

Attirez l'Amour grâce à la Loi de l'Attraction

Rencontrer l'homme ou
la femme de ses rêves

Slavica Bogdanov

Livres du même auteur:

Maigrir Sans Souffrir

101 Moyens Faciles pour Augmenter vos Ventes

Le Petit Cahier d'exercices sur la Loi de l'Attraction

Copyright © 2013 Slavica Bogdanov
Tous droits réservés

ISBN: 1484930002
ISBN-978-1484930007

DÉDICACE

Ce livre vous est dédié
Vous qui avez eu le courage de changer votre vie!

Bravo!!

Vous avez passé l'étape la plus difficile:

Le premier pas!

Celui de décider qu'il est temps de changer, une fois pour toute

L'homme ou la femme de vos rêves existe!!
Vous allez apprendre à faire sa connaissance rapidement!

Je serais avec vous, désormais,
pour vous aider sur votre route

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
1 La méthode expliquée	7
2 Se préparer au changement	11
3 Votre programme	53
Conclusion	195
À propos de l'auteur	197

INTRODUCTION

Je vous remercie de vous être procuré ce livre. Au cours de mes nombreuses années de recherche sur le succès et sur la loi de l'attraction, j'ai découvert ce qui se passe dans l'univers lorsque nous sommes à la quête de quelque chose que nous souhaitons obtenir. Lorsqu'il s'agit d'amour, certaines lois universelles s'appliquent plus particulièrement.

Je souhaitais permettre au plus grand nombre de gens de pouvoir accéder à la magie qu'est une relation amoureuse satisfaisante et valorisante.

J'ai, moi aussi, eu du mal, autrefois, à trouver l'âme sœur. Malgré le fait que je pensais être plus jolie que la moyenne et même plus intelligente ou plus gentille, je demeurais seule sans amour. Je me suis rendue compte que tous ces attributs n'avaient rien à voir avec l'attraction de la personne souhaitée. J'ai commis de nombreuses erreurs lorsqu'il s'agissait de rencontrer la personne de mes rêves.

Comme nombre d'entre vous, je manquais d'amour propre et d'estime de moi. Je savais ce que je voulais

vraiment comme relation. Même si je clamais haut et fort que je voulais vivre une relation amoureuse, je ne me rendais pas compte que je conservais certains blocages tout au fond de moi. Je ne comprenais pas pourquoi certains couples réussissaient à se former facilement alors que moi, je n'y arrivais pas.

Mes relations ne m'apportaient que beaucoup de souffrance et j'enviais les couples qui semblaient heureux. Je ne savais pas comment communiquer mes envies à l'autre personne car je ne savais pas comment maîtriser mes émotions. Je gardais souvent ma colère profondément ancrée en moi jusqu'à ce que j'explose ce qui blessait l'autre profondément. Cette façon d'agir menait rapidement à la fin de la relation. Au lieu d'exprimer ouvertement mes envies et mes émotions, j'utilisais des moyens manipulateurs (sans même m'en rendre compte), certaines méthodes passives agressives de me rendre là où je le souhaitais qui détruisait la confiance de mon partenaire.

Je me suis aperçue que je n'étais pas la seule à commettre ces erreurs qui empêchent le développement d'une belle relation amoureuse durable. À force de lectures intensives sur le sujet, de recherches sur la loi de l'attraction, sur l'accumulation d'information pertinente sur les clefs de la réussite, j'en suis arrivée à comprendre et utiliser ma méthode pour me trouver l'homme idéal.

Je sais que vous le pouvez aussi. Je pensais que c'était trop tard pour moi; qu'à mon âge, tous les meilleurs étaient pris et que j'avais raté le train. Il n'en est rien. Quand j'ai ouvert mon cœur et pratiqué ma méthode, je me suis mise à rencontrer plus de prétendants intéressants solides que je ne l'avais jamais imaginé.

Ce livre n'est pas fait pour vous expliquer les règles de séduction entre hommes ou femmes ou comment

manipuler l'un ou l'autre pour avoir accès à son cœur. Cet ouvrage a été créé dans le but de vous aider à vous attirer la personne de vos rêves, à ouvrir votre cœur sans peur de vous faire blesser ce qui provoquera l'ouverture de son cœur également.

L'amour est beaucoup plus simple qu'on ne le pense. Il s'agit d'agir par amour, avec amour et pour l'amour. Malheureusement, nous avons été programmé pour réfléchir à nos sentiments, à penser comment nous devons aimer, à avoir peur de l'abandon.

Grâce à ma méthode, vous apprendrez comment vous libérer de ces peurs. Vous développerez assez de confiance en vous et d'amour propre pour être capable de dévoiler votre vulnérabilité. En vous ouvrant ainsi, l'autre sera porté à faire de même et vous aimer.

Comme coach professionnelle, je voulais combiner mes méthodes de coaching qui ont eu le plus de succès auprès des gens que j'ai suivis personnellement afin de vous offrir le meilleur système possible pour utiliser la loi de l'attraction en amour.

Comme coach, je veux vous pousser à vous dépasser, à atteindre votre but et savoir que je suis avec vous à chaque pas. Vous aurez à faire des modifications de comportements importants qui vous permettront de rencontrer l'homme ou la femme idéale.

J'ai créé ce programme entièrement afin d'augmenter votre estime de vous et vous redonner votre amour propre ainsi que des moyens concrets de trouver l'amour.

Peu importe qui vous êtes, en ouvrant ce livre, je vous aime. Je sais comme c'est dur de faire ce premier pas. Vous avez fait le plus dur. Vous avez choisi d'améliorer votre vie sentimentale. Vous devez vous sentir fier de vous car vous avez fait le pas le plus difficile, celui de changer. Vous avez déjà commencé.

Décidez que, cette fois-ci, c'est LA BONNE! Ne lâchez pas ce livre. Apportez le avec vous, ou que vous êtes. Il sera votre meilleur ami Durant votre transformation positive.

Je serai avec vous pendant ce temps comme j'aurai voulu que quelqu'un m'accompagne durant mon processus d'amélioration personnelle.

Chaque semaine, je vais vous donner des exercices très faciles à faire qui auront pour but de modifier votre façon de penser et de vous ouvrir aux lois du succès et de l'attraction afin d'attirer la bonne personne. Vous allez expérimenter des changements internes. Ils ne seront pas compliqués mais demanderont votre participation et collaboration entière

Même si vous ne changez qu'un comportement, vous aurez déjà fait un pas important dans la bonne direction et ce livre aura valu la peine d'être lu et écrit. Si vous en faites plus, bravo!! Plus vous en ferez, plus les changements seront impressionnants.

Je ne veux pas que vous changiez toutes vos habitudes pour ensuite revenir à la charge à ce que vous fassiez

par le passé. Je souhaite vous voir vous améliorer sur le long terme et pour de bon. Votre vie amoureuse sera complètement transformée. C'est certain!

Êtes-vous prêt à changer votre vie? Êtes-vous prêt à vous transformer? Voulez-vous briller comme vous pouvez briller? Vous le méritez!

DITES OUI!!! ET Croyez en vous!

Allez dites OUI!!! OUI!!!
Encore et encore!!

OUI!!

Cet ouvrage fonctionne encore mieux lorsque vous télécharger le cours complet à <http://attractitude.com/la-loi-de-lattraction-amour/>

1. LA MÉTHODE EXPLIQUÉE

Avant de sauter dans le vif de votre plan d'attraction d'amour, je voulais vous expliquer la méthodologie que vous allez suivre tout au long de ce processus.

Ce livre a été conçu comme un programme intensif de coaching établi sur 90 jours. 90 jours semblent très long, je le sais. Cependant, je voulais vous permettre d'avoir des résultats durables et de changements internes positifs qui resteront avec vous tout au long de votre vie. Ces 90 jours sont déjà passés de nombreuses fois sans que votre vie ait changé. 90 jours passeront encore sans que votre vie ne change si vous n'adoptez pas cette méthode. Tout ce qui peut se passer, c'est que votre vie s'améliore exponentiellement dans les prochains 90 jours. Votre vie se mettra à s'améliorer rapidement bien avant la fin de ce livre si vous décidez de suivre tous les exercices prescrits.

Cet ouvrage est composé comme un plan d'actions quotidien et un journal personnel. Le plan d'action vous permet de suivre facilement ce que vous avez besoin de faire chaque jour alors que le journal vous permet d'écrire vos succès qui augmenteront avec le temps.

Il est capital de faire les deux. Le journal vous permet de vous concentrer sur le positif ce qui aura pour effet d'en attirer davantage.

Les exercices prescrits dans le plan d'action ont été

créés spécifiquement pour augmenter votre amour propre et rencontrer la personne de vos rêves, idéales pour vos besoins propres.

Pour ce faire, nous allons :

- Augmenter votre amour propre
- Définir quel est l'homme ou la femme que vous souhaitez attirer
- Établir un programme de visualisation
- Retirer vos pensées négatives, vos blocages mentaux et vous apprendre à répondre à ces petites voix internes qui vous empêchent d'avancer.
- Comment lâcher prise et ne plus être si attaché à trouver l'âme soeur ou de renouer avec un ou une ex.
- Vous pousser à être sur le qui-vive et chercher la personne qui vous convient
- Être ouvert et prêt à l'amour
- Attirer la bonne personne – la reconnaître dès le départ

.
Vous allez avoir à faire des exercices précis au fur et à mesure que vous avancerez.

Plus vous suivrez la méthode, plus vos chances de réussite seront élevées. En pratiquant, vous arriverez à

modifier vos comportements et votre façon de penser.

Je veux que vous soyez fier de vous, que vous ayez confiance dans l'univers et que vous vous ouvriez à l'amour qui existe autour de vous!

Si c'est ce que vous souhaitez, dites le haut et fort!

Dites OUI JE LE VEUX

JE VEUX VIVRE DANS L'AMOUR AVEC LA
PERSONNE DE MES RÊVES!!!

Dites le!!!!

2 SE PREPARER AU CHANGEMENT

La première étape pour recevoir de l'univers et accéder au succès est de savoir ce que l'on veut exactement.

Avant tout, j'aimerais que vous vous fassiez la promesse solennelle que vous êtes prêt à rencontrer la personne de vos rêves et que vous vous engagiez à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour la rencontrer.

Nous commençons toujours par prendre une décision ferme et claire de changer. Même si vous l'avez fait par le passé, vous ne l'avez jamais comme ceci.

