

Comment bien démarrer avec

# La loi d'attraction



Un guide par [laloidattraction.fr](http://laloidattraction.fr)

# Sommaire

## **Comprendre le principe derrière la loi d'attraction**

- **La loi d'attraction : qu'est-ce que c'est ?**
  - *Un simple procédé magique ?*
  - *La loi d'attraction et le développement personnel*
- **Présentation de la loi d'attraction**
  - *Apprentissage et patience*
- **Tout est énergie**
  - *La loi de la vibration*
  - *Quand le cerveau donne un sens aux vibrations*
  - *La perception de l'extérieur vient de l'intérieur*
- **Qui se ressemble s'assemble**
- **Prenez le contrôle de votre vie**
  - *Utilisez votre esprit*
  - *Un travail intérieur*

## **Bien débuter avec la loi d'attraction**

- **Pour bien commencer**
  - *Un retour aux sources*
  - *Une méthode pas à pas ?*
- **Que voulez-vous vraiment ?**
  - *Ce que vous ne voulez pas*
  - *Ne vous inquiétez pas*
- **Faites une liste**
  - *Un exercice à faire chez vous*
  - *Tout commence par une pensée*
- **Maintenant que vous avez fini votre liste ...**

- [Ce blocage qui vous empêche d'avancer](#)
- [Comment briser cette résistance ?](#)
- **[La visualisation](#)**
  - [Qu'est-ce que c'est ?](#)
  - [Que permet la visualisation ?](#)
  - [Ne vous inquiétez pas](#)
- **[Comment visualiser ?](#)**
  - [Mettez-vous en situation](#)
  - [Les émotions et la visualisation](#)
  - [Les choses à retenir](#)
- **[Aller encore plus loin](#)**
- **[Soyez attentif aux signes](#)**
  - [Les synchronicités](#)
- **[Agissez !](#)**
  - [L'action inspirée](#)
- **[Faites preuve de gratitude](#)**
  - [Ayez une attitude de gratitude](#)
  - [La gratitude est un cadeau](#)
- **[Éliminez les résistances mentales](#)**
  - [Faites attention à votre dialogue intérieur](#)
  - [Ayez confiance en vous](#)

# Comprendre le principe derrière la loi d'attraction



*VOUS ATTIREZ CE SUR QUOI VOUS PORTEZ VOTRE ATTENTION.*

Si l'on devait résumer le principe de la loi d'attraction en une phrase, ça serait celle-ci. Mais qu'est-ce que la loi d'attraction et comment peut-elle vous aider réellement ?

## **La loi d'attraction : qu'est-ce que c'est ?**

### *Un simple procédé magique ?*

De nos jours, beaucoup de personnes ont une fausse idée de ce qu'est réellement la loi d'attraction. A cause de sa popularisation suite au film « **Le Secret** », elle a été présentée comme un procédé presque « magique » où il suffit simplement de faire appel à votre imagination pour manifester ce que vous voulez dans votre vie.

La loi d'attraction a donc créé beaucoup d'attentes. Et c'est la raison pour laquelle certaines personnes disent désormais qu'elle ne marche pas, tout simplement parce qu'elles n'ont pas obtenu les résultats souhaités.

Malheureusement, cette loi universelle est un peu plus complexe que ça.

### [La loi d'attraction et le développement personnel](#)

Si vous vous intéressez un peu au développement personnel, vous aurez sans doute remarqué que la loi d'attraction ressemble beaucoup au principe de **la pensée positive**.

Et ce n'est pas pour rien !

La seule différence est que la loi d'attraction se veut un peu plus spirituelle dans ses principes.



## Présentation de la loi d'attraction

La loi d'attraction est **une loi universelle**. Elle est active en permanence et est similaire à la loi de la gravité. Nous ne pouvons pas la voir, nous ne sommes pas tout le temps conscient de son existence, mais elle agit bel et bien.



## Apprentissage et patience

Apprendre à utiliser la loi d'attraction pour améliorer votre vie est un processus qui prend du temps. Non seulement, il faut la considérer comme une compétence qui doit être cultivée, mais il faut également savoir que les grandes manifestations prendront parfois du temps à se réaliser. La patience est donc une des qualités essentielles si vous voulez vivre une vie pleine de succès.

