

✓ OBJECTIF : ABONDANCE



11 blogueurs *INFLUENTS* vous livrent tous leurs *SECRETS* pour créer une *VIE RICHE*

Sur une idée originale d'Alexandra FLORENCE
du blog [L'univers de l'attraction](https://luniversdelattraction.com)

LICENSE A RESPECTER

Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, en version électronique uniquement.

Si vous souhaitez offrir ce produit, vous devez respecter ces conditions :

- ✓ Ne pas faire de SPAM (le spam est un courrier commercial non sollicité, adressé à des gens qui ne vous connaissent pas) ;
- ✓ Respecter le Copyright et les droits d'auteur ;
- ✓ Ne pas inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal) ;
- ✓ L'offrir en version électronique uniquement ;
- ✓ Toujours citer l'auteur de ce livre (Alexandra Florence), et un lien vers <http://universe-of-attraction.blogspot.com>

Vous êtes autorisé à offrir ce produit à un proche, sur votre blog, sur votre site web, à votre liste de diffusion, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)

Il est strictement interdit de recopier intégralement ou en partie le contenu de ce livre.

Ce guide est sous [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer **Alexandra Florence** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://universe-of-attraction.blogspot.com>



Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à : <http://universe-of-attraction.blogspot.com/p/contact.html>

Crédit photo (Page de couverture) : picstopin.com

TABLE DES MATIERES

License à respecter	2
Table des matières	3
Décharge de responsabilité	6
Avant-propos	7
Christophe PEIFFER :	
Comment attirer de l'abondance dans sa vie (Partie 1/2)	9
Petit cadrage de rigueur	9
(Re)trouver l'équilibre entre Ego et Ame	9
Cesser de s'acharner sur ce qui ne dépend pas de soi	10
Le temps de l'abondance	10
Comment attirer de l'abondance dans sa vie (Partie 2/2)	12
Contre vents et marées	12
Fromage ET dessert	12
L'abondance en soi	13
Brice :	
Comment attirer une abondance de bien-être dans votre vie ?	14
1. La loi de cause à effet	14
2. L'avalanche de stress	14
3. L'avalanche de bien-être	14
4. Et maintenant, quel est le secret pour une avalanche de bien-être ?	15
Jérôme :	
Posez les bonnes questions pour réussir	17
Les questions rapprochent de la réussite par petites touches	17
Et vous, quelle est votre réponse ?	18
Grégory GRAND :	
Etes-vous sûrs de ce que vous désirez avec la loi de l'attraction ?	18
Un exemple où forcer la loi de l'attraction ne fonctionne pas	19
Activer la loi de l'attraction grâce au Moi Supérieur	20
Comment manifester ce que vous voulez vraiment dans votre vie	20

Chafik BEN :

5 conseils pour attirer l'abondance dans votre vie	22
1. Soyez reconnaissants	22
2. Domptez votre esprit	22
3. Persévérez et n'abandonnez jamais	23
4. Utilisez la visualisation créatrice	23
5. Soyez généreux	23

Dorian :

Pourquoi l'école ne vous rendra jamais riche	25
Qu'est-ce qui fait qu'une école vous propulsera dans les hautes sphères	25
C'est qui vous devenez qui compte vraiment	26

Marie-Noëlle DAMAS :

De la place de parking au bonheur parfait, attirez l'abondance dans votre vie	28
Développons un peu	29
Comment émettre du positif à plus grande fréquence	29

Frédy :

Pourquoi et comment utiliser les affirmations pour attirer l'abondance ...	33
Ce que vous ne savez probablement pas à propos des affirmations positives pour attirer l'abondance	33
Utilisez le miroir de l'univers à votre avantage	33
Etes-vous en train d'attirer ce que vous ne voulez pas ?	34
Comment fonctionnent les affirmations pour attirer l'abondance	34
Comment créer des affirmations qui marchent	35
La persévérance est la clé du succès	35

Jean GRAILLE :

Voulez-vous attirer de l'abondance ?	37
Célébration de l'abondance	37
Abondance = Richesse	38
Loi d'attraction	38
Obstacles à l'attraction de l'abondance	39
Focaliser	39