**DECIDEZ! DITES_LE HAUT ET FORT: JE
DECIDE DE CHANGER!**

Fixez votre but:

Je veux que vous écriviez ici la date avant laquelle vous aimeriez être en couple. Soyez réaliste. Sur une échelle de 1 à 10, 10 représentant un but inatteignable, le vôtre devrait se situer autour de 6-7. Vous devez le croire possible.

La confiance dans l'univers est primordiale.

Allez!! Je sais que vous allez y arriver!

Écrivez-le ici:

Moi, _____ soussigné _____ (votre nom)
_____ déclare
solennellement que je m'engage à faire tout ce qui est
en mon pouvoir pour attirer et rencontrer la personne
idéale de mon choix avant le :
_____ (date).

Votre signature ici : _____

Vraiment génial!!!

Savez-vous que 98% des gens n'écrivent pas leurs
buts!

Et vous venez de le faire!!!

FANTASTIQUE!

Quoi? Vous ne l'avez pas encore écrit? Vous

hésitez?

Vous n'avez rien à perdre à part votre célibat!
Allez! Écrivez votre but!

GO GO GO !!! SUPER!!! Le plus dur est fait!

Vous pouvez être stressé d'avoir mis sur papier un but qui vous semble si distant, inatteignable ou impossible. Ne vous inquiétez pas. Rappelez-vous que dans l'immensité de l'univers, TOUT est vraiment POSSIBLE!

TOUT VA BIEN ALLER!!!

Bientôt, vous aurez tellement d'estime de vous et de confiance en l'univers (les deux vont de pair) que les choses autour de vous sembleront changées d'elles même.

TOUT VA BIEN ALLER!!!

SACHEZ QUE CE QUE VOUS CHERCHEZ
VOUS CHERCHE!!!

Qui cherchez-vous?

Pour trouver, il faut savoir ce que l'on cherche. Bon ombres de gens ne savent même pas à quoi ressemblerait l'homme ou la femme idéal. Beaucoup, ayant perdu l'espoir, ont arrêté de se faire une idée ou une description.

L'univers détient des milliards de combinaisons possibles et ne pourra pas vous offrir une personne en particulier si vous ne savez pas ce que vous voulez. Les risques sont que même si l'univers vous l'envoyait sur un plateau d'argent, vous ne seriez la reconnaître.

De plus, chaque fois que vous hésitez, que vous changez d'idée, que vous remaniez le portrait de l'élue de votre coeur, l'univers doit refaire toute sa composition pour reprogrammer de mettre sur votre chemin la nouvelle personne choisie.

Imaginez ce que cela nécessite à l'univers comme circonstances synchronisées pour vous mettre en relation avec la personne désirée. Lorsque vous vous serez décidé, tâchez de ne pas trop changer d'idée. Vous vous rendrez compte cependant que, comme votre estime de vous va augmenter, votre demande va se développer. Il y a des chances que votre liste s'allonge de critères plus précis et que vous soyez plus pointilleux dans votre choix. C'est normal. Revenez alors à cette liste et faites les rajouts nécessaires. Ne changez pas d'idée constamment cependant car cela va sérieusement ralentir le processus.

Tâchez de ne pas avoir une personne en particulier (le nom ou l'identité de quelqu'un) en tête lorsque vous ferez cet exercice. En effet, la loi de l'attraction ne permet pas de focaliser sur une personne en particulier. Vous ne savez pas si l'univers ne vous réserve pas quelqu'un de mieux. Il y a peut-être des raisons qui vous sont inconnues pourquoi cela n'a pas fonctionné avec cette personne.

Ne forcer pas ce qui n'arrive pas naturellement. Vous devrez apprendre le lâcher prise. Il vous sera nécessaire de vivre avec la conviction profonde que l'être qui vous est divinement destiné se dirige à vous alors que vous vaquez à vos occupations quotidiennes. Vous apprendrez comment lâcher prise très bientôt.

Ce que vous devez faire est de prendre le temps d'écrire toutes les qualités (et défauts) de votre futur partenaire. Commencez par énumérer les qualités primordiales sans lesquelles vous n'accepterez pas de relation. Par exemple, un être loyal, sincère qui vous respecte...

Ensuite, inscrivez les qualités secondaires, celles qui sont importantes mais pas complètement nécessaire. Par exemple, le type d'emploi détenu, le type de loisirs...

En dernier lieu, indiquez les qualités tertiaires qui sont bonnes à ajouter mais qui ne changent rien vraiment à votre décision. Par exemple, sa taille idéale...

Soyez le plus précis possible. Rappelez-vous que l'univers contient d'innombrables possibilités et il n'en tient qu'à vous de décider. Si vous souhaitez que l'univers

vous offre la personne idéale, il serait bon que vous sachiez à quoi elle ressemble.

Vous pouvez revenir ici si vous en trouvez d'autres :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Qui se ressemble s'assemble

J'aimerais maintenant que vous relisiez la liste de ces qualités et écriviez ci-dessous celle que vous ne possédez pas.

Sachez que la personne que vous cherchez, cherche son semblable. Le dicton "les opposés s'attirent" n'offrent, selon les experts, que des relations de courte durée. Si vous cherchez un sportif mais passez votre temps écrasé dans votre canapé, il y a de fortes chances que vous ne le trouviez pas.

Pour toute qualité principale que vous ne possédez pas, apprenez à la développer.

[illegible]

Le pourquoi et plus fort que le comment:

J'aimerais que vous fassiez l'exercice suivant du mieux possible.

J'aimerais que vous me nommiez toutes les raisons pour lesquelles vous désirez atteindre votre but.

Les raisons ne doivent pas inclure les autres. Il ne doit pas s'agir de faire plaisir à autrui ou de ressembler au couple typique dont vous entendez parler, pour que vos parents cessent de vous casser les oreilles avec ça....

Je veux que vous me disiez pourquoi vous voulez rencontrer l'âme soeur.

Énumérez toutes les raisons.

Cette liste sera votre moteur de motivation. Dès que vous vous sentirez faillir, revenez ici et relisez cette liste. Rappelez vous pourquoi vous souhaitez réussir.

Plus vos raisons seront fortes et puissantes, plus votre cerveau trouvera des moyens de vous faire parvenir à vos fins. Si vos raisons ne sont pas suffisamment motivantes, il y a de fortes chances que vous abandonniez en cours de route.

Bon, vous ne savez pas quoi écrire. Laissez-moi vous aider un peu.

Voici quelques raisons auxquelles je peux penser:

Quelqu'un qui vous met de la pommade sur le dos
Quelqu'un qui partage votre repas
Quelqu'un à qui dire bonsoir chaque soir
Quelqu'un qui vous écoute et vous réconforte
Quelqu'un pour partager tous les bons moments
Quelqu'un à aimer
Quelqu'un avec qui faire un enfant
Quelqu'un avec qui vieillir en couple
Quelqu'un avec qui passer des soirées amoureuses
Quelqu'un pour qui cuisiner

Rappelez-vous de ne jamais inscrire des raisons négatives comme :
Pour ne pas être seul
Pour ne pas m'ennuyer
Pour ne pas manquer d'amour
Pour ne pas finir mes jours dans les regrets d'une vie sans amour.

Allez, c'est votre tour. Écrivez autant de raisons que vous pouvez. Vous pouvez revenir ici si vous en trouvez d'autres :

Les avantages des inconvénients

Il est important que vous acceptiez le concept suivant afin de pouvoir continuer. L'exercice qui va suivre va vous permettre de retirer les premiers blocages qui vous empêchent d'avancer.

Le voici : Si vous n'êtes pas avec la personne de vos rêves, c'est que, au fond de vous, vous trouvez des avantages à vivre sans cette personne auxquels vous n'êtes peut-être pas prêt de renoncer.

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte mais il est clair que vous êtes là vous êtes car vous le souhaitez. Ce n'est pas toujours facile à accepter mais c'est vraiment ainsi. Personne ne reste sur place si il n'y trouve pas des avantages. Ceux-ci peuvent être inconscients mais ils existent. Vous ne seriez pas là où vous êtes si cela ne vous plaisait pas du tout.

Tous les inconvénients comportent des avantages. Il est dur parfois d'accepter que l'on aime se plaindre et c'est pour cette raison que l'on se maintient dans une situation déplaisante. Il est parfois difficile d'accepter cette partie de soi qui aime le problème, car, sans lui, on devrait affronter l'inconnu.

L'exercice suivant sert à déceler ces raisons (avantages) et de les transformer par des avantages encourus lorsque vous rencontrez la personne de votre choix.

J'aimerais que vous nommiez tous les avantages que

vous trouvez à être célibataire ou à ruiner vos expériences amoureuses.

Cet exercice va débloquent les premiers concepts qui vous empêchent de trouver l'âme soeur. C'est un exercice très important alors je vous invite fortement à ne pas le sauter. Prenez votre temps et revenez-y régulièrement pour vous assure que vous ne dérapez pas de nouveau.

Je vous en offre quelques unes pour vous aider.

Je ne veux pas être blessé
J'ai peur qu'on me laisse tomber
J'aime ma liberté
Je ne veux pas m'ouvrir sentimentalement
J'ai peur de partager mes sentiments
J'ai peur d'être vulnérable
J'ai peur d'avoir confiance en autrui
Je n'ai pas envie de dépendre de qui que ce soit
Je ne verrai plus mes amis
Je ne pourrai pas faire tout ce que j'aime

À votre tour

J'aimerais désormais que vous remplaciez ces avantages par des inconvénients. Par exemple :

Je ne veux pas être blessé : Je ne pourrai jamais être aimé

J'ai peur qu'on me laisse tomber : Je ne serai jamais supporté

J'aime ma liberté : J'aime la vie à deux ou chacun à sa liberté

J'ai peur d'avoir confiance en autrui : Je veux apprendre à faire confiance

À votre tour

Maintenant, vous allez trouver de nouveaux avantages, ceux qui sont liés à votre vie de couple.

Par exemple :

Je vais pouvoir partager les bons moments
Je vais pouvoir enfin pouvoir me reposer sur quelqu'un
et pas tout faire moi-même
Je vais être aimé pour qui je suis

Certaines raisons peuvent ressembler à ce que vous avez écrit dans la section des "pourquoi" qui vous motivent. Répétez-les au besoin.

