

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément



INTRODUCTION

Le processus de Création délibérée ou manifestation, attraction délibérée, est extrêmement simple mais du fait de notre mental nous le compliquons involontairement voire nous l'anihilons complètement.

Au cours de mes 10 années d'études de ce processus il m'a été révélé 7 attitudes essentielles, que l'on pourrait vraiment appeler des secrets pour justement faciliter cette création délibérée.

Ces attitudes nous permettent en fait de créer un terrain qui est propice à cette possibilité de manifestations et qui en particulier vient contrecarrer les effets voir même les méfaits du mental. Car en fait c'est notre mental qui fait que cette création délibérée se fait avec tant de difficultés les trois quarts du temps alors que effectivement le processus est assez simple et repose sur le postulat qui dit « demandez et vous recevrez ».

Voici donc sans plus tarder ces sept secrets pour créer plus facilement votre vie de façon délibérée; ils seront accompagnés par des exercices qui vous permettront justement de mettre plus en lumière vos capacités de Création et surtout des exemples qui vous indiqueront comment où il faut procéder différemment dans votre vie.

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

Secret no 1

La Joie ou choisissez d'être heureux

La joie vous connecte à votre nature divine, entre deux choix possibles choisissez toujours celui qui va vous rendre le plus heureux de manière à rester le plus possible en haute énergie, en haute vibration, par exemple choisissez d'être heureux plutôt que d'avoir raison.

Bien des situations dans la vie nous amènent vers de la contrariété, de la colère, du ressentiment, voire de la haine. Toutes ses émotions négatives sont, elles-mêmes, des empêchements à la Création-attraction de ce que l'on désire car elles nous « dés-alignent » nous déconnectent de notre partie divine. Notre partie divine est amour, joie, bonté et compassion; chaque fois que nous tombons dans une émotion négative nous sommes sous l'emprise du mental et par conséquent déconnecté de notre partie divine (ou Inner Being selon les enseignements de Abraham-Hicks).

Or lorsque nous ne pouvons pas choisir les situations qui arrivent dans notre vie (car nous avons précédemment créé ces conditions-là mais c'est un autre chapitre) nous pouvons, parfois avec entrainement, choisir la bonne manière d'y réagir.

L'exercice proposé est le suivant :

- * remémore-toi de 3 à 5 situations dans les jours passés dans lesquelles tu as réagi avec une attitude négative suivante : colère, ressentiment, tristesse, contrariété, haine, dépit, frustration....
- * décris-les en quelques mots dans la liste ci-dessous

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

- * Puis en face de chacun de ces exemples trouve et inscris l'attitude qui aurait été plus positive pour toi

- 1.
- 2.

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

3.

4.

5.

6.

* Finalement si ces situations devaient se répéter prend la décision de réagir de la nouvelle façon en en choisissant au moins 3

1.

2.

3.

4.

5.

Reste attentif (ve) aux éventuels changements dans ta vie.

Secret no 2 Génère le sentiment de Gratitude

Le sentiment de Gratitude est le remède universel ou l'Elixir suprême.

C'est un « outil » un véritable joyau à 3 effets :

premièrement il va te créer un agréable sentiment intérieur, de paix, de joie, de contentement et satisfaction.

Ensuite il va tout simplement attirer plus de la même chose car quand tu dis à l'Univers « merci pour ceci ou cela » l'Univers t'envoyant ce sur quoi tu te focalises va continuer à t'envoyer cela; ce n'est pas *le fait de dire merci c'est juste l'attention* que tu portes à la chose.

Et troisièmement il est impossible de ressentir de la Gratitude et une émotion négative telle que la colère, le ressentiment, la jalousie, etc. Essaie c'est juste impossible.

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

La gratitude peut être générée à chaque instant pour des choses, des circonstances, des objets, des personnes....Par exemple, les plus évidentes : gratitude pour avoir un toit sur ma tête, voire un joli logement, de l'eau chaude à profusion, de la nourriture à profusion, un véhicule qui fonctionne impeccablement, de l'électricité à volonté,...