***L'intention de cet article est de vous expliquer la loi d'attraction de manière simple mais complète, de façon à ce que vous puissiez la mettre à profit dans votre vie.***



## Tout est énergie

### La loi de la Vibration

Le premier concept qu'il vous faut comprendre est celui de la loi la plus fondamentale de l'Univers : **la loi de la Vibration**.

Chaque chose qui existe, de la plus grande étoile au plus petit grain de sable, est une énergie, et l'énergie est dans un état constant de vibration. Des scientifiques comme

Einstein, ou encore Edison, ont prouvés ce fait. Chaque individu ou objet est fait d'atomes, ces atomes « vibrent », chaque objet ou individu émet donc des vibrations.

### [Quand le cerveau donne un sens aux vibrations](#)

Cela peut être difficile à croire étant donné que tout autour de nous semble si solide. Si tout est énergie, pourquoi ne puis-je pas passer ma main à travers l'ordinateur sur lequel j'écris cet article ? La réponse se trouve dans le terme suivant : **la fréquence**.

Votre subconscient est tellement puissant, qu'il a regroupé toutes les vibrations autour de vous. Puis il a appris à les transposer dans votre « réalité » de sorte à leur donner un sens.

Pensez-y un instant ...

- **Que sont les couleurs que vous percevez ?**

Si vous avez écouté un peu en cours de sciences physiques, alors vous savez que la couleur est juste une vibration à une fréquence particulière.

*Si vous étiez distrait en cours (comme moi), voici un petit rappel de la leçon sur le site de l'université de Paris : [Cliquez-ici !](#)*

- **Que sont les sons que vous entendez ?**

Ce ne sont rien de plus que des vibrations que votre cerveau traduit dans le but de leur donner un sens.

### [La perception de l'extérieur vient de l'intérieur](#)

A partir de ces connaissances, on peut donc dire que votre « réalité » se trouve principalement dans votre tête. Il n'y a rien « en dehors », même si l'on peut penser le contraire.

L'idée est que vous ne pouvez pas expérimenter votre réalité sans la percevoir au préalable d'une façon ou d'une autre (pensées et visualisations). Ceci est la base fondamentale de la loi d'attraction.

Même après avoir eu la preuve que tout autour de vous n'est que vibration, il est très difficile de s'emparer de cette information. Accepter cette idée est bien plus facile que d'y croire réellement.

***Attention, c'est à partir de maintenant que ça devient réellement intéressant.***

Afin de commencer à créer consciemment votre réalité, commencez à comprendre – **et surtout à croire** – que tout est énergie.



## Qui se ressemble, s'assemble

Suivant le principe de la loi de la vibration, le deuxième concept à saisir est que **les vibrations de fréquence similaire sont attirés l'une par l'autre.**

Pensez à deux gouttes d'eau qui se déplacent lentement l'une vers l'autre. Que se passe-t-il lorsqu'elles se rapprochent ? Elles s'attirent pour devenir une seule goutte d'eau au lieu de deux distinctes. Cela se produit car elles ont la même vibration. Maintenant, pensez au même phénomène avec une goutte d'eau et une goutte d'huile. Peu importe à quel point vous les rapprochez, elles ne fusionneront jamais. En effet, leurs vibrations sont trop différentes.



Telle est l'idée sur laquelle est basée la loi de l'attraction. Si vous voulez attirer quelque chose dans votre vie, commencez à vibrer à un niveau qui est en harmonie avec ce que vous désirez.

***Et ceci, mine de rien, est une énorme révélation !***



## Prenez le contrôle de votre vie

Dans ce cas, si :

1. Tout est vibration
2. Les vibrations de fréquence similaires s'attirent mutuellement
3. Vous avez la possibilité de contrôler votre vibration

Alors vous pouvez sans aucun doute **orienter favorablement les conditions de votre vie.**

### Utilisez votre esprit

La plupart du temps nous rencontrons des problèmes car nous essayons de contrôler d'abord notre réalité sans régler auparavant notre vibration. Tant que vous ne serez pas

sur la bonne « fréquence », rien de ce que vous ferez ne pourra vous aider à créer la réalité que vous désirez.

Si malgré tous vos efforts, vous n'arrivez jamais à atteindre vos buts, ou que vous observez certains « blocages » dans vos vies, c'est que vous n'êtes probablement pas sur la bonne fréquence.