Le prochain exercice constitue également à se débarrasser d'un immense blocage mental. Peu de gens en parlent mais il est vital.

De nombreuses personnes vivent leur vie par procuration. Elles dépendent des "qu'en-dira-t-on" et des "on attend de moi". Un des plus grands blocages à utiliser la loi de l'attraction de façon positive provient du fait que de nombreuses personnes ne se permettent pas de réussir pour ne pas nuire à une personne aimée. Les gens se sabotent souvent, car inconsciemment ils ne souhaitent pas faire de l'ombre à un membre de la famille rapprochée ou à un ami de longue date.

Avez-vous remarqué comme la colère peut monter en vous quand vous agissez malgré vous pour faire plaisir à autrui, surtout si vous faites quelque chose qui vous déplaît ou qui vous prend du temps que vous vouliez accorder à une autre activité vous important davantage. Vous vous sentez obligé soit parce que l'autre vous a rendu service dans le passé et vous demande subtilement de lui rendre la pareille ou parce que c'est un parent proche à qui vous n'avez pas la force de dire "non". De même, vous pouvez ressentir énormément de frustrations quand vous aidez quelqu'un "qui ne le méritait pas". Ces colères sont fréquemment causées par la distorsion qu'il y a entre l'attention et l'amour que vous vous portez et celle que vous offrez aux autres. Plus vous vous sentirez "taxé" et plus vous serez frustré.

Le conseil d'un proche peut causer un réel blocage (souvent inconscient) à manifester votre désir. D'une part, vous ne voulez pas déplaire ou décevoir la personne aimée. Si le conseil vient d'un parent proche, il est possible que vous vous sentiez confronté à l'autorité parentale vous rappelant les ordres qu'il fallait obéir en bas âge. Cette situation risque de vous mener vers un conflit interne. Vous voulez réussir et atteindre votre but, mais vous voulez aussi être aimé, significatif et accepté.

Ceci peut se traduire par l'impossibilité de trouver l'âme sœur parce que, par exemple, un parent ou ami proche se retrouverait seul si vous étiez en couple. Cela peut se traduire également par la peur d'aimer une certaine personne car cela déplairait à la famille.

Pour l'exercice suivant, demandez-vous, au sujet de votre vie conjugale inexistante : À qui cela bénéficie le plus. Posez-vous également la question suivante : "Si je réussis à atteindre ce but, qui se sentira brimé et pourquoi? Qui m'a déjà déconseillé d'essayer ou expliqué que je n'y arriverai pas? Qui se verrait diminué ou léser et pourquoi?

Lorsque vous trouvez le nom de la personne qui cause en vous ce conflit, écrivez-lui une lettre. Il s'agit souvent de quelqu'un de très proche de vous que vous aimez et respectez. Vous n'aurez pas besoin de lui remettre la lettre. L'action seule de l'écrire peut

provoquer un changement libérateur profond en vous. Vous aurez probablement à l'écrire à plus d'une personne.

Dans cette lettre vous devez :

- Nommer la personne concernée en lui adressant la lettre

- Écrire le but que vous souhaitez atteindre

- Mettre sur papier les inconvénients que cela pourrait causer à la personne concernée par la lettre. Vous pouvez commencer par "Bien que ma réussite te causerait..." en énumérant les effets qui pourraient être perçus comme négatifs. Ajoutez un maximum de détails. Décrivez tous les exemples passés qui vous poussent à croire que vous avez raison.

- Écrire tous les avantages dont l'autre pourrait bénéficier suite à votre réussite.

- Pardonner à l'autre ses limites et ses peurs

- Redonner à l'autre la responsabilité de sa vie. Vous n'avez pas à agir en fonction des regrets ou désirs d'autrui, ni à bâtir votre vie selon l'image qui leur plairait le plus ou serait socialement acceptée.

- Remercier l'autre de leur amour continuel et

inconditionnel. Libérez-vous ainsi afin d'aller de l'avant avec vos projets.

[illegible]

Une fois terminée, vous pouvez détruire la lettre. Relâchez ainsi le joug qui vous empêchait d'avancer. Cet exercice réglera efficacement un blocage empêchant le fonctionnement positif de la loi de l'attraction. Malheureusement, parfois, le conditionnement est très profond et certaines personnes peuvent être amenées à s'imaginer les conseils et critiques des proches par déduction incontinent sans même avoir fait part de leurs projets. Si vous sentez que vous faites de l'auto sabotage, essayez l'exercice de la lettre. Vous vous sentirez libéré. Faites l'exercice pour chaque personne et autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que vous vous sentiez libre de vivre selon vos propres choix.

La journée parfaite

Maintenant que vous avez écrit ce qui vous motivait à changer, nous allons passer à l'exercice suivant.

J'aimerais que vous décriviez votre journée parfaite.
J'aimerais que vous décriviez de quoi aura l'air la journée parfaite une fois que vous aurez atteint votre but.

Comment vous sentirez-vous?

Comment marcherez-vous?

Que ferez-vous que vous ne faites pas maintenant?

Où irez-vous?

Où serez-vous?

Que ferez-vous différemment?

J'aimerais que vous vous sentiez bien et heureux. Je veux que vous décriviez votre vie de rêve. Le rêve qui provoque un large sourire sur votre beau visage.

Cet exercice est assez facile et ne requiert qu'un peu d'imagination. Si vous ne vous sentez pas inspirée, n'ayez crainte, les idées vous viendront.

Si vraiment vous sentez qu'aucune idée ne vous vient à l'esprit, je vous suggère de regarder certains de vos films d'amour favoris afin de vous inspirer un peu.

Vous pouvez copier des parcelles ici et là pour créer votre propre histoire idéale.

Prenez votre temps. Revenez ici souvent. Ce sera votre

film qui vous projettera les moments de bonheur à venir!

[illegible]

Débarrassez-vous d'autres blocages mentaux:

Dans cette session, j'aimerais que vous énonciez toutes les raisons pourquoi vous n'avez pas rencontré la personne idéale à ce jour.

Il ne s'agit pas des avantages que vous avez à vivre seul (comme dans l'exercice précédant) mais vraiment les raisons profondes qui font que vous êtes seul.

Soyez honnête. Je ne le dirais à personne.

Est-ce que c'est parce que vous pensez ne pas le mériter?

Vous pensez que vous ne le pouvez pas?

Vous avez failli et vous avez peur de faillir encore?

Vous avez vécu des traumatismes dans votre famille et avez peur de revivre ses peines?

Vous n'avez pas assez d'argent, d'éducation...??

J'aimerais que vous m'expliquiez toutes les raisons pour lesquelles vous êtes encore seul aujourd'hui.

En éclairant les raisons qui vous bloquent, vous serez plus en mesure d'y remédier et de leur faire face. Ainsi, vous aurez moins de blocages mentaux qui vous empêcheront d'avancer. Vous aurez moins peur.

Les ténèbres ne peuvent exister dans la lumière!

Allez!! Prenez le temps de faire ceci!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

C'EST GÉNIAL!!!

Je vous adore d'avoir fait tout cela!! Applaudissez-vous! Dites OUI!!

Dites OUI
Dites OUI
Dites OUI!!!!

Je peux le faire
Je peux le faire
JE VAIS LE FAIRE!!!

Dites-le avec moi! Tenez-vous droit debout et dites le fort. Dites le et répétez-le OUI vous y arriverez!

Vous allez y arriver!
Lentement mais sûrement!

Vous êtes Ok et je vous aime!

Maintenant que vous savez ce qui vous bloque, je veux que vous m'expliquiez en quelques phrases positives pourquoi maintenant vous ALLEZ changer votre vie!

Par exemple, si vous avez répondu plus haut que, vous avez rate votre vie de couple par le passé, dites que cette fois-ci vous allez y arriver.

Écrivez les car cela jouera beaucoup dans votre façon d'agir dans le futur. En écrivant vos changements de façon de vous comporter face aux raisons négatives passées, vous faites un premier pas de géant vers un changement futur.

De plus, confrontez vos peurs :

Ne plus être en contrôle
Ne pas pouvoir savoir si la relation va marcher
Laissez l'autre décider
Avoir confiance
Se laissez aller et être soi-même

Il est normal d'avoir peur. La vraie réussite consiste à connaître ses peurs et avancer malgré elle.

La meilleure manière de procéder est de se rappeler des raisons qui vous poussent à vouloir la vie de couple. Si vos raisons sont plus fortes que vos peurs, vous avancerez plus rapidement.

Visualisez

Sur les 2 prochaines pages, j'aimerais que vous colliez des images de ce que le couple heureux parfait représente à vos yeux. Vous pouvez couper des illustrations dans des magazines : la maison dans laquelle vous habitez, les vêtements que vous souhaitez porter ou des activités que vous pourrez faire désormais en couple. Vous pouvez même coller une image des voyages que vous voulez faire à deux, les sorties au restaurant...

Vous pouvez même décider de dessiner les images (ce qui a encore plus d'impact) de ce que le couple idéal représente pour vous. Revenez régulièrement à ces images inspirantes pour vous motiver à continuer.

Vous allez visualisez tous les jours de 10 à 15 minutes. En fermant les yeux, vous allez vous imaginez vivre des instants de bonheur avec l'être chéri. Ceci ne doit pas être perçu comme une corvée mais bel et bien comme du bonheur. Plus le sentiment associé sera fort, plus la loi de l'attraction agira rapidement.

Vous êtes en contrôle et responsable de votre vie. Vous pouvez y arriver!
Alors, avec ceci en tête, on continue.

Dites OUI!

Je PEUX le FAIRE!

Je VAIS le FAIRE!

Et vous le ferez!!!

Dernières étapes avant le grand saut :

Profitez du célibat :

À partir de ce jour, vous vivez dans un compte à rebours. Dans un avenir rapproché, vous ne serez plus seul mais en couple.

Je veux que vous profitiez de chaque moment de votre vie de célibataire car vous devez comprendre que cela ne va pas durer. Bientôt, vous ne pourrez pas vous trimbaler n'importe comment dans votre maison. Vous ne pourrez vous nettoyer les orteils dans votre salon.

Profitez-en en sachant que c'est la fin de cette vie là et qu'une nouvelle vie va bientôt commencer pour vous. Cela vous aidera grandement à lâcher prise. Ne vous projetez pas dans le futur mais profitez du moment présent.