Gratitude pour être entourée de magnifiques personnes, pour ce travail agréable qui m'apporte tant de joie, pour ce corps magnifique qui fonctionne si bien....

Voici une liste non définitive des objets de gratitude :

- le logement, et tu peux vraiment rentrer dans les détails
- le corps, la santé, l'activité physique
- la profession, l'emploi
- les relations, la famille
- l'argent, les possessions, même minimes
- les opportunités
- les situations diverses telles que vacances, voyages, sorties
- tes qualités et savoir-faire

L'exercice proposé est le suivant :

* dans chacun de ces domaines fait ta liste, écrite c'est mieux

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

- choisis un moment de la journée qui te convient ou une situation comme par exemple en allant au travail
- relis ta liste avec le plus de sentiment de Gratitude possible

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

* tous les jours entraîne-toi.

Au bout de quelque temps tu n'auras plus besoin de lire et tu pourras le faire dans les situations les plus diverses, et à chaque fois que tu peux, que tu es en attente, au téléphone ou dans une file, bloqué(e) quelque part, que ce soit ton réflexe parfaitement naturel!

* Au fil du temps cherche de nouveaux exemples de Gratitude.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Au bout du compte le sentiment de Gratitude pourrait très bien remplacer les ratiocinations du mental ce qui serait son 4e bienfait!

Secret no 3 Lâche-prise

Pour nous autres êtres humains c'est un exercice assez difficile car nous sommes pour la plupart très ancrés dans le « faire » donc tant que les choses que nous désirons ne sont pas arrivées nous nous accrochons, nous y pensons constamment; l'exemple qui illustre le mieux pour moi cette action c'est celui de la graine que nous plantons : si tous les jours nous allons déterrer la graine pour voir si elle pousse nous détruisons son environnement et de ce fait elle ne poussera pas

* Lâcher-prise est un geste à faire volontairement.

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

- * Lâcher-prise demande de la Foi et de la Confiance : par cette attitude tu comprends que le désir que tu émetts se réalisera au moment le plus opportun.
- * Tu émetts un désir et littéralement tu l'oublies, genre « ce serait vraiment super si... »

- * Lâcher prise n'est pas abandonner.
- * Lâcher prise n'est pas baisser les bras.
- * Lâcher-prise n'est pas changer d'avis.

Exercice proposé : regarde dans les 30 derniers jours quelles sont les choses que tu as désirées, écris cette liste et en face écris « je lâche-prise » en ayant vraiment ce sentiment intérieur de lâcher ce à quoi tu tiens, comme un ballon que l'on laisse partir, car en fait ainsi tu cesses de t'accrocher au manque de cette chose.

1. —
2. —
3. —
4. —
5. —
6. —
7. —
8. —
9. —
10. —

Exercice 2 : peut-être des choses plus anciennes sont encore présentes dans tes désirs... ces choses que tu n'as pas reçues, qui ne sont pas arrivées; fais cette liste et note à côté « je lâche-prise »

1. —
2. —
3. —

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

4. —

5. —

* Un sentiment général de légèreté doit t'envahir complètement...si ce n'est pas le cas c'est que tu es encore accroché à quelque chose qui n'est pas là!

Secret no 4 Loue plutôt que critique!

Nous sommes très entraînés à critiquer bien que si on remonte le temps ce n'est pas vraiment propre aux enfants...

Nous jugeons tout et n'importe quoi comme si donner notre avis, la plupart du temps négatif, était une condition d'existence sinéquanone! En réalité c'est juste l'égo qui veut prouver qu'il sait!

Mais lorsque nous émettons une critique, un jugement, nous faisons en fait ces 3 actions :

- 1) nous portons notre attention sur cette chose donc nous lui donnons de l'énergie, même si nous ne l'apprécions pas
- 2) nous envoyons cette énergie négative dans l'Univers
- 3) nous augmentons l'énergie négative qui entoure cette chose-là, cette situation ou cette personne-là donc l'égrégoire négatif grossit.