### *Un travail intérieur*

A partir de là, le travail doit se faire avant tout à « l'intérieur », dans nos esprits. Une fois que vous aurez appris à conditionner votre esprit aux fréquences de vibration souhaitées, alors vous verrez se manifester dans vos vies des opportunités qui vous permettront d'avancer.

Prenez le temps de réfléchir profondément à ces principes, et voyez s'ils ont un sens pour vous, que ce soit sur le plan logique ou émotionnel. Si vous y pensez longuement et que vous essayez de les appliquer dans votre vie quotidienne, alors vous arriverez à la même conclusion que les plus grands leaders de l'histoire de l'humanité : **nous avons le pouvoir de créer notre propre réalité.**

# Bien débuter avec la loi d'attraction



*« UN VOYAGE DE MILLE LIEUES COMMENCE  
TOUJOURS PAR UN PREMIER PAS. »  
LAO-TSEU*

## Pour bien commencer

Cet article sera particulièrement intéressant pour tous ceux qui débutent avec [la loi d'attraction](http://www.laloidattraction.fr). Il pourra même être utile aux plus avertis qui trouveront peut-être une nouvelle façon de voir les choses.

## [Un retour aux sources](#)

Cela est spécialement vrai si vous vous sentez « bloqué » ou frustré. Peu importe l'ampleur de nos connaissances, il est parfois bon de revenir aux bases. Ce retour aux sources peut être un bon rappel afin de se remettre sur les rails.

## [Une méthode pas à pas ?](#)

Il est bon de rappeler que la plupart des personnes sont à la recherche d'un « processus précis ». Notre esprit veut absolument connaître « les étapes ».

Beaucoup pensent que la « manifestation » de la loi d'attraction résulte d'un exercice **intellectuel** : c'est une erreur.

### ***Il est émotionnel !***

Toutes les techniques et stratégies sont seulement des outils pouvant vous aider à aller plus vite, mais sont inutiles si vous ne comprenez pas le concept précédent.

Le travail consiste surtout à changer notre « monde intérieur » et les informations à venir vous aideront, je l'espère, à le faire.



## Que voulez-vous vraiment ?

Si vous avez déjà une idée spécifique de ce que vous voulez, dans ce cas, cette partie ne s'applique pas à vous. Cela reste tout de même une bonne relecture, car peu importe ce que vous avez en tête, vous désirez bien plus que ça.

*C'est à dire ?*

C'est à dire que vous voulez créer **une belle vie** en tous points ! Et pas seulement obtenir la chose sur laquelle vous êtes focalisé en ce moment.

Cette suggestion peut vous paraître évidente, mais beaucoup de personnes ne savent absolument pas ce qu'elles veulent réellement dans la vie.

### [Ce que vous ne voulez pas](#)

La société dans laquelle nous vivons aujourd'hui nous conditionne à penser de façon négative. Nous reléguons les choses que nous désirons le plus, au domaine de la fantaisie, tuant le rêve avant même de lui avoir donné une chance d'exister.

Parfois, nous sommes tellement absorbés par une vie qui ne nous convient pas vraiment, qu'il est difficile d'imaginer une façon d'en sortir. Nous sommes bloqués par des pensées limitantes et une faible estime de soi, et prenons ce qui nous arrive comme des faits immuables. Nous n'avons pas idée à quel point nous sommes puissants dans **la création de notre propre réalité.**

Donc oui, il se peut que nous ne puissions pas être clair sur ce que nous voulons.

Dans ce cas, il sera difficile d'attirer des choses qui nous feront nous sentir bien.

### [Ne vous inquiétez pas](#)

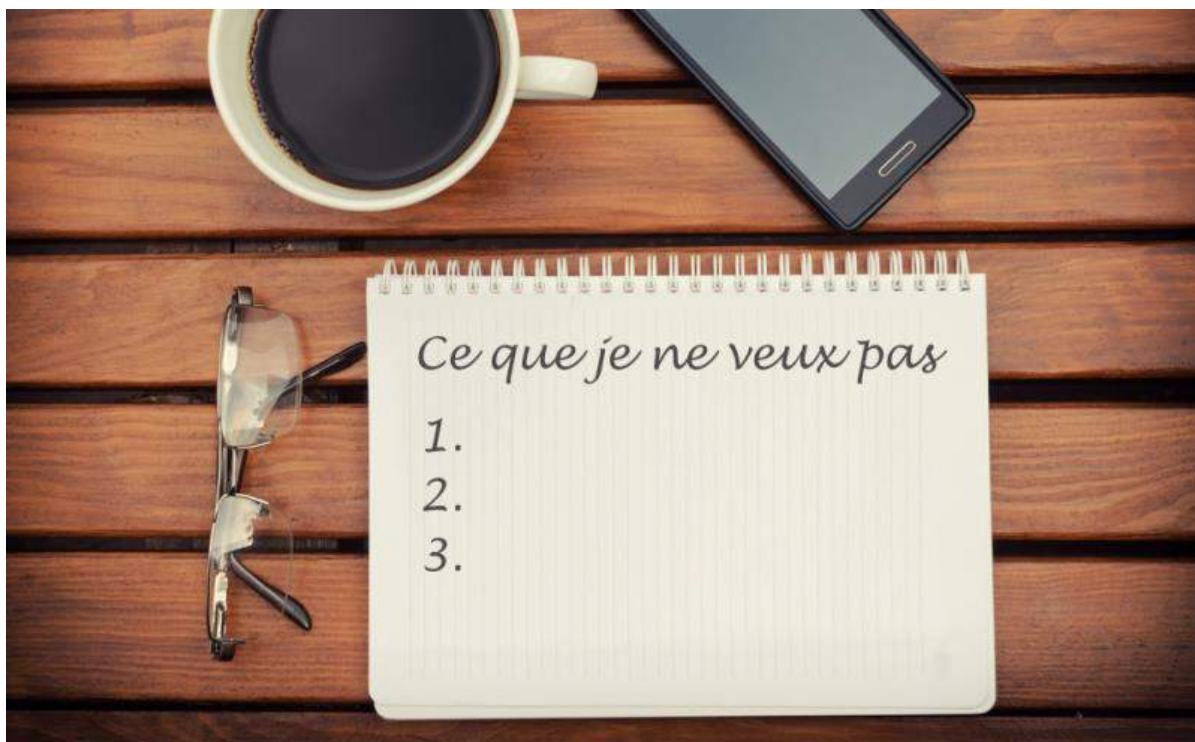
Voilà ce qui peut se produire :

- Ce que vous voulez vraiment peut sembler trop « éloigné » de votre réalité actuelle. Dans ce cas, votre esprit vous dit simplement que c'est impossible.
- Vous allez commencer à vous demander « comment » cela pourrait arriver, et vous serez incapable de l'assimiler totalement.



- Vous serez tenté d'énumérer les façons dont cela peut se produire (alors que les possibilités sont infinies).
- Vous ne savez pas ce que vous voulez, mais vous savez pertinemment ce que vous ne voulez pas.

***Dans tous les cas, ne vous en faites pas !***



## Faites une liste

Faites simplement une liste de ce que vous ne voulez pas, puis **pensez tout simplement à l'opposé**. Vous n'avez pas besoin d'être précis du premier coup sur ce que vous souhaitez, cet exercice est simplement là pour vous donner des idées.

En fait, **vous êtes surtout à la recherche d'une émotion**. Dans la liste des choses que vous désirez, ne vous concentrez pas uniquement sur des demandes spécifiques telle que :

- *Je veux une belle maison*
- *Je veux plus d'argent*
- *Je veux un mari etc..*

Vous pouvez bien entendu le faire. Mais pensez surtout aux émotions que vous voulez ressentir.

## [Un exercice à faire chez vous](#)

Prenez un papier et un stylo, et commencez : sur une partie de la feuille, faites une liste de ce que vous ne voulez pas, et de l'autre, les choses souhaitées.

### ***Ne vous censurez pas, et ne vous jugez pas !***

La première fois que j'ai fait cet exercice, ma vie ne reflétait rien de bon, et tout ce qui était écrit sur ce morceau de papier me semblait impossible à réaliser. Mais après tout, qu'avais-je à perdre ?

N'oubliez pas, la pensée logique n'a pas sa place ici. Donc encore une fois : ne vous censurez pas, et ne vous jugez pas.

## [Tout commence par une pensée](#)

Puisque tout commence par une pensée **il est fondamental de savoir ce que vous voulez vraiment et de le désirer ardemment.**

Vous devez avoir un but clairement défini et l'envie constante de l'atteindre.

## **Maintenant que vous avez fini votre liste ...**

Il vous faut travailler sur **la « construction » d'énergies positives** autour de votre désir.

## [Ce blocage qui vous empêche d'avancer](#)

Mais avant tout, vous devez examiner les croyances limitantes qui se mettront en travers de votre chemin. Ces dernières font facilement surface lorsque vous commencez à penser à ce que vous voulez attirer.

Ce sont ces sensations désagréables au fond de vous. Celles qui ne vous font pas sentir entièrement « bien » quand vous pensez à ce que vous voulez avoir.

La plupart du temps, c'est parce que notre esprit logique prend le dessus, analyse notre situation actuelle et nous dit « *de toute façon, j'y crois pas vraiment... c'est impossible* ».

***Nous appelons ça la « résistance »***

### [Comment briser cette résistance ?](#)

Si nous ne sommes pas habitués à penser à ce que nous voulons d'une manière positive, **la visualisation est une technique très utile**. Cette dernière nous aide à mieux cerner nos croyances limitantes.



## La visualisation

### [Qu'est-ce que c'est ?](#)

***La capacité à créer votre désir dans votre esprit.***

Si l'on devait donner une définition à la **visualisation**, ça serait celle-ci. Il n'y a rien de mystérieux ici, puisque vous le faisiez naturellement lorsque vous étiez plus jeune: il s'agit d'imaginer que vous avez déjà ce que vous voulez. « Quand je serai grand ... ».

### [Que permet la visualisation ?](#)

La visualisation nous permet d'être à l'aise avec nos pensées. C'est un outil puissant pour éveiller en nous des émotions positives, et nous permettre de ressentir véritablement les sentiments que les images nous procurent.

**Visualiser est un super moyen de jouer avec vos pensées**, et de développer un scénario qui vous permet de vous sentir bien.

### [Ne vous inquiétez pas](#)

Au début, il y a deux choses sur lesquelles vous ne devez pas vous inquiéter lors d'une visualisation :

- le fait d'être super spécifique.
- le fait d'être réaliste.

Lorsque vous débutez, **le principal est avant tout de ressentir de bonnes émotions.**

La clé est de faire de notre mieux pour penser aux choses que nous désirons de manière positive. Si une résistance fait son apparition, ne vous blâmez pas, c'est tout à fait normal.

Il est même intéressant d'examiner cette résistance, car sans elle vous ne pouvez pas savoir où vous en êtes au niveau vibratoire.



## Comment visualiser ?

Tout d'abord, trouvez-vous un endroit tranquille. Puis fermez les yeux, observez votre respiration pendant quelques minutes pour calmer votre esprit et le garder dans un état de relaxation.

### Mettez-vous en situation

Commencez alors à vous voir dans la situation qui fait l'objet de votre désir. Mettez-y des objets, des personnes, des couleurs, pour donner, si vous le pouvez, encore plus de réalisme à la scène que vous créez dans votre esprit.

Essayez d'attraper des objets avec les mains, ressentez le contact qui se produit, ressentez les arômes, les goûts, les sons, le souffle de l'air sur votre peau, etc.

**Note : Si vous débutez avec la visualisation, ne vous en faites pas si vous n'arrivez pas à mettre autant de détails.**

### Les émotions et la visualisation

**Au risque de me répéter, le principal est de vous concentrer sur les émotions.**

Observez-les : que ressentez-vous ? Du bonheur, de la joie, etc.

L'objectif est d'arriver à vous sentir comme si votre désir était devenu réalité.

Si vous ressentez des émotions négatives, c'est qu'il est nécessaire de travailler sur vos croyances limitantes, et votre confiance en l'univers. On peut avoir un sentiment de frustration en se disant aussi « *cette situation est belle mais c'est trop beau pour être vrai* », « *c'est pas pour moi* », etc..

Faites-le progressivement, lisez ou écoutez des histoires inspirantes, dites-vous que tout peut arriver, cela vous aidera à faire basculer les émotions dans la gamme positive.

Seule une pratique régulière vous permettra d'arriver au stade de la visualisation complète alors ne vous inquiétez pas si cela vous semble difficile, voire impossible, lors des premières séances. **Persévérez et vous y parviendrez !**



## [Les choses à retenir](#)

Rappelez-vous ceci :

- Votre visualisation n'a pas besoin d'être parfaite, mais plutôt fréquente.
- Elle n'a pas non plus besoin de durer des heures. Quelques minutes peuvent amplement suffire.
- Ce que vous ressentez est le plus important.

Et j'aimerais également vous redire quelque chose que j'ai déjà évoqué sur certains forums de discussions.. Que ce soit pour la visualisation, les affirmations, et toutes les autres techniques, ces dernières sont inutiles si :

- vous ne changez pas vos croyances limitantes.
- vous ne vous sentez pas « mieux » intérieurement.

**Si vous n'intégrez pas ces deux points, les choses ne pourront jamais changer.**



## [Aller encore plus loin](#)

Comme vous l'aurez compris, le but est de générer de bonnes émotions. Si cependant, vous ne parvenez pas à le faire avec la visualisation, dans ce cas vous pouvez très bien utiliser d'autres exercices :

**Mettez vous dans des situations qui vous aident à créer les émotions que vous souhaitez ressentir.**

Exemple : Si vous convoitez la voiture de vos rêves, et que la visualisation ne vous parle pas, n'hésitez pas à vous faire plaisir en allant l'essayer chez un concessionnaire.

Il y a un nombre incalculable de possibilités, qui vous permettent de vous placer dans de bonnes émotions, là où la visualisation aura peut-être échoué en ce qui vous concerne.

## Soyez attentif aux signes

Cela semble bien mystérieux mais c'est logique : vous avez mis en marche le processus de la loi d'attraction, et vous allez maintenant recevoir des signes qui vont vous montrer le chemin à suivre pour réaliser votre désir.

Vous pouvez également appeler ça :

- des opportunités
- des coïncidences
- le hasard
- la chance

Ces signaux signifient que vous êtes bien aligné avec l'univers.

### Les synchronicités

Dans le jargon de la psychologie cela s'appelle des **synchronicités**.

En voici la définition de Wikipedia: « *Dans la psychologie analytique développée par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, la synchronicité est l'occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit.* »

Une synchronicité arrive lorsque plusieurs événements, sans aucune relation de cause à effet, entrent en relation. Ces « **hasards apparents** » se produiront n'importe où, n'importe quand, et si vous êtes vraiment attentif vous les verrez et les ressentirez.

Ils ne seront pas forcément très clairs, surtout au début, mais prenez note de ce qui arrive, observez, et vous verrez que peu à peu tout cela va s'imbriquer pour vous montrer la voie à suivre.

Avec un œil exercé aux signes, certains faits vous apparaîtront comme des évidences.

**« Ce que nous appelons le hasard n'est que notre incapacité à comprendre un degré d'ordre supérieur. » – Jean Guilton**

Soyez donc attentif, et n'oubliez pas que la majorité des gens ne voient pas les opportunités qui se présentent à eux chaque jour de leur vie.



## Agissez !

Voir le chemin ne suffit pas. Si vous ne faites rien et que vous restez assis dans votre fauteuil, il ne se passera rien et vous n'atteindrez jamais votre objectif.

**N'attendez pas que les choses arrivent. Faites quelque chose pour qu'elles arrivent.**

Demandez-vous ce que vous pouvez faire **maintenant** pour avancer vers votre objectif. Et faites-le immédiatement !

Si ce dernier vous semble trop grand et vous fait peur, dans ce cas scindez-le en objectifs plus petits. Le but est de vous sentir à l'aise avec l'action à entreprendre.

### [L'action inspirée](#)

N'oubliez pas que **la clé est l'énergie derrière l'action**. Si vous agissez avec enthousiasme et bonne humeur, dans ce cas, vous êtes toujours en alignement avec l'univers et tout se déroulera facilement devant vous.

Nous appelons cela : **l'action inspirée**.

## Faites preuve de gratitude

Une des choses les plus importantes à savoir pour attirer le meilleur à vous est : **de remercier pour ce que vous possédez déjà**.

### [Ayez une attitude de gratitude](#)

« **Merci** » est un des mots les plus puissants de l'univers. Lorsque ce dernier est dit avec sincérité, il en émane des choses très puissantes pour votre existence.

D'après le principe de la loi d'attraction :

- « *Nous attirons à nous, ce à quoi nous pensons.* »

Mais il y a également une autre manière de voir la chose :

- « *Nous attirons à nous, ce pour quoi nous sommes reconnaissants* »

### **Commencez à remercier dès maintenant.**

Beaucoup d'entre nous attendent que de grandes choses arrivent avant d'être reconnaissants. Et souvent en négligeant ce qui est déjà là. C'est notre plus grand tort.

En effet, nous oublions trop souvent ce que nous avons déjà, et que nous pourrions pourtant ne pas avoir. Quelqu'un qui est en parfaite santé par exemple remercie rarement pour cela... Il suffit pourtant de perdre ce que l'on a, pour s'apercevoir de la chance que nous avons, sans en avoir été conscient.

# « LA GRATITUDE, C'EST COMME ENVOYER UNE LETTRE D'AMOUR À L'UNIVERS. »

Il ne faut donc rien occulter !! Car nous avons tous de quoi remercier, même si notre situation peut nous sembler critique.

**Soyons donc avant tout reconnaissant pour ce que la vie nous a déjà amené, plutôt que de lui en vouloir pour ce qu'elle ne nous a pas encore apporté :**

- Avoir un toit sur la tête est une chance quand on se compare aux sans abris ;
- Avoir de quoi manger
- Partager de bons moments avec son entourage (famille ou amis)
- Trouver un doux réconfort auprès d'un animal...

Les exemples ne manquent pas.

Souvenez-vous de cette phrase d'Oprah Winfrey :

*« J'ai commencé à exprimer ma gratitude pour les petites choses, et plus je me montrais reconnaissante, plus l'abondance entrait dans ma vie. En effet, ce sur quoi l'on se concentre grandit, et lorsqu'on se concentre sur les bonnes choses de la vie, on en crée davantage. Les occasions, les relations et même l'argent ont afflué dans ma vie lorsque j'ai appris à faire preuve de gratitude, peu importe ce qui m'arrivait. »*

Ces mots sont vraiment très puissants et tellement vrais.

## *La gratitude est un cadeau*

La gratitude est une loi infaillible de l'Univers; elle est là pour être utilisée et vous permettre d'améliorer votre vie. Hélas, peu de personnes perçoivent la gratitude comme un cadeau, et pourtant !! **Remercier est un cadeau que vous faites avant tout à vous même !** Soyez-en pleinement conscient.





## Éliminez les résistances mentales

Peut-être que vous appliquez la loi de l'attraction et que, malgré le respect des étapes antérieures, vous n'avancez toujours pas vers votre objectif.

La raison la plus probable est que dans votre esprit il existe des résistances mentales, des croyances limitantes. Vous vous les êtes programmées au fil des années par des affirmations, des actions, des répétitions de pensées négatives, des croyances de votre entourage ou que vous vous êtes inventées.

Elles sont alors installées dans votre subconscient et opèrent de manière néfaste sur votre comportement à longueur de journée.

### *Faites attention à votre dialogue intérieur*

Il faut que vous surveilliez tout spécialement les paroles que vous utilisez. Pas seulement lorsque vous vous exprimez, mais aussi dans votre dialogue intérieur, ces pensées qui tournent et retournent dans votre tête.

Comme par exemple :

- «Je n'ai pas le temps de faire cela»

- «Je ne le mérite pas»
- «Ce n'est pas pour moi»
- «C'est trop beau pour être vrai»
- «Je n'y arriverai jamais», etc...

**Ces expressions négatives répétées deviennent des ordres pour votre subconscient.**

Les solutions les plus efficaces passent par la PNL, l'auto-hypnose, les techniques de libération émotionnelle ou encore la méditation d'introspection.

### *Ayez confiance en vous*

Il vous faut redevenir positif, reprendre confiance en vous, être optimiste, dépasser vos peurs. Il faut croire en vous, en vos compétences, en vos rêves. Répétez-vous inlassablement que vous êtes capable de réaliser vos objectifs.

Il est important de comprendre que chaque petit pas que vous pouvez faire pour combattre vos résistances mentales, augmentera notablement la vitesse avec laquelle vous vous rapprocherez de votre objectif.



## FIN

C'est maintenant la fin de cet ebook. J'espère avoir réussi à démystifier un peu la loi d'attraction à vos yeux, et **je vous souhaite maintenant de réaliser tous vos rêves.**

En vous souhaitant le meilleur.

A handwritten signature in black ink that reads "Chris". The script is fluid and cursive, with a large initial 'C'.