Faites comme si :

Une méthode efficace pour accélérer le processus de la loi de l'attraction est de faire comme si vous aviez déjà obtenu votre résultat.

J'aimerais que dès à présent vous portiez attention à votre façon de vivre au quotidien et de vous préparer à y inclure une nouvelle personne. Faites-vous le ménage régulièrement? Préparez des mets délicieux pour deux (vous pouvez en garder un pour le lendemain), un repas aux chandelles pour vous exercer. Pratiquez vous de

temps à autre à vivre en couple.

À partir d'aujourd'hui, vous allez TOUJOURS faire attention à vous quand vous sortez de chez vous. Vous devez être prêt en tout temps. Donc, vous allez soigner votre tenu vestimentaire, votre coupe...

Vous ne voulez pas avoir l'air d'un pou quand l'âme soeur se pointera devant vous!!

3 VOTRE PROGRAMME

Ce programme consiste en un mixe d'exercices qui provoquent la loi de l'attraction en amour et un journal quotidien qui va vous permettre d'augmenter vos chances de rencontrer l'âme sœur.

À partir d'aujourd'hui, vous allez porter attention à tous les signes d'amour autour de vous et les noter dans votre journal. Cette semaine, j'aimerais que vous écriviez tout ce qui se rapporte à l'amour. TOUT!!

C'est sérieux!!!

Portez ce livre avec vous. Au pire, ayez un bloc-note et un crayon en tout temps afin d'écrire tout les signes que vous voyez qui ressemble à l'amour.

Habituellement, mes clients me disent qu'ils ne voient rien, aucun signe. Vous n'avez tout simplement pas

habitué vos yeux à déceler l'amour. Plus vous vous habituez à regarder l'amour et non son manque, plus vous en attirerez.

Des exemples de signes d'amour :

Tous les couples que vous voyiez

Les messages gentils de vos amis

Les marques d'amour de vos proches et parents

Les rencontres d'inconnus souriants

TOUT ce qui comporte de près ou de loin un signe d'amour.

Je veux que vous fassiez également attention à la manière dont vous vous sentez quand vous observez les couples amoureux. Êtes vous triste ou en colère?

J'aimerais que dès à présent vous bénissiez TOUS les couples que vous croiserez.

Lorsque vous enviez un couple, vous envoyiez un signe de manque à l'univers. Vous dénigrez l'abondance. En enviant les autres, vous dites à l'univers que vous manquez de cet amour. Par conséquent, l'univers vous enverra encore plus de ce manque.

Vous ferez ce premier exercice durant les 7 premiers jours. Par la suite, je veux que vous continuiez à écrire tout ce qui se rapporte à l'amour, tous les jours, tout le temps. Dans ce livre.

Aussi, je vais vous offrir quelques exercices mentaux faciles à faire, mais essentiels.

Vous devrez faire ce qui est indiqué dans ce livre au moment indiqué pour de meilleurs résultats.

Allez! Commençons! Pas de raisons de s'arrêter maintenant! Vous avez fait le plus dur!

Vous êtes OK!!

Vous êtes assez juste tel que vous êtes!

Et je VOUS AIME!

Le premier exercice traite de l'amour

Tout le monde rêve d'être aimé. Tout le monde souhaite rencontrer cette personne spéciale qui va vous dorloter, vous cajoler, vous raconter à quel point vous êtes merveilleux et extraordinaire.

Tout le monde veut trouver l'amour. Mais l'amour ne se trouve pas. Il existe en chacun de nous. N'attendez pas de trouver la personne de vos rêves pour être heureux, vous n'arriverez qu'à la faire fuir car ce sera une responsabilité trop grande à supporter. Personne ne peut vous rendre heureux. Vous pouvez voir votre bonheur grandir mais il ne doit jamais dépendre d'autrui.

En apprenant à vous aimer davantage, vous dépendrez beaucoup moins de l'amour des autres. Par conséquent, vous n'aurez plus peur d'être abandonné car votre bonheur ne dépendra pas de l'autre. Ainsi, vous n'attirez pas des gens qui vous abandonnent vu que vous n'en aurez pas peur. La loi de l'attraction nous attire ce qui nous fait peur. En vous aimant, vous aurez réglé la plupart des peurs qui bloquaient votre ouverture à l'amour. C'est pourquoi, les exercices suivant sont très importants.

Super. Débutons! Durant cette première semaine, nous n'allons que faire un relevé honnête de vos habitudes.

La première chose que vous allez faire est d'énumérer tous vos défauts. Soyez honnête et exhaustif.

Pour chaque défaut, vous allez trouver la qualité qui y

est rattachée et la raison qui fait en sorte que ce défaut vous sert. Si vous trouverez des défauts que vous détestez vraiment, je veux que vous en choisissiez un à la fois que vous allez changer par une qualité. Vous avez toujours la possibilité de changer. Il n'en tient qu'à vous.

Par exemple, si vous êtes têtu, vous pouvez dire que vous êtes persévérant. Si vous êtes égoïste, vous pouvez dire que vous vous aimez d'abord afin d'offrir plus d'amour aux autres par la suite.

Il est nécessaire de s'aimer complètement si l'on veut être aimé complètement. Si vous avez peur de dévoiler un de vos défauts, vous aurez sûrement toujours peur de vous ouvrir complètement à l'être aimé. De là peut s'en suivre des manques de confiance d'autrui et éventuellement une rupture.

Allez-y, écrivez tous vos défauts en leur répondants, transformants:

Je veux maintenant que vous choisissiez 10 de vos succès et 5 de vos défaites. Les succès vont vous permettre de parler de vous positivement quand vous rencontrerez l'âme sœur. Les défauts vont permettre de montrer votre vulnérabilité et votre confiance en vous.

Rappelez-vous : La force la plus puissante provient de la capacité à être complètement vulnérable.

Je veux également que vous inscriviez tout ce que vous avez appris de vos défaites. Ceci va vous permettre de grandir et de montrer à l'élue de votre cœur, votre capacité d'apprendre. Votre humanité va l'ouvrir à son humanité. Personne n'est parfait et la perfection ne fait que repousser les gens car cela conduit à de la méfiance.

Ceux qui parlent tout le temps haut et fort de toutes leurs qualités sont souvent ceux qui manquent le plus de confiance en eux.

De plus, la personne que vous allez rencontrer veut savoir ce qu'elle apportera dans votre vie. Si vous ressemblez au super héros qui ne manque de rien, elle ne verra pas sa place dans votre vie parfaite et se sentira dévalorisée.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Exercice de l'amour. Je m'aime : J'aimerai que vous preniez 2 longues minutes chaque matin à vous regarder dans les yeux, dans le miroir et de vous dire :'' JE T'AIME'' en le pensant réellement et en vous nommant. Dites-le comme si vous le disiez à la personne la plus chère à votre coeur!

Vous avez besoin de vous reconnecter à votre enfant intérieur qui a besoin d'amour. Cet amour est guérisseur et va vous permettre de rebâtir votre confiance en vous.

Être "assez", aimé ou se sentir significatif est fondamental et nécessaire à l'épanouissement et au bonheur. 90 % des gens souffrent de ne pas se sentir assez significatifs. Ce sentiment provient d'une blessure profonde durant l'enfance au cours de laquelle l'enfant a associé un geste ou une parole d'un parent ou tuteur à une forme de non-mérite de l'amour. Pour chaque punition que l'enfant ne comprend pas et considère comme injustifiée, la fosse du manque d'amour se creuse.

Vous allez remarquer que c'est très puissant. Vous ne pourrez peut-être pas le faire pendant 2 minutes au début mais faites votre possible pour rester le plus longtemps à vous répéter cet amour. Mesurez le temps si nécessaire afin d'être sûr de vous offrir l'amour dont vous avez besoin.

Ceci marche énormément et comporte des effets guérisseurs de l'âme.

Quand vous serez habitué à vous répéter cette phrase encore et encore, je veux que vous y ajoutiez: "tu es assez", "tu es en sécurité". Avec votre nom. TOUS LES MATINS à partir de maintenant. Offrez-vous cette attention particulière. Dans le cours vidéo de <http://attractitude.com/la-loi-de-lattraction-amour/> j'explique en détails la raison pour laquelle ceci est si important. Plus vous le ferez, plus vous constaterez des miracles dans votre quotidien.

Écrivez-le sur un papier collant pour vous rappeler ce que vous devez dire.

Commençons votre première semaine
VOUS POUVEZ LE FAIRE!!
C'EST FACILE

Dites OUI!
Dites OUI!!!!

Dites OUI et pensez-le vraiment!!!

Écrivez la date devant chaque jour

Journal 1: _____

Exercice de "je m'aime" devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d'amour que vous avez vu:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Écrivez la date devant chaque jour

Journal 2: _____

Exercice de “je m’aime” devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d'amour que vous avez vu:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Écrivez la date devant chaque jour

Journal 3: _____

Exercice de “je m’aime” devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d'amour que vous avez vu:

[illegible]

Écrivez la date devant chaque jour

Jour 4: _____

Exercice de "je m'aime" devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d'amour que vous avez vu:

Écrivez la date devant chaque jour

Jour 5: _____

Exercice de “je m’aime” devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d’amour que vous avez vu:

Écrivez la date devant chaque jour

Journal 6: _____

Exercice de "je m'aime" devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d'amour que vous avez vu:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Écrivez la date devant chaque jour

Jour 7: _____

Exercice de ‘‘je m’aime’’ devant le miroir le matin

Visualisez pendant 10-15 minutes

Journal de tous les signes d’amour que vous avez vu:

FÉLICITATIONS!!
VOUS AVEZ TRAVERSÉ VOTRE PREMIÈRE
SEMAINE!!

J'aimerais que vous preniez le temps de décrire
comment vous vous sentez.

Est-ce que vous pensez avoir fait de votre mieux avec
votre exercice du matin? Si ce n'est pas le cas, ce n'est
pas grave, vous irez de mieux en mieux. Sachez que
vous êtes aimé quoi qu'il en soit.

Oui. Je vous aime de toutes façons
Vous vous entraînerez davantage avec les semaines à
venir.

Avez-vous remarqué de nombreuses marques d'amour
autours de vous?

Avez-vous fait attention à votre manière de vous sentir
autours des gens amoureux?

Prenez le temps d'écrire vos pensées récapitulatives de
la semaine pour voir ce que vous pouvez améliorer.