Cette tendance à juger-critiquer se porte sur tout et n'importe quoi :

- 1) toi-même
- 2) tes proches, parents, enfants, amis
- 3) le gouvernement, les institutions
- 4) tes collègues
- 5) des personnalités

L'exercice proposé consiste en :

- 1) Faire honnêtement la liste de ce que tu as tendance à critiquer
- 2) Prendre la décision de cesser de juger
- 3) Chercher des qualités positives de la personne ou de la situation

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

- 4) Etre attentif quand tu re-tomberas dans cette habitude et immédiatement te refocaliser sur les qualités de cette personne/situation.
- 5) Comprendre que cette attitude te nuit principalement car ce sur quoi ton attention se porte te revient, et s'amplifie, donc si tu n'aimes pas quelque chose quel intérêt aurais-tu à le faire croître?

Secret no 5 Va avec le courant

Une fois que nous avons lancé notre désir nous devons laisser l'Univers faire son oeuvre. Mais bien souvent nous résistons à ce qui survient.

Nous devons prendre conscience que nous n'avons pas la vue d'ensemble et que les voies de l'Univers sont impénétrables... quelque fois le chemin n'est pas une ligne droite et l'Univers nous y amène par des chemins détournés.

Je reprends l'exemple du bois : je voulais un bois qui brûle moins vite.

Je me mets en recherche d'un nouveau fournisseur lui laisse un message mais il ne me rappelle pas. J'aurai pu pester, j'aurai pu chercher quelqu'un d'autre, mais je n'ai rien fait, et 3 semaines plus tard le contact a rappelé ; peut-être qu'il n'avait pas le bois, qu'il l'a cherché quelque part, je n'en sais rien. J'étais juste en accord avec ce qui se passait.

Mais la plupart du temps quand nous ne recevons pas exactement ce que nous avons demandé nous voulons agir pour changer les cartes, et du coup nous brouillons les plans de l'Univers!

L'exercice proposé consiste en :

- 1) regarder dans les 30 derniers jours les situations que tu as refusées, auxquelles tu as voulu remédier car cela ne correspondait pas à ce que tu voulais.

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

-
-
-
-
-
-
- 2) Pour chacune de ces situations regarde si il est possible de modifier la situation et choisis d'aller avec ce qui vient.
- 3) Pour les situations nouvelles : soit attentive à « aller avec le courant » reprécise simplement ce que tu souhaites voir arriver. Tu peux avoir une phrase du type : cette situation n'est pas vraiment ce que je voulais, je veux...et je suis confiante que c'est en chemin. »

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- 4) Rappelle-toi que l'Univers prend soin de toi!

Secret no 6 Ce sur quoi vous vous focalisez s'accroît!

Se focaliser peut vous faire penser que vous devez vous accrocher!
Mais bien sûr après le lâcher-prise ce n'est pas du tout le propos!

Il y a 2 aspects à ce secret :

- 1) gardez le focus d'une manière générale sur l'objectif : si vous décidez d'aller à Marseille, vous faites 20 km dans cette direction et vous changez d'avis vous tournez

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

pour aller dans la direction de Paris...20 km plus tard vous partez en direction de Bordeaux...Devinez quoi? Le temps passe et vous vous n'allez nulle part!

- 2) La deuxième aspect c'est : ce sur quoi vous vous focalisez s'accroît, même si c'est quelque chose que vous ne voulez pas!
Et c'est souvent du fait de cette loi-là que l'on se fait arriver ce qu'on ne désire pas : je prends l'exemple de la personne qui se fait continuellement du souci pour elle ou les autres, il lui arrive tuile sur tuile; elle crée littéralement le futur qu'elle ne désire pas! Et ce n'est pas quelque chose qui n'arrive qu'aux autres! Je suis sûr qu'il ne se passe pas une semaine où vous n'avez pas mis votre focus, vos pensées, votre attention sur quelque chose de désagréable que vous ne voudriez pas voir arriver!

Exercice proposé :

- 1) Remémorez-vous la dernière semaine et tâchez de retrouver les moments, et les sujets, non agréables, sur lesquels vous vous êtes focalisé.....écrivez une ligne sur deux :

exemple

- * est-ce que je vais obtenir telle chose?
- * comment vais-je faire pour payer ces factures?
- * je ne vais jamais arriver à faire....
- * je suis sûre qu'une tuile va m'arriver...
- * etc.

- 2) Notez en-dessous de chaque ligne, avec une couleur différente, un bleu clair par exemple ou vert, ce que vous auriez pu penser à la place.
- 3) Soyez attentif à partir de maintenant à ce genre de phénomène : c'est notre mental qui est entraîné à se focaliser sur les choses négatives, qu'on ne veut pas, et la meilleure façon de le contrer c'est en développant notre attention, notre Conscience de ce que nous ressentons et pensons.

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

4) Recommencez les exercices n° 1 et 2 si certaines choses vous ont encore échappées

Secret no 7 Avant d'agir branchez la prise!

Imaginez que vous décidiez de passer l'aspirateur, vous vous activez pendant 1 heure à manipuler l'engin dans toute la maison pour que ce soit très propre, pour ce faire, comme d'habitude vous avez mis un casque sur votre tête et vous écoutez à fond votre musique préférée si bien que vous n'entendez pas le bruit du moteur de l'aspirateur!

Au bout d'une heure vous estimez que vous avez terminé, vous avez fait toutes les pièces, vous êtes en sueur et vous vous apprêtez à déconnecter la prise : oh surprise elle n'était pas branchée au courant! Vous avez fait tout ce travail, toute cette agitation, toute cette sueur pour rien !

C'est un peu ce qui se passe quand on agit sous la direction du mental, sans vraiment être aligné, centré sur qui on est vraiment, sur notre Etre intérieur, sans être connecté à la Source.

Exercice proposé :

1) Examinez scrupuleusement vos actions le mois passé et notez si vous étiez aligné-e, centrée, en connexion avec votre Etre divin, ou la Source .

Ecrivez sur 2 pages, divisées en 2 colonnes chacune :

comme ci-dessous et notez les résultats, même minimes

CENTRE-E	RESULTATS/ETAT D'ESPRIT

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

Puis sur l'autre page : les actions entreprises quand vous n'étiez pas aligné-e, centrée sur qui vous êtes vraiment.

Comment les différencier :

- * vous avez fait des efforts,
- * il y avait beaucoup de il faut,
- * vous n'étiez pas dans la joie,
- * ça ne correspondait pas à vos valeurs,
- * vous aviez peu d'enthousiasme,
- * c'était comme un fardeau

DECENTRE-E	RESULTATS/ETAT D'ESPRIT

2) Prenez la décision de, à l'avenir, n'agir que quand vous vous sentez Aligné-e, en accord avec qui vous êtes vraiment...

Pour vous aidez demandez-vous toujours si un Etre Divin infini agirait comme cela!

Les 7 secrets pour créer ta vie délibérément

Bonus ou 8e secret

Lorsque vous émettez un désir : écoutez les signes...

En principe vous émettez un désir et la Loi de l'attraction vous dirige vers lui. Quelque fois il est possible qu'elle vous indique une ou des actions à entreprendre; elle va généralement vous indiquer quoi faire en attirant vers vous des situations que j'appelle des signes : peut-être vous « tomberez » sur un article, un livre, une émission de TV ou radio. Ou quelqu'un vous appellera pour vous parler de quelque chose...

Exercice proposé : dans les situations citées :

1) qu'avez-vous fait?

* si vous avez agit que c'est-il passé?

* Si possible essayez de vous souvenir des désirs exprimés et reliés-les aux signes

* Prenez conscience de ce qui s'est passé quand vous n'avez pas « écoutez » les signes