Enzo VENTURA :

Le secret de l'abondance dans tous les domaines de votre vie	41
Le secret de l'abondance. Pourquoi les autres et pas vous ?	41
En êtes-vous sûr, c'est vraiment ce que vous voulez ?	41

Le secret de l'abondance	42
Les 4 règles pour comprendre le secret de l'abondance	42
Avez-vous recours aux excuses ?	43
Les 7 principes qui anéantissent l'abondance et créent le malheur	43
Alexandra FLORENCE :	
Eliminez vos mécanismes intérieurs d'auto-sabotage	46
L'auto-sabotage, c'est quoi ?	47
Comment identifier vos mécanismes d'auto-sabotage ?	48
Comment éliminer les mécanismes d'auto-sabotage ?	48
Techniques de libération des auto-saboteurs	49
Se libérer peut-être difficile	50
Conclusion	50
Remerciements	52
Table des matières	53

DECHARGE DE RESPONSABILITE

Ce livre est une compilation de l'ensemble des contributions qui ont été effectuées dans le cadre de l'événement inter-blogueurs du mois de mai 2013 intitulé « **Comment attirer de l'abondance dans sa vie ?** » et organisé sur le blog « L'univers de l'attraction ».

Par conséquent, le contenu des différentes contributions n'engage en rien la responsabilité de « L'univers de l'attraction » et de son créateur Alexandra Florence.

Tous les articles dans ce livre sont et resteront les propriétés de leurs auteurs respectifs.

De même, chaque contribution représente la vision de son auteur et n'engage que la responsabilité de celui-ci. Si le lecteur souhaite poser une question à propos d'une des contributions, il devra le faire **en s'adressant directement à l'auteur** de la contribution.

Si le lecteur souhaite contacter l'un des auteurs d'une contribution, il pourra le faire facilement en cliquant sur le lien à la suite de ladite contribution. Il sera alors redirigé vers le site de l'auteur de la contribution.

AVANT-PROPOS

« Ce n'est pas l'abondance, mais l'excellence qui est richesse »
Joseph Joubert

Chère lectrice, cher lecteur,

Tout d'abord je tiens à vous remercier d'avoir téléchargé ce livre et pour l'intérêt que vous lui portez.

C'est avec un immense plaisir que je vous offre en cadeau ce guide issu d'un travail collaboratif auquel 11 blogueurs ont bien voulu participer pour répondre à la question « **Comment attirer de l'abondance dans sa vie ?** ».

Je les remercie bien évidemment de s'être prêté au jeu malgré leur emploi du temps parfois bien chargé.

Pourquoi ce livre ?

L'abondance, on en rêve tous. Nous la recherchons tous, dans tous les domaines de notre vie.

Et chaque mois il se produit quelque chose d'inouï sur mon blog. Mon taux de visiteurs quadruple, rien qu'à cause d'un seul article : celui du [chèque d'abondance](#).

J'ai alors effectué un petit sondage pour connaître les besoins des lecteurs. Je leur ai posé la question : « Souhaitez-vous avoir plus d'informations pour attirer de l'abondance dans votre vie ? ». Parmi les internautes qui ont participé, 43 sur 45 ont répondu « oui ».

L'événement inter-blogueurs avec un livre électronique collaboratif en guise de finalité était né.

A qui s'adresse ce livre ?

Cet ouvrage s'adresse à tout le monde. Il est destiné à tous ceux qui aspirent à réaliser leurs ambitions et leurs rêves.

Il est réservé à ceux qui y croient suffisamment pour s'ouvrir aux opportunités que le monde a à nous offrir.

Il est adressé à tous ceux qui savent que les rêves n'existent que pour être réalisés.

Que va vous apporter ce livre ?

Vous avez fait le bon choix en vous procurant ce livre car, voyez-vous, il regorge de bonnes idées dans lesquelles vous pourrez piocher comme bon vous semble.

Certaines de ces idées vous seront utiles et pourront être adaptées telles quelles à votre manière de vivre.

D'autres vous permettront de porter un regard nouveau sur votre façon de travailler sur vous-même pour obtenir de l'abondance dans votre vie.

Je vous invite maintenant à découvrir ci-dessous les articles de Christophe PEIFFER - Brice - Jérôme - Grégory GRAND - Chafik BEN - Dorian - Marie-Noëlle DAMAS - Frédy - Jean GRAILLE - Enzo VENTURA et moi-même.

J'espère de tout coeur que ce livre réveillera en vous le potentiel qui vous permettra de faire le plein d'abondance dans votre vie.

Bien amicalement,
Alexandra FLORENCE



COMMENT ATTIRER L'ABONDANCE DANS SA VIE ? (1/2)

Par **Christophe Peiffer** du blog « **Le Blog des Rapports Humains** »

Cela faisait un bon moment que je n'avais plus participé à un événement de ce genre. C'est donc avec grand plaisir que j'y contribue à nouveau cette fois-ci. Le sujet du billet est donc l'abondance, que nous aimerions attirer dans notre vie. Vaste programme, chers lecteurs ! C'est ce que je vous propose de découvrir cette semaine et la semaine suivante dans le blog des rapports humains.

Petit cadrage de rigueur

Créer plus d'abondance dans sa vie c'est bien, encore faut-il savoir ce qu'est l'abondance. Comme souvent dans ce type d'article, je commence par une définition tirée de mon ami Antidote : *L'abondance est une quantité plus que suffisante* (de biens matériels ou autres), *une profusion*. En terme d'image, bon nombre d'entre vous connaît la corne d'abondance d'où débordent quantités de fruits et de fleurs.

Alors **comment créer de l'abondance dans sa vie** ? ou autrement dit, comment obtenir une quantité plus que suffisante de ce qui nous semble important ? Pour certains ce sera du bonheur, pour d'autres ce sera de l'argent (il paraît d'ailleurs que ce dernier ne fait pas le premier; ce sur quoi mon adorable ado de fille me répond : « *Tu as déjà vu un clochard heureux ?* » 😊), pour d'autres encore ce sera de la réussite professionnelle, ou encore du succès en amour, etc. Bref, chacun voit l'abondance en fonction de ses objectifs de vie, de ses [valeurs](#) et de ses [croyances](#).

Je vous le dis d'emblée, il n'y a pas de recette miracle, pas de solution universelle, ni de méthode prodigieuse en cinq étapes pour **créer de l'abondance dans sa vie**. Ceux qui prétendent le contraire sont passés maîtres dans l'art de l'enfumage et de la fabrication industrielle d'une poudre bien connue, la poudre aux yeux. Je préfère annoncer la couleur dès le début de ce billet pour éviter de faire perdre du temps à ceux qui recherchent quelque chose qui n'existe pas ... avec cette stratégie-là.

Ça, c'est fait 😊

Maintenant que les choses sont posées, je peux partager avec vous ce qui me semble cohérent en terme d'abondance. Autrement dit, je pense qu'il y a en effet quelques pistes à explorer pour qui souhaite construire de l'abondance dans sa vie.

Oui, j'emploie le verbe construire car il s'agit bien ici de façonner et structurer certains domaines de sa vie pour entrer dans l'abondance.

(Re)trouver l'équilibre entre Ego et Âme

Cette notion est tirée du coaching génératif dont j'ai commis quelques billets sur ce blog par le passé ([se centrer pour exceller](#), [debout c'est l'heure](#) et [les états dés-unis](#)).

Pour faire simple, l'Ego se manifeste dès que nous sommes attentifs à qui nous sommes en tant qu'individu au milieu du monde qui nous entoure. L'Âme, quant à elle, se manifeste dès que nous sommes attentifs au monde qui nous entoure et auquel nous pouvons contribuer en tant qu'individu. Nous voyons bien que ces deux aspects de notre Être sont complémentaires. Le déséquilibre entre l'Ego et l'Âme peut créer des tensions internes ou externes.

Par exemple, si mon Ego a tendance à se dilater comme la toile d'une montgolfière qui s'apprête à décoller, je risque de basculer dans l'arrogance, la fierté mal placée, le narcissisme primaire ou l'amour propre obsessionnel. A contrario, si mon Âme prend une trop grande place dans ma vie, je cours le risque d'épuiser mon énergie à la diriger vers le monde extérieur, de me sentir "vampirisé" par ceux qui en ont besoin ou encore de me perdre dans la recherche d'une douce utopie.

« Créer de l'abondance dans sa vie, c'est donc veiller à aligner sa vision (expression de l'Âme) et son ambition (expression de l'Ego) ».

Cesser de s'acharner sur ce qui ne dépend pas de soi

En coaching, l'une des premières questions posées au client lorsqu'il travaille sur son objectif est de vérifier si ce qu'il veut dépend véritablement de lui... ou pas. C'est l'un des fondamentaux de la formulation d'objectif. En effet, vouloir de l'abondance en attendant que « ça tombe tout cuit », ou que tout ou partie du résultat est conditionné par l'intervention d'un tiers extérieur, est vain.

« Créer de l'abondance dans sa vie, c'est aussi commencer par en prendre les rênes ».

Le temps de l'abondance

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que notre rapport au temps a considérablement évolué depuis quelques années. Les nouvelles technologies ont favorisé ce changement en raccourcissant le délai entre l'instant où nous souhaitons quelque chose (prendre contact avec quelqu'un, acheter un livre, obtenir une information, regarder un film, écouter une musique, etc.) et l'instant où nous obtenons cette même chose. Cette tendance se retrouve dans la plupart de nos domaines de vie et conditionne ainsi une grande partie de nos attentes. L'abondance n'échappe pas à cette règle. En gros, c'est « Je veux de l'abondance, maintenant, là, tout de suite ».

Désolé les amis, mais ça ne fonctionne pas comme ça.

« Créer de l'abondance dans sa vie, c'est aussi se donner le temps de le faire ».

La semaine prochaine, je partagerai avec vous d'autres pistes à explorer dans la **création d'abondance dans sa vie**. Il y sera notamment question de navigation contre vents et marées, de fromage et dessert et d'un conte illustrant cette notion d'abondance.

A la semaine prochaine.

Article écrit par **Christophe PEIFFER**
<http://www.leblogdesrapportshumains.fr>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

COMMENT ATTIRER L'ABONDANCE DANS SA VIE ? (2/2)

Par **Christophe Peiffer** du blog « **Le Blog des Rapports Humains** »

La semaine dernière, nous avons commencé par explorer trois pistes pour envisager l'abondance : aligner sa vision (expression de l'Âme) et son ambition (expression de l'Ego), cesser de s'acharner sur ce qui ne dépend pas de soi et se donner le temps de le faire. Voyons cette semaine deux autres pistes et un conte illustrant cet objectif motivant.

Contre vents et marées

Sur le chemin pour **créer de l'abondance dans sa vie**, il y aura indubitablement des obstacles. Obstacles pouvant prendre de multiples formes : entourage plus ou moins compréhensifs, échecs récurrents, moyens insuffisants, compétences défaillantes, ... soi même 😊 etc. Je passerai rapidement sur l'idée de ne pas lâcher le morceau et vous renvoie sur la pléthore d'articles, livres et autres citations sur les bienfaits de la ténacité, de la persévérance et tout le toutim.

En revanche, je soulignerai un point peu mis en avant dans toute cette littérature; la notion d'[écologie de soi](#).

Il me semble en effet judicieux, voire nécessaire, de prendre en compte sa propre écologie sur le chemin pour créer de l'abondance. En effet, si faire preuve de persévérance est une réelle ressource dans cette quête, cela peut vite tourner à la catastrophe si la volonté se transforme en acharnement. Les dommages en termes humains, financiers, familiaux, relationnels ou de santé peuvent être lourds de conséquences. Je pense que le facteur écologie de soi n'est pas une option à prendre à la légère.

« Créer de l'abondance dans sa vie c'est aussi continuer à avancer... tant que cela reste écologique pour soi et son entourage ».

Fromage ET dessert

N'avez-vous jamais remarqué combien nous sommes doués pour nous mettre en situation de dilemme ?

C'est blanc OU noir, mer OU montagne, rester OU partir, tout laisser tomber OU s'acharner comme un forcené (cf point précédent). Je suis de plus en plus convaincu que la vie est comme un arc en ciel avec toutes les nuances de couleurs possibles. Se donner la possibilité de voir toutes ces couleurs nous permet d'augmenter notre capacité à [faire des choix](#) en toute conscience, de les assumer et de les vivre de la meilleure manière qu'il soit.

« *Créer de l'abondance dans sa vie, c'est aussi augmenter le nombre de ses choix* ».

L'abondance en soi

Pour conclure ce billet, je partage avec vous un conte que j'ai trouvé très en lien avec le sujet qui nous intéresse cette semaine :

Un jour, le père d'une très riche famille amène son fils à la campagne pour lui montrer comment les gens pauvres vivent. Ils y passent quelques jours sur la ferme d'une famille qui n'a pas beaucoup à leurs offrir. Au retour, le père demande à son fils :

- « *As-tu aimé ton séjour ?* »
- « *C'était fantastique papa* »
- « *As-tu vu comment les gens pauvres vivent ?* » demande encore le père.
- « *Ah oui* » répond le fils.
- « *Alors qu'as-tu appris ?* »

Le fils lui répond :

*« J'ai vu que nous n'avions qu'un chien, alors qu'ils en ont quatre.
Nous avons une piscine qui fait la moitié du jardin et ils ont une grande rivière.
Nous avons des lanternes dans notre jardin et eux ont des étoiles partout dans le ciel.
Nous avons une immense galerie à l'avant, et eux ont l'horizon.
Nous avons un domaine, mais eux ont des champs à perte de vue.
Nous avons des serviteurs alors qu'eux servent les autres.
Nous achetons nos denrées et eux les cultivent.
Nous avons des murs autour de la propriété pour nous protéger, eux ont des amis qui les protègent. »*

Le père en resta muet. Le fils rajouta : « *Merci papa de m'avoir montré tout ce que nous n'avons pas.* »

Trop souvent nous oublions ce qui nous est acquis pour nous morfondre sur ce que nous n'avons pas... Ce qui est un objet sans valeur pour un, peut très bien être un trésor pour un autre. Ce n'est qu'une question de perspective. C'est à se demander ce qui arriverait si on rendait grâce pour tout ce que nous avons, au lieu d'en vouloir plus.

Apprenez à apprécier ce que vous avez, y compris vos amis.

Source: www.lespasseurs.com

Article écrit par **Christophe PEIFFER**
<http://www.leblogdesrapportshumains.fr>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

COMMENT ATTIRER UNE ABONDANCE DE BIEN-ETRE DANS VOTRE VIE ?

Par Brice du blog « Sourire au stress »

En lisant cet article, je vous donnerais quelques pistes pour comprendre comment l'abondance et la loi d'attraction peuvent vous aider à amener volontairement plus de bien-être là où vous ressentez parfois des blocages et des frustrations.

Avant de vous dévoiler cette stratégie, je vais vous expliquer comment la loi de l'attraction fonctionne au niveau de la gestion du [stress](#).

1. La loi de cause à effet

Prenons une situation banale, vous rentrez chez vous après une dure journée de travail, vous êtes fatigué et vous avez envie d'aller vous coucher.

Inconsciemment, si vous vous laissez aller, vous aller allumer la télévision et manger des aliments gras pour être sûr de bien vous endormir.

Si vous laissez aller encore une fois, vous ne prendrez pas le temps de débarrasser la table ou même de faire la vaisselle. Vous n'êtes pas rentré dans l'engrenage de l'effort, vous êtes dans l'engrenage de la lourdeur et de la torpeur.

Vous n'avez peut-être pas fait exprès de choisir cet engrenage et pourquoi vous vous sentez bien paralysé sur le canapé lorsqu'il s'agit de vous lever pour débarrasser et faire la vaisselle.

2. L'avalanche de stress

Imaginez en plus que vous ayez bu quelques bières et là c'est le coup fatal, vous risquez même de vous endormir dans ce canapé avec la télévision allumée sans prendre le temps de vous changer.

Voici donc notre constat, cette série de petites décisions aura pour effet de générer plus de problèmes et de fatigue physique et mentale dans votre vie.

3. L'avalanche de bien-être

Maintenant, reprenez le problème à l'envers, imaginez que vous voulez « attirer » une abondance de bien-être. Dans ce cas, je vous propose de réfléchir avec moi aux petites décisions ou aux petites actions qui pourraient vous transformer en aimant à bien-être.

Vous rentrez chez vous fatigué, mais au lieu de vous installer dans le canapé, vous faites quelques étirements, quelques exercices de yoga, d'assouplissement.

Vous vous sentez déjà un peu mieux et vous prenez la décision de prendre une douche rafraîchissante et de porter des vêtements souples et doux.

Maintenant que vous êtes déjà plus revigoré, vous décidez, avant de préparer votre repas avec de bons aliments frais et sains, de prendre le temps de méditer durant 15 minutes.

Une fois ce nettoyage mental effectué, vous n'êtes plus tracassé ou agité par les soucis de votre journée, vous avez lavé votre corps et votre esprit pour accueillir ce que cette soirée avait de bon à vous offrir.

Vous risquez finalement de très bien manger et de vous coucher à une heure raisonnable parce que cela concorde parfaitement avec toutes les actions que vous aurez réalisées au préalable.

4. Et maintenant, quel est le secret pour une avalanche de bien-être ?

Vous voyez que de simples petites actions peuvent attirer les suivantes, dans le premier cas, le choix après être rentré chez vous était de vous installer dans le canapé à regarder la télévision alors que dans le second cas, le choix a été de faire des étirements, de prendre une douche et de changer de vêtements.

Rassurez-vous, vous n'êtes pas obligé de modifier radicalement toutes vos habitudes en une fois.

Commencez d'abord par le petit changement qui aura plus de chances de vous donner envie d'en apporter d'autres.

C'est en prenant conscience de l'origine de vos résultats, de l'impact de toutes ces décisions que vous prenez dans une journée entière que vous réalisez à quel point certaines de vos habitudes vous font souffrir.

En prenant conscience de cette chaîne de causes et d'effets, vous prenez conscience des petits changements simples et faciles qui peuvent vous mettre sur la bonne voie.

Ma séance d'étirements me prend 4 minutes, la douche peut prendre 7 minutes et la méditation dure parfois juste 3 minutes lorsque je suis pressé.

Vous voyez qu'en 14 minutes de votre temps vous pouvez réorienter le déroulement de toute une soirée et économiser des jours de stress.

Et maintenant c'est à vous de réfléchir.

Si vous êtes d'accord, je vous propose d'écrire dans les commentaires ci-dessous, la stratégie simple et facile à réaliser (< de 15 minutes) qui vous permettra de rebondir après une journée stressante.

N'oubliez pas que pour résoudre vos problèmes vous devez réactiver les ressources qui sommeillent en vous et qui vous permettront de les résoudre d'une manière la plus paisible qui soit.

Article écrit par **Brice**

<http://sourireaustress.com>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

POSEZ LES BONNES QUESTIONS POUR REUSSIR

Par Jérôme du blog « [Changer de vie par l'action](#) »

Les [questions](#) peuvent être puissantes. La meilleure façon d'obtenir des informations est de poser des questions. Et les informations sont essentielles pour faire des choix. Et les choix sont essentiels pour réussir dans la vie. Donc, les questions, c'est vraiment utile.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs organisé par Alexandra du blog [L'univers de l'attraction](#).

Le thème est : comment attirer de l'abondance dans sa vie ?

C'est un thème vaste et de but en blanc, beaucoup de gens penseront à l'abondance en termes d'argent, d'amour ou de [bonheur](#). Je vais avoir une approche un peu différente. Je vais parler d'information. Car si on a toutes les informations nécessaires, alors on peut tout obtenir. Car **avec les bonnes informations, on fait les bons choix**.

Alors, comment attirer ces informations dans sa vie ? Avec des questions.

On peut obtenir tout un tas d'informations essentielles à sa vie en posant des questions et en écoutant les réponses. Tous les bons parents, amis, étudiants, sportifