ».

Quand on utilise la loi de l'attraction, on s'aperçoit peu à peu qu'on est le créateur délibéré de sa propre vie, et à partir de là, on peut tout imaginer ! J'aime particulièrement bien cette expression qui se trouve dans le film *Le Secret* : «vous êtes le matériau de votre chef d'oeuvre». Autrement dit, votre vie est une manifestation physique des pensées et des émotions qui sont en vous.

• L'ARGENT

En ce qui concerne l'argent, comme pour le reste, il est très important de rester focalisé sur ce que l'on veut, et pas sur ce que l'on ne veut pas. Ainsi, si vous avez des dettes, mettez en place un programme de remboursement automatique de vos dettes (même quelques euros par mois) et n'y pensez plus : concentrez-vous sur la prospérité.

• LES RELATIONS

Si l'on souhaite utiliser consciemment la loi d'attraction dans ses relations, rien n'est plus simple : il faut s'aimer soi et alors les autres nous aimeront. Toute l'idée est de se traiter soi-même comme on aimerait que les autres nous traitent. Il ne sert à rien de faire des efforts pour être aimé : être gentil, serviable, etc. Quand on s'aime suffisamment soi-même, alors on est automatiquement et naturellement dans une dynamique de belle relation avec les autres. Et on est aimé. Il s'agit de donner plus à vous même au lieu d'exiger des autres qu'ils vous donnent. Car vous êtes le seul à savoir ce que vous voulez recevoir... Quand on tombe amoureux de soi, alors les autres peuvent le faire aussi, parce qu'à ce moment-là on est dans un profond et sain respect de soi et on aime les autres. On se plaint des autres, mais se focaliser sur les aspects que l'on n'aime pas chez l'autre ne fait que les multiplier. Même quand on souffre d'une relation, on peut toujours améliorer la situation, il suffit de le vouloir. On peut essayer la manière suivante : prendre une feuille et écrire une fois par jour tout ce que l'on apprécie chez l'autre. En reconnaissant ses points forts, on se met dans la situation d'attirer à soi encore plus de raisons d'apprécier l'autre. Bien sûr, on ne peut contrôler autrui, mais si l'autre est de mauvaise humeur et que vous êtes heureux, l'autre ne pourra rien pour perturber votre bonne humeur si vous avez décidé de rester aligné sur votre fréquence positive. Ne donnons pas aux autres l'opportunité de créer notre bonheur. Il n'y a qu'une personne qui peut se charger de votre joie : vous.

- LA SANTÉ

En ce qui concerne la santé, la loi d'attraction fonctionne de la même manière. Se sentir bien nous aide à nous maintenir en santé, tandis que le stress engendre la maladie. La nature de nos émotions détermine directement la substance biologique et les fonctions de notre organisme. Notre être corporel est réellement le produit de nos pensées et de nos émotions. C'est de cette façon que fonctionne l'effet placebo d'ailleurs (le placebo est un comprimé de sucre que l'on donne au patient en lui disant que c'est un médicament). Et parfois, ce placebo a le même effet et même encore davantage d'effet que le médicament qu'on a inventé pour avoir le même effet.

- ET TOUT LE RESTE FONCTIONNE DE LA MÊME MANIÈRE...

EXERCICE PRATIQUE N°3 • LA LISTE DE VOS ENVIES

Comme nous l'avons vu, le processus créatif démarre par une demande. Il va donc vous falloir savoir quoi commander, exactement comme quand vous choisissez des vêtements sur un catalogue de vente par correspondance ou quand vous achetez un livre sur Amazon.

Cela demande parfois du temps d'oser demander ce que l'on veut vraiment, surtout si quand on était petit, on ne nous demandait jamais ce que l'on voulait. Si on a du mal à connaître ses critères, il peut être difficile de savoir ce que l'on veut vraiment. Et comme tout apprentissage, on va fonctionner par essai, erreur, tâtonnements. Pour bien s'approprier le processus de la commande, il est donc important de commencer une liste de vos envies. Vous pouvez vous aider des 4 domaines de la vraie vie. N'oubliez pas non plus de revisiter vos rêves d'enfants, les projets enfouis, les rêves oubliés : décidez s'ils sont toujours d'actualité (exemple de la maison de poupée) et si oui, inscrivez-les sur la liste de vos envies. Cette liste vous servira pour passer vos commandes à l'univers. Il peut s'agir d'objets matériels comme de demandes non-matérielles (entendre un compliment, voir un projet se réaliser alors qu'on ne sait pas comment c'est possible, recevoir une information dont on a besoin...).

Ouvrez un nouveau cahier dans lequel vous réservez les premières pages à la liste de vos envies (les suivantes seront consacrées à vos commandes). Complétez cette liste au fil des jours.



EXERCICE PRATIQUE N°4 • PASSER LES COMMANDES

Vous voici enfin arrivée à l'étape que vous attendiez : passer vos commandes à l'univers. Souvenez-vous que ça n'a rien de magique, que nous faisons ça en permanence avec la nature vibratoire de nos pensées, de nos émotions, de nos paroles et de nos actions : c'est ce qui, couplé avec la nature vibratoire de l'univers, crée les situations et les événements que nous vivons.