[illegible]

Pour la semaine numéro 2, vous allez ajouter deux minuscules petits changements à vos habitudes. Ils sont simples et semblent ridicules. Mais, il est PRIMORDIAL que vous les ajoutiez.

Le premier changement concerne l'ordre.

Chaque jour, vous allez vous assurer que votre logement est bien rangé. Je veux que vous preniez du temps chaque jour pour trier, organiser, vous débarrasser.

Vous vous préparer lentement à accepter une nouvelle personne dans votre vie. Il est nécessaire de lui faire de la place. Même si plus tard, vous déménagerez ensemble ailleurs, il est important de prendre des habitudes de vie dans la propreté et le rangement. Ainsi vous attirerez une personne rangée et stable.

L'autre raison pour laquelle avoir une vie rangée est

primordiale est une question d'estime de soi. Il est important que vous preniez conscience que vous devez vous comporter avec vous comme avec votre meilleur ami.

Si vous allez chez une personne que vous aimez bien et que c'est toujours le bordel chez elle, vous développerez une image négative de cette personne. De la même manière, inconsciemment, vous développerez une image négative de vous même si vous vivez toujours dans le désordre.

Si vous êtes du genre à faire le grand ménage quand vous recevez des invités, sachez que cela indique une basse estime de vous. Pourquoi mettez-vous les autres à un niveau plus élevé? Vous devriez vous traiter mieux que quiconque et prendre le temps de vous dorloter. Plus vous vous offrirez de l'amour, plus vous aurez de l'amour à offrir. Plus vous vous offrirez de l'amour, plus vous en recevrez.

La loi de l'attraction fonctionne beaucoup mieux quand tout est ordonné. L'univers aime le rangement et la propreté. Vous serez plus enligné avec des énergies fortes d'attraction si vous êtes ordonné.

Je veux que vous passiez une heure par jour à faire le ménage (de vos dossiers, photos, vidéos, vêtements...) Vous pouvez le faire en regardant la télévision. Il est facile de trouver une heure dans la journée.

OK, Je suis d'accord, ce n'est pas peut-être pas facile au départ. Vous vous êtes peut-être habitué à vos

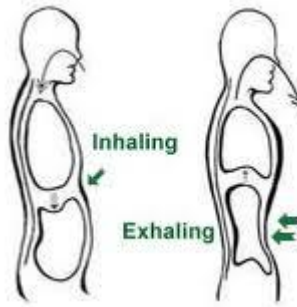
vieilleries ou au désordre. Alors, évidemment, il est difficile d'arrêter. Mais, rappelez-vous, vous vous aimez! Vous voulez vous offrir de l'amour et de faire attention à votre environnement en lui offrant ce qu'il y a de mieux.

Le deuxième élément à changer est votre façon de respirer.

Je sais bien ce que vous allez me dire! Je respire déjà ou je ne serais pas ici! Oui, bien sûr. Le problème est qu'une majorité de gens ne savent pas respirer CORRECTEMENT.

C'est ce que vous aurez besoin d'apprendre à nouveau si vous l'avez oublié.

Pour commencer, placez votre paume sur votre ventre, au niveau du nombril. Ceci est nécessaire afin de vous assurer que vous respirez par le ventre et non seulement par les poumons. J'explique en détail l'importance de la respiration dans le cours vidéo à <http://attractitude.com/la-loi-de-lattraction-amour/>
La plupart des gens respirent par leurs poumons avec leur cage thoracique. La meilleure manière de respirer est de remplir son corps d'air, de respirer jusqu'au ventre, jusqu'au plexus solaire.



Comment devrions nous respirer? Quand vous respirez de votre ventre, vous sentirez celui-ci se gonfler. Les femmes aiment généralement moins cette manière de respirer car elles cherchent souvent à tout prix de cacher leur ventre. Faites-le alors quand personne ne vous regarde.

Les bénéfices à la saine respiration par le ventre sont, entre autres:

- Vivre une vie plus longue et plus en santé.
- Réduire le stress et l'anxiété
- Aide à combattre la peur
- Vous aide à mieux digérer et vous offre plus d'énergie, une meilleure alimentation en oxygène pour vos cellules.
- Des docteurs suggèrent même que le stress étant la cause du gras du ventre, la respiration peut considérablement vous aider à le réduire. Vous faire d'une pierre, deux coups.

Essayez dès maintenant. Souriez en montrant vos dents et pesez à une belle journée. Prenez un souffle profond

qui descend jusqu'à votre abdomen. Pratiquez-vous. Si votre ventre est tout crispé, il vous faudra plusieurs jours pour débloquer les noeuds du ventre. Mais, une fois que l'air passera bien, vous vous sentirez de mieux en mieux. Vous pouvez également vous étendre sur le dos et masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela favorisera votre digestion ainsi que votre relaxation.

J'aimerais que vous respiriez consciemment en amenant l'air jusque dans votre ventre au moins 3 fois par jour. Si vous le faites plus souvent, c'est encore mieux. Si vous êtes stressé, respirez. Si vous avez peur de ne pas trouver l'âme soeur, respirez. Plus vous prendrez le temps de respirer et mieux vous vous sentirez. À moins que vous fassiez un sport qui demande du cardio (de la course ç pied, aérobic...) dans quel cas, il est recommandé de respirer par les poumons, j'aimerais qu'éventuellement, vous preniez l'habitude de toujours respirer par le ventre d'abord.

Plus vous contrôlerez vos respirations, plus vous contrôlerez vos émotions et les émotions sont à la base de l'utilisation positive de la loi de l'attraction

Si vous savez déjà comment respirer, je vous invite à passer à l'étape suivante.

Commencez par vider tout l'air de vos poumons. Respirez par le nez pendant quatre secondes. Gardez l'air dans votre ventre durant 7 secondes. Puis expirez

très lentement par la bouche pendant 8 secondes. Ne faites pas cet exercice au volant d'une voiture car vous pourriez expérimenter des petits vertiges. Je vous suggère de faire cet exercice quelques fois par jour, à chaque heure si possible. Vous serez de plus en plus tranquille et relaxé, en contrôle de vos émotions

Alors, êtes vous prêt à attaquer votre deuxième semaine?

Respirer et ranger. Pas très compliqué, non?

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire

Je peux le faire

JE VAIS LE FAIRE!!!

Je sais que vous pouvez le faire. J'ai confiance en vous!

Et je vous aime!

Prenez le temps de noter tous les changements qui se produisent dans vos habitudes. Continuez à noter tous les signes d'amour qui vous entourent. Suivez l'horaire

indiqué.

Jour 8: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Jour 9: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Jour 10: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Jour 11: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Jour 12: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Jour 13: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Jour 14: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Bravo, vous avez complétez votre deuxième semaine vers votre succès!

Comment vous sentez-vous? Comment se passe votre habitude de rangement? Facile, pas si facile?

Je sais que vous pouvez le faire! Je sais que vous allez vous améliorer avec le temps!

Ne vous inquiétez pas si vous avez oublié de respirer de temps à autres. L'important est que vous notiez vos erreurs, pour vous améliorez et pour vous rappeler de la distance effectuée quand vous aurez atteint votre but! Vous pourrez en rire avec votre bien-aimé!

Rappelez-vous Vous êtes génial!

Vous êtes OK!

Vous êtes EXTRA!

Vous êtes ASSEZ!

Comment vous sentez-vous:

Rappelez-vous, cela va aller de mieux en mieux.

Ce 'est que la deuxième semaine. Nous prenons notre temps afin que les résultats soient durables.

Ne vous inquiétez pas si vous avez raté une journée.

Vous êtes fort, vous vous rattraperez.

Avant que vous passiez à la semaine suivante, je vais vous expliquer le prochain exercice. Vous ferez ceci à la fin de chaque journée, préférablement dans la douche quand vous êtes seul.

L'exercice s'appelle "J'aime mon corps"

Vous avez besoin d'être nu pour cet exercice. Au début, cela peut vous paraître vraiment étrange, mais c'est très puissant.

La plupart des gens ont de graves problèmes de couple car ils ont peur de ne pas être assez beau devant l'autre, surtout tout nu. Le plaisir de faire l'amour et être intime avec l'autre est augmenté lorsque l'on se sent bien dans son corps. L'autre le remarque aussi. Plus vous aimez votre corps, plus l'autre l'aimera également. De plus, vous aurez beaucoup plus de plaisir si vous n'êtes pas constamment en train de vous demander de quoi vous avez l'air.

Vous développerez votre sensualité et votre plaisir sexuel quand vous vous aimerez complètement, dans votre nudité.

Quand vous vous regardez dans le miroir, vous allez peut-être voir seulement les aspects de votre corps que vous détestez. Nous devons changer cela. Plus vous portez votre attention sur quelque chose, puis celle-ci va prendre de l'expansion. Par conséquent, plus vous faites attention à quelque chose que vous n'aimez pas, plus vous allez détruire votre confiance en vous.

Ce que vous ferez à partir de maintenant est de faire attention et aimer votre corps. Ne le combattez plus mais devenez son ami. Personne n'est parfait. Vous êtes parfait tel que vous êtes.

Vous allez désormais aimer votre corps. Chaque fois que vous prendrez votre douche, je veux que vous vous concentriez sur votre corps. Je veux que vous aimiez chaque parcelle que vous lavez. Chaque fois que vous lavez une partie de votre corps, je veux que mentalement, vous prononciez un 'je t'aime', dirigé à cette partie en particulier. Nommez cette partie du corps et dites pourquoi vous l'aimez.

Par exemple, vous pouvez dire:

J'aime mon ventre car c'est là que je digère correctement tout ce que je mange.

J'aime mes jambes car elles me permettent de me rendre partout où je veux aller.

J'aime mes bras car sans eux, je ne pourrais pas faire grand chose.

Rappelez-vous que votre corps est vraiment votre meilleur ami. Cet exercice vous aidera également à augmenter votre niveau de santé, à vous sentir mieux dans votre peau, à vous déplacer avec plus de légèreté et même à vous débarrasser de quelques kilos en trop. Aimez votre corps, le sanctuaire de votre âme, ce qui vous permet de vivre sur cette terre.

Jour 15: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 16: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Jour 17: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 18: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Jour 19: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 20: _____

Exercice ‘‘je m’aime’’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 21: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualisez durant 10 à 15 minutes

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Wow!! Vous avez déjà complété votre 3e semaine.
Bravo!

Vous sentez-vous fier? Comment vous sentez-vous?
Sentez-vous votre amour propre grandir u peu plus
chaque jour! Remarquez-vous plus de gens amoureux
ou plus de gestes d'amour autours de vous?

J'aimerais vous rappeler qu'un des exercices les plus
importants que je vous ai demandé de faire est le
premier. Celui durant lequel vous vous dites ''je
t'aime''. Ne l'arrêtez jamais.

À partir de maintenant, vous allez lui ajouter 30
secondes supplémentaires.

Rappelez-vous. Vous devez vous regarder dans les yeux
et vous concentrer sur tout l'amour que vous pouvez
ressentir pour vous, pour votre âme, pour le petit enfant
qui sommeille en vous et qui demande à être aimé de
nouveau.

Dites OUI!!!

Cette semaine, qui commémore le premier tiers de votre
route vers le succès, vous allez ajouter deux choses.

La première est un exercice appelé: affirmation. Vous

avez besoin d'un morceau de papier que vous transporterez avec vous en tout temps.

À partir d'aujourd'hui, vous allez choisir une affirmation puissante que vous allez répéter environ 300 fois par jour. Oui 300.

Voici quelques exemples:

Je m'aime et m'apprécie tel que je suis.
Je suis heureux d'être avec l'être aimé, ma dulcinée
Je suis heureux d'être aimé et d'être en couple
Je partage ma vie et en suis comblé

Choisissez une phrase ou créez vous en une à vous.
Vous pouvez la changer de semaine en semaine.

Quand vous ressentirez un doute quant à votre succès, relisez cette phrase.

Je le pense vraiment quand je vous dis 300 par jour.
J'explique la raison en détail dans les vidéos sur <http://attractitude.com/la-loi-de-lattraction-amour/> Vous vous racontez assez de phrases négatives durant de nombreuses années, sûrement plus de 300 fois par jour. Vous devez changer votre façon de penser. Vous voulez gagner, non? Voici une très bonne façon d'y arriver.

Vous pouvez opter pour répartir vos affirmations sur une base de 3 fois par jour, 100 fois à chaque fois. Vous devrez répéter l'affirmation jusqu'à ce qu'elle devienne partie intégrante de votre schéma de penser.

Choisissez une affirmation et écrivez-là ici

Le deuxième va être de vous créer votre profil sur des sites de rencontre. Demandez à vos amis quels sont les plus sûrs et sautez à pieds joints. Si c'est votre première fois, je sais à quel point cela peut sembler inconfortable.

Sachez que j'ai rencontré de très bonnes personnes sur l'Internet, certaines sont devenus mes amis. Ce sont souvent des gens tout comme vous qui ne savent pas où trouver l'âme soeur.

Voici un moment idéal pour relire les raisons qui vous poussent à vouloir rencontrer l'âme soeur

Avant de commencer la semaine, repassez en revue le début du livre pour voir si vous souhaitez changer quelques-unes de vos réponses.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire

Je peux le faire

JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 22: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 23: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Jour 24: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 25: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Jour 26: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Jour 27: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Jour 28: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Comment vous sentez-vous?
Voici votre premier mois de passé
FÉLICITATIONS!!!

Vous devez célébrer! En sautant de haut en bas ou en allant vous faire masser.

Je suis vraiment fière de vous!

Vous faites tous les exercices, vous rangez votre logement et vous respirez? Vous vous aimez matin et soir? Vous répétez vos affirmations tous les jours?

Faites-vous de votre mieux! Allez!! Dites-moi que vous voulez vivre votre vie au mieux! Vous avez acheté ce livre pour vous y rendre alors vous devez investir un peu plus de volonté! Je sais que vous pouvez le faire! Je l'ai fait alors vous aussi pouvez y arriver!

Bon, vous avez failli une ou deux fois. Ce n'est pas grave, vous vous rattraperez! Je vous aime!

Devenez meilleur et meilleur chaque fois! Apprenez de vos erreurs. Identifiez les moments quand vous avez failli et refusez de vous faire prendre de nouveau. Dites NON!. Je m'aime beaucoup trop. Gardez le cap!

Pour la semaine numéro 5, voici ce que j'aimerais que vous fassiez. Deux nouvelles choses.

La première s'appelle gratitude.

La gratitude est très puissante. Plus vous ressentirez de la gratitude et plus la magie apparaîtra dans votre vie. Le résultat sera une vie plus harmonieuse et votre âme se remplira de bonheur. Vous ressentirez d'ailleurs beaucoup plus d'amour.

Ce que je veux que vous fassiez est très simple. Je veux que vous vous procuriez un bloc-notes et que vous écriviez chaque jour 10 choses pour lesquelles vous ressentiez de la gratitude.

Par exemple, vous pouvez avoir de la gratitude d'être en santé car la santé vous garde en vie pour être en compagnie de ceux que vous aimez.

Vous pouvez ressentir de la gratitude pour votre emploi parce que cela vous offre de l'argent à dépenser. Vous pouvez ressentir de la gratitude pour les membres de votre famille parce qu'ils vous aiment.

Vous pouvez aussi décider de focaliser l'énergie uniquement sur la gratitude ressentie au niveau de l'amour. Par exemple, d'être heureux pour tout l'amour reçu dans votre vie. Vous pouvez choisir d'apprécier les amours passés et même de ressentir de la gratitude pour l'amour à venir.

Vous comprenez le principe? Placez le bloc-notes près de votre lit et, avant d'aller vous coucher, écrivez les raisons d'appréciations. 10 choses au minimum. C'est très simple. Vous allez vous rendre compte que vous dormirez mieux. Éventuellement, vous serez de

meilleure humeur. Vous vous réveillerez avec de la gratitude.

La deuxième chose que j'aimerais que vous fassiez est de vous écrire une promesse. Cela semble étrange mais c'est très important. Pourquoi? Parce que nous aimons écrire nos vœux de bonheur et nos promesses aux gens que nous aimons, alors pourquoi ne pas commencer par soi?

Vous allez vous écrire une promesse solennelle ci-dessous. Par exemple, vous allez vous promettre de toujours avoir une bonne nuit de sommeil, de ne jamais manger plus que vous en avez besoin, de toujours vous cajoler et vous aimer ...

Écrivez-le dans vos mots à vous et retranscrivez le sur un petit morceau de papier.

J'aimerais que vous lisiez cette promesse tous les jours au milieu de la journée, comme une prière que vous

vous faites à vous même, de faire attention à vous quoi qu'il arrive. Une promesse de votre amour pour vous.

Cet exercice est important (comme tous les autres) car il va augmenter votre estime de vous et votre amour propre. Vous ne voulez jamais faire de mal à quelqu'un que vous aimez donc vous allez vous aimer infiniment plus. Plus vous allez mettre du focus sur l'amour, plus vous allez vous en attirer.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI
Dites OUI
Dites OUI!!!!

Je peux le faire
Je peux le faire
JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 29: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 30: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 31: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 32: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 33: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 34: _____

Exercice ''je m'aime'', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ''j'aime mon corps''

Ma liste de gratitude

Jour 35: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Comment vous sentez-vous?

Je suis sûre que vous vous sentez mieux à votre sujet et à propos de votre vie. Si vous faites tout ce que je vous dis, vous devez recevoir des compliments quant à votre bonne mine toute ensoleillée!

Si non, vous n'avez pas à vous inquiéter mais à vous demander pourquoi vous ne trouvez pas le temps pour faire tous les exercices. Vous devez les faire. Vous avez acheté le livre, vous avez commencé du bon pied. Vous devez continuer!

Avez-vous répondu aux différentes demandes sur Internet? Avez-vous déjà été à un premier rendez-vous galant?

Je sais que vous pouvez le faire! J'en suis certaine.

Prenez le temps de regarder la situation, les pour et les contre. Réfléchissez sur les raisons qui vous empêchent de faire les exercices tous les jours. Promettez-vous d'essayer plus fort la semaine suivante. Croyez en vous! Vous avez le pouvoir! Prenez-le!

Cette semaine, vous allez ajouter un seul exercice à votre nouvelle routine.

Celui-ci se nomme silence. De nombreuses personnes parlent des bénéfices apportés par la méditation. Malheureusement, la majorité de la population ne l'utilise pas. Si vous le faites, bravo! Si non, voici un exemple de façon de méditer. Rapportez-vous également au vidéo sur la méditation dans <http://attractitude.com/la-loi-de-lattraction-amour/>

Si vous n'avez jamais médité auparavant, vous vous demandez comment cela se fait et pourquoi vous devriez le faire. Toutes les personnes qui ont du succès pratique la méditation. Cela va vous aider à augmenter votre pouvoir de concentration et de calme et à vous centrer sur ce qui compte vraiment.

Nous vivons dans un monde qui bouge beaucoup dans lequel nous nous perdons souvent, que ce soit dans notre travail ou nos relations. Combien de fois entendons-nous les gens dirent: "je me cherche". Beaucoup trop de gens vivent par procuration, pour faire plaisir à autrui. En restant dans le silence, nous pouvons retrouver notre essence profonde et nourrir notre âme. Du même coup, vous attirez plus d'amour à vous. Votre niveau de concentration sera supérieur et vous pourrez vous sentir plus tranquille et en contrôle de vous.

Pour les débutants, je vous demanderai simplement un silence de 5 minutes. Vous commencerez par 5 et progressivement augmenterez la dose jusqu'à vous

rendre à 20 minutes de silence quotidien.

Comment trouver le temps? Levez-vous plus tôt, c'est facile. De nombreuses personnes regardent en moyenne la télévision 3-4 heures par jour. Vous pouvez sûrement trouver 5 minutes dans votre journée.

Il existe différents moyens de méditer. Vous devriez vous habitez à méditer 2 fois par jour. Celle que j'utilise le plus fréquemment est la plus simple.

Il s'agit tout simplement de porter votre attention sur votre respiration. Croyez-moi, c'est la chose la plus difficile à faire et la plus facile. Vous devez trouver un endroit calme dans lequel vous ne serez pas dérangé. Si vous avez des enfants, vous pouvez vous enfermer dans les toilettes, au pire des cas. Si non, demandez à votre conjoint de s'en occuper. Vous avez le droit à ce moment de tranquillité. Vous serez plus à même d'offrir plus d'amour si vous le faites.

Trouver un siège confortable et asseyez-vous avec vos mains à plats sur vos genoux, les paumes vers le ciel. Les deux pieds doivent être bien ancrés au sol. Respirez profondément et ne faites attention qu'à votre respiration. Fermez vos yeux et calmez-vous. Faites attention à votre respiration. Remarquez l'air qui rentre plus frais et celui qui sort plus chaud. Pensez au fait que vous nettoyez votre corps à chaque respiration. Laissez aller votre esprit. Vous avez beaucoup de pensées qui circulent dans votre tête et il est nécessaire de faire le vide. Laissez-les passer et faites attention à votre souffle. Ne faites pas attention à vos pensées. Il y en

aura beaucoup au début, puis de moins en moins. Avec le temps, vous aurez plus de silence et presque plus de pensées envahissantes.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire

Je peux le faire

JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 36: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 37: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 38: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 39: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 40: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute
Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 41: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 42: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute
Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Ça y est! Vous êtes à la moitié du programme!
FÉLICITATIONS!
Vous vous y êtes rendus!
Applaudissez-vous haut et fort!
Célébrez en allant au spa!

OUI, VOUS Y ÊTES ARRIVÉ!

Comment vous êtes-vous senti dans le silence? Sentiez-vous que beaucoup de pensées vous embêtaient, vous empêchaient de rester tranquille. C'est normal Avec le temps, vous aurez de moins en moins de pensées tracassantes et négatives.

Vous n'avez pas à craindre le silence. Au contraire, vous irez beaucoup mieux ainsi. N'ayez pas peur. Rien de mal ne peut vous arriver. Si vous avez des mauvais souvenirs qui refont surface, vous pouvez les laissez passer sans les revivre à nouveau, sans les juger. Tout le monde a des pensées négatives qui resurgissent. Avec le temps, vous arriverez à les limiter au minimum.

Écrivez ci-dessous les moments ou vous avez failli, les peurs que vous avez et promettez-vous de faire mieux:

Pour la semaine 7, nous allons être encore un peu plus sérieux. Nous allons monter à l'étape supérieure.

Vous allez ajouter de l'exercice physique léger à votre routine. ET OUI!! Vous devez bouger! Pour ceux qui bougent déjà pas mal, vous pouvez rajouter du yoga, par exemple.

J'aimerais que vous fassiez ce que vous avez souvent remis à plus tard.

Écrivez quel exercice vous vous promettez de faire

Cette semaine, vous allez avoir plus de résultats pour votre corps et pour votre esprit. Rappelez-vous que vous vous aimez et, donc, vous voulez vous montrer cet amour.

De plus, je veux que vous vous inscriviez à des activités qui vous passionnent. La meilleure manière de rencontrer quelqu'un qui vous ressemble est de pratiquer des activités ensemble.

Écrivez ci-dessous la liste de toutes les activités que vous aimez, que ce soit cuisiner, nager, faire du volley...

Je veux que vous preniez le temps de vous inscrire au moins à une activité qui se rapporte à ce que vous aimez faire.

Prenez votre agenda et bloquer votre horaire pour vous y mettre rapidement. N'ayez crainte, tout le monde est comme vous. Tout le monde a peur de rencontrer des inconnus. Ne vous en faites pas.

N'y aller pas en pensent trouver l'âme soeur. Allez-y en cherchant à vous amuser. Cela servira à vous développer personnellement, à être moins ennuyant dans les rendez-vous galants et à rencontrer d'autres personnes.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI
Dites OUI
Dites OUI!!!!

Je peux le faire
Je peux le faire
JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 43: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de 'j'aime mon corps'

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 44: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 45: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute
Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 46: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 47: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 48: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 49: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ok, super. Je sais. Vous n'avez probablement pas fait d'exercices physiques aux moments indiqués. En avez-vous fait un peu? Ne me donnez surtout pas l'excuse du manque de temps.

Vous savez que vous avez à trouver du temps. Vous pouvez couper sur la télé ou les medias sociaux. Il le faut, pour l'amour de vous!

Relisez votre promesse et les raisons qui vous poussent à vouloir attirer l'amour et motivez-vous à faire un premier pas puis un second. Vous serez encore plus fier quand vous y arriverez.

Vous savez que je vous aime. Vous vous aimez. Vous devez vous améliorer et faire de votre mieux chaque jour pour vous rendre ou vous voulez être. Vous pouvez le faire!

Écrivez ci-dessous les moments ou vous avez failli et promettez-vous de faire mieux:

Pour la 8e semaine, nous allons aller un peu plus loin. Si vous faites tous mes exercices, je sais que vous contrôlez votre humeur (colère, anxiété) que vous vous aimez davantage et que votre estime de vous à grimper énormément. Avec le temps, vous saurez vous améliorer.

Cette semaine, vous devez ajouter du plaisir en solitaire. Si vous ne le faites pas déjà, je veux que vous programmiez au moins une sortie par semaine seul...

J'aimerais que vous alliez au restaurant ou ailleurs. Il est nécessaire de se trouver en public tout seul. Ainsi, vous avez plus de chance de rencontrer d'autres célibataires. De plus, cela vous permettra de vous plaisir, rien qu'à vous, avant d'être en couple à satisfaire également les plaisirs d'autrui.

Au niveau de la loi de l'attraction, c'est important. Souvent, les blocages se font car les gens seuls veulent être en couple pour ne plus être seul. Or, si c'est le cas, "être seul" est ce que vous attirerez.

Vous devez être fort! Rappelez-vous, je vous aime tel que vous êtes. Vous n'avez rien à me prouver. Relisez les raisons pour lesquelles vous avez choisi ce chemin de vie. Aimez vous et traitez le comme votre meilleur ami.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire
Je peux le faire
JE VAIS LE FAIRE!!!

J'aimerais que vous prépariez la liste de toutes les activités que vous allez faire seul, dans la joie!

Planifiez-les dans votre agenda. SANS TRICHER!!!

-

Jour 50: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de 'j'aime mon corps'

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 51: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 52: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute
Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de 'j'aime mon corps'

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 53: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 54: _____

Exercice ''je m'aime'', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute
Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ''j'aime mon corps''

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 55: _____

Exercice ‘‘je m’aime’’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 56: _____

Exercice ''je m'aime'', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ''j'aime mon corps''

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Comment vous sentez-vous? Avez-vous réussi à sortir de chez vous en solitaire, sans ami ni famille? Ne vous sentez pas mal si vous en avez été incapable, cela se produit tout le temps. Est-ce que vous avez honte de votre conduite? Ça va. Ne vous en faites pas autant! Cela arrive à tout le monde. Vous ferez mieux la prochaine fois.

Ne blâmez pas vos proches, vos enfants, votre conjoint ou vos amis. Prenez-en l'entière responsabilité. Vous n'avez pas su dire "non" aux invitations des autres. Il faut apprendre, être fort et décidez de se contrôler. L'être humain a réussi tant de prouesses, vous pouvez sûrement vous surpasser. Continuez à vous exercer.

Rappelez-vous à quel point vous vous sentirez bien quand vous vous rendrez à votre but! Visualiser le résultat aussi souvent que possible! Fermez les yeux et imaginez votre bonheur quand vous serez e compagnie de l'être aimé.

Écrivez ci-dessous les moments ou vous avez failli et promettez-vous de faire mieux:

Semaine 9, nous faisons le ménage de votre passé

Le passé n'est nullement garant de votre avenir. Souvent. Les expériences passées, surtout si elles sont négatives vont nous bloquer à attirer un futur positif.

Lorsque vous rencontrez quelqu'un qui vous plaît, il se peut que certaines pensées négatives vous envahissent l'esprit. Par exemple, vous allez peut-être penser à une relation qui ressemblait à celle-ci et qui s'est mal terminée. Vous allez peut-être douter de votre capacité à créer une belle relation à cause des souvenirs passés.

Toutes ces ondes négatives sont ressenties par l'autre qui se met à ressentir des doutes à votre égard. Rappelez-vous que tout est énergie et aucune énergie n'est perdue. Par conséquent, vos pensées négatives auront un impact dans la réalité.

Il est important de changer ceci. Dans l'exercice qui suit, vous allez décrire un événement passé, relié à votre vie sentimentale. J'aimerais que vous décriviez l'expérience en détail. Ensuite, vous allez décrire comment cette expérience s'impose dans votre présent et influence celui-ci. Quelles sont les pensées négatives qui y sont associées.

Vous allez d'abord n'indiquer que l'événement qui s'est produit, sans ajouter d'interprétation. Je veux que vous excluez tous les éléments émotifs reliés à l'événement exprimé.

En second lieu, vous allez ajouter comment vous avez interprété cette situation. Par exemple, un événement peut être décrit comme : ‘elle n’a pas appelé’. L’interprétation peut être la suivante : ‘elle ne pense pas à moi, elle me trompe, elle me quitte’. Écrivez la façon dont vous avez interprété cet événement :

En dernier lieu, vous allez changer d’interprétation et en créez une plus positive. Par exemple, elle n’a pas appelé car elle est très occupée en ce moment mais cela n’empêche pas qu’elle pense à moi, au contraire, cela lui fait autant de peine de ne pas pouvoir me parler. Interpréter ces événements différemment. Vous allez débiter par respirer profondément puis, on expirant, vous allez relâcher un gros ‘et alors’.

[illegible]

J'aimerais que vous reveniez régulièrement à cet exercice. Dès que vous aurez une pensée négative qui provient du passé, je veux que vous débarrassiez l'événement de sa charge émotive négative, que vous le regardiez sans émotion. Ensuite, je veux que vous trouviez le côté positif de la situation.

Cela va complètement changer votre niveau d'énergie. Cela va vous permettre de vous débarrasser des souvenirs négatifs et de ne plus les laisser influencer votre futur.

Plus vous vous sentez bien, plus vous serez différent. Et plus vous vous sentirez bien, plus les gens agiront différemment autour de vous. C'est un cercle merveilleux qui vous embarquera dans une vie magique

remplie d'amour et de bonheur.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire

Je peux le faire

JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 57: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 58: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 59: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de 'j'aime mon corps'

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 60: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Ma liste de gratitude

Jour 61: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 62: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Ma liste de gratitude

Jour 63: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Super! 2/3 de votre programme est passé. Comment vous sentez-vous?