Pour recevoir les commandes que vous allez passer maintenant, il est donc bien essentiel de cultiver la philosophie de l'abondance et de changer les croyances qui s'y opposent, afin de croire qu'il est possible de vivre votre vraie vie dans ses moindres détails.

Deuxième condition : bien comprendre la loi d'attraction, c'est-à-dire avoir intégré que vous attirez à vous comme un aimant en permanence, d'où la nécessité de vibrer à haute fréquence le plus souvent possible.

Maintenant que vous avez bien en tête le fonctionnement du processus créatif (demander, croire et recevoir), vous êtes prête pour commander et recevoir.

1. SAVOIR CE QUE VOUS VOULEZ COMMANDER

Pour remplir valablement votre bon de commande, il vous faut savoir précisément ce que vous voulez commander, avec le plus de détails possible. Pour cela, ayez toujours la liste de vos envies à jour : rayez ce que ne vous semble plus approprié et ajoutez au fur et à mesure de nouvelles choses à commander.

2. IMAGINER ET RESENTIR VOTRE COMMANDE

Représentez-vous clairement les détails pratiques de votre commande mais aussi l'expérience émotionnelle que vous voulez vivre grâce à ce que vous allez commander : comment allez-vous vous sentir une fois que vous aurez obtenu ce que vous avez commandé ?

Soyez attentive aux émotions qui montent, elles indiquent une résistance à recevoir ce que vous vous apprêtez à commander : je ne mérite pas, ça ne fonctionnera pas, je ne vois pas comment ça pourrait arriver...

3. DÉPOSEZ VOTRE COMMANDE DANS LE CHAMP DE POTENTIEL QU'EST L'UNIVERS

Représentez-vous une image de ce qu'est le champ de potentiels de l'univers (le ciel, les étoiles, la mer, le vide, un trou noir...) ainsi que le vecteur qui va déposer votre commande dans ce champ (un avion, une montgolfière, une fusée, un bateau...). Déposez votre commande dans le vecteur qui va ensuite partir dans le champ de potentiel.

4. CULTIVEZ VOTRE FOI

Tous les jours focalisez sur votre vraie vie : en méditant sur votre vision board, en lisant des livres inspirant sur l'Abondance, en pratiquant la gratitude, en faisant une ou plusieurs étapes de vos plans d'action

5. RECEVEZ

Observez ce qui a tendance à se produire dans votre vie pour devenir capable de recevoir car il arrive que votre commande ne vous soit pas livrée comme vous l'imaginiez (exemple de l'appartement) et que vous soyez tentée de la refuser. Faites un travail de changement de croyances si nécessaire.

EXERCICE PRATIQUE N°4 • REMPLIR LE BON DE COMMANDE ET LE POSTER

Prenez votre cahier avec la liste de vos envies et choisissez quelque chose à commander.

Prenez une page blanche dans votre cahier.

• PRÉPAREZ LA COMMANDE

1. Inscrivez la date du jour.

2. Ecrivez « Je veux et je désire » puis ce que vous voulez commander.

3. Décrivez la scène qui montre que votre commande vous a été livrée. Imaginez le plus de détails possibles et imprégnez-vous de l'expérience émotionnelle que vous voulez vivre.

4. Ecrivez tout ce que ça va vous apporter et pourquoi c'est important pour vous. Notez précieusement ici si des doutes ou des émotions montent, si une petite voix vous décourage ou si une croyance vous saute à la figure : tout ceci n'est pas à négliger car risque d'annuler votre commande.



• POSTEZ LA COMMANDE

1. Fermez les yeux et si nécessaire appuyez sur votre interrupteur « foi, amour, gratitude » ou faites la méditation de la lumière blanche.

2. Imaginez la scène que vous avez décrite, qui montre que votre commande vous a été livrée. Imaginez le plus de détails possibles et imprégnez-vous de l'expérience émotionnelle que vous voulez vivre.

3. Au-dessus de cette scène, placez une banderole ou une pancarte intitulée « ou quelque chose de plus approprié pour moi ».

4. Déposez votre commande dans le champ de potentiels de l'univers et dites merci.

Votre commande est passée ! Il n'y a plus qu'à faire confiance à la logistique de l'univers.

• LE SAV

Observez ce qui se passe dans votre vie. Sur votre cahier, laissez de la place après le descriptif de votre commande afin de noter la date et les conditions de livraison de votre commande. Cela vous aidera à cultiver votre foi et à ne plus vous interroger sur le comment : quand vous aurez collectionné un certain nombre d'anecdotes qui vous montrent que l'univers vous apporte ce que vous voulez d'une manière totalement inattendue, vous n'aurez plus à vous poser la question de la logistique. Vous verrez aussi qu'avec de l'entraînement, vos commandes arrivent de plus en plus vite.

Faites de ce cahier un compagnon quotidien : passez une commande par jour et passez en revue régulièrement vos anciennes commandes pour constater qu'elles ont été livrées. Un excellent support pour pratiquer la gratitude.