Vous sentez vous plus léger émotionnellement? Lisez-vous régulièrement les raisons pour lesquelles vous souhaitez rencontrer la personne de vos rêves? Est-ce que vous remarquez plus d'élément d'amour dans votre vie. Sortez vous seul? Avez-vous rencontré quelqu'un, déjà?

Avez-vous reçu des compliments récemment? Vous sentez-vous mieux de l'intérieur? Je suis certaine que vous avez l'air super! Je suis sûre que vous refléter la lumière du succès!

Levez la tête et marchez droit! Vous avez de quoi être fier! VOUS ÊTES GÉNIAL et je VOUS AIME!!!

Écrivez ci-dessous les moments ou vous avez failli et promettez-vous de faire mieux:

Pour la semaine 10, vous allez intensifier vos exercices. Vous allez vous étirez et bouger davantage. Allez à une classe de yoga ou aérobies dépendamment de votre forme physique. Consulter un spécialiste pour voir quel sport est le mieux adapté à vos besoins. Consulter un médecin du sport avant de pratiquer quel exercice que ce soit pour ne pas vous blesser.

Allez au gym pour transpirer un peu. Pas d'excuses!

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire

Je peux le faire

JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 66: _____

Exercice ‘‘je m’aime’’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 67: _____

Exercice 'je m'aime', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de 'j'aime mon corps'

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 68: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 69: _____

Exercice ''je m'aime'', en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ''j'aime mon corps''

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Jour 70: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Comment vous sentez-vous? Si vous suivez mes conseils, vous devez sûrement vous sentir beaucoup mieux! Vous êtes extraordinaire!

Même si vous ne faites que la moitié de ce que je vous demande, c'est déjà beaucoup plus que ce que vous faisiez dans le passé.

Pensez aux raisons qui vous empêchent de faire de votre mieux. Créez un plan pour vous débarrassez des excuses qui vous empêchent d'avancer.

Vous méritez le meilleur dans la vie. Ne l'oubliez jamais!

Écrivez ci-dessous les moments où vous avez failli et promettez-vous de faire mieux:

Semaine onze. Cette semaine porte sur le thème du pardon. Je vous demanderais de ne faire que cela, pardonner. J'aimerais que chaque jour vous laissiez partir un peu de haine, un peu de ressentiment, un peu de colère ...

Vous ferez ceci en 2 étapes. Dans la première, vous allez nommer la personne qui, selon vous, vous a fait du tort. Vous allez décrire avec le plus de mots et de sentiments possibles ce qui vous a fait souffrir dans le comportement de cette personne.

Vous allez laisser partir cette haine, colère, tristesse... Il n'est pas nécessaire d'accepter ce que l'autre a fait. Laissez seulement partir la rage et le ressentiment. Pas parce que vous voulez revoir cette personne de nouveau. Pardonnez pour vous libérer. Le fait que vous êtes en colère ne change rien dans la vie de l'autre. Cette colère n'affecte que vous. En vous libérant de cette douleur, vous allégez votre cœur.

Dans la deuxième partie, je veux que vous fassiez la même chose pour vous. Écrivez-vous une lettre d'amour vous pardonnant vos erreurs passées. Pardonnez-vous d'avoir peut-être brisé des cœurs, faire souffrir autrui. Pardonnez-vous d'avoir accepté dans votre vie ces gens négatifs qui vous ont fait souffrir. Pardonnez-vous d'avoir vécu de la souffrance et vos erreurs passées. Laissez partir le tout!

L'univers vous aime et je vous aime. Vous pouvez le faire! Arrêtez vous tous les soirs et écrivez, au moins partiellement, ce que vous voulez pardonner. Chaque jour, relâcher un peu plus de la peine du passé.

Nous pouvons le faire!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI
Dites OUI
Dites OUI!!!!

Je peux le faire
Je peux le faire
JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 71: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 72: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 73: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 74: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 75: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 76: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 77: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Comment vous sentez-vous? Avez-vous été capable de pardonner à quelqu'un en particulier partiellement ou complètement? Parfois, cela peut s'avérer être un long processus. Pardonnez de petits événements pour commencer avant de vous attaquer à des heurts plus importants.

Vous méritez de vivre en paix et la paix peut se trouver quand vous n'avez plus d'attachements aux douleurs passées. Ne le faites pas pour faire plaisir aux autres mais parce que vous allez vous libérer de ces sentiments de colère et de haine.

Je vous aime! J'espère que vous le comprenez. Je n'aurais pas passé mon temps à créer ceci si je ne vous aimais pas.

Écrivez ci dessous ce que vous avez trouvez de plus difficile afin de vous permettre d'avancer:

Vous y êtes presque...Douzième semaine! Cette semaine va être soit très facile ou très difficile. De toutes les manières, vous êtes arrivés jusqu'ici, vous devriez pouvoir franchir cette étape-ci!

Vous pouvez être ce super héros et vous le savez! D'autres y sont arrivés et vous aussi le pouvez!

Cette semaine, vous allez faire la liste de tous vos amis. Vous allez les séparer en deux catégories : célibataires et en couple. Je veux que vous décidiez consciemment de passer plus de temps avec vos amis en couple. C'est sérieux! Il s'agit de vous habituer à vivre en couple, de parler avec gens qui partagent leur vie.

FAISONS-LE!! Êtes-vous prêt?

Dites OUI

Dites OUI

Dites OUI!!!!

Je peux le faire

Je peux le faire

JE VAIS LE FAIRE!!!

Jour 78: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 79: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 80: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 81: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 82: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 83: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 84: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Dernière semaine. Ça y est vous y êtes!! Ou presque...

Cette semaine, vous ne ferez rien de vraiment différent. Je veux que vous appreniez à garder ce rythme. Il vous faut maintenir les habitudes que vous avez développées jusqu'à ce jour.

Il est important que vous vous amélioriez sans cesse. Je sais que ça n'a pas toujours été facile. Mais, vous pouvez toujours de mieux en mieux.

Je veux que vous sortiez souvent, avec des gens différent, sans vraiment penser à vous mettre en couple mais plutôt pour vous amuser, tout simplement.

De plus, j'aimerais que vous décidiez consciemment de ne jamais vous plaindre de votre situation de célibataire. Habituez-vous à parler de votre situation comme étant "en devenir de couple" et non de célibataire ou en recherche.

Continuez!!!

Écrivez ci-dessous les raisons qui feront en sorte que vous voulez vous améliorer.

Jour 85: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 86: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 87: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 88: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 89: _____

Exercice ‘‘je m’aime’, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de ‘‘j’aime mon corps’’

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 90: _____

Exercice “je m’aime”, en vous regardant dans le miroir pendant 2 minutes le matin.

5 minutes de silence au moins

Visualiser 10 à 15 minutes

Répétez votre affirmation à peu près 300 fois durant la journée.

Matin: Respiration durant 1 minute

Juste avant le déjeuner : Respirer pendant 1 minute

Ma promesse du midi

Juste avant le dîner, respirez pendant 1 minute

Soir : Rangement du logement

Exercice de “j’aime mon corps”

Exercice léger comme une marche de 20 minutes

Ma liste de gratitude

Ma lettre de pardon

Jour 91: _____

CÉLÉBREZ!! RÉJOUISEZ-VOUS!!

Plus vous y mettrez de votre volonté et plus vos résultats seront impressionnants. Aimez-vous d'abord vous!!! Au bout du compte, c'est ça qui compte le plus!!

Refaites les exercices au fur et à mesure ou vous en avez besoin.

Persévérez!!!

JE VOUS AIME!

CONCLUSION

Mes chers amis, j'espère que vous avez apprécié cette route vers votre succès. Six mois ont déjà passé.

WOW!

J'espère que vous avez suivi toutes les directives. Je souhaite vraiment que vous atteigniez vos buts et viviez heureux avec la personne de vos rêves.

J'aimerais que vous preniez le temps de revenir en arrière et d'observer votre progrès, remarquer à quel point vous avez évolué. Vous avez souffert. Vous avez persévéré et maintenant, vous avez gagné!

Bravo!

Gardez le cap!!

Si vous suivez ce programme, vous devriez être sur la bonne voie ou déjà en couple !

Tenez-moi au courant de vos progrès
slavicainc@gmail.com

Ou sur le site web: <http://attractitude.com/>

Je vous aime!!!

À PROPOS DE L'AUTEUR

Auteur, formatrice et coach de vie, **Slavica Bogdanov** fonde son approche sur 3 piliers fondamentaux : **se fixer des objectifs – optimiser son temps – avoir une haute estime de soi.**

Slavica utilise notamment la Loi de l'Attraction (toutes les choses qui vous arrivent ont été attirées par vos actions), et établit des stratégies et des conceptions en paliers afin d'**atteindre vos objectifs à votre rythme.** Slavica vous aide également à réarranger votre emploi du temps et la manière dont vous utilisez votre temps personnel mais également professionnel. Vous serez alors en mesure d'**accomplir plus en moins de temps,** et d'utiliser votre temps libre pour ce que vous aimez vraiment faire.

Slavica vous aide dans vos affaires, notamment concernant vos ventes ; de la préparation et marketing, à la prospection, l'art de présenter et d'établir un pré vente, et enfin la fermeture de la vente.

Slavica travaille également avec vous afin que votre estime de vous soit confortée. Si vous vous sentez au point mort dans votre vie, vous ne savez pas vraiment où vous aller, Slavica vous aide à définir vos objectifs et à vous fixer **un chemin de vie précis.**

Slavica a également rédigé une quinzaine de **livres** (en anglais et en français), sur différents sujets ; **comment perdre du poids, optimiser ses ventes, gagner plus d'argent...**

Slavica Bogdanov

Né à Belgrade et élevée à Paris, Slavica a déménagé ensuite au Canada où elle a obtenu un Master en Histoire des Communications à l'Université de Montréal.

Pendant une quinzaine d'années, Slavica a notamment aidé les entreprises et entrepreneurs à augmenter leurs ventes et améliorer leurs portfolios. Slavica reste convaincue que **tout est possible lorsqu'on le souhaite et que l'on se donne les moyens**. Elle a toujours aimé parler en public et donne de nombreuses conférences sur la façon dont on peut vivre sa vie pleinement et en prendre le contrôle.

Slavica consacre également beaucoup de son temps aux associations caritatives et peint lorsqu'elle a du temps libre. Elle tâche de **faire de sa vie un moyen d'inspirer les autres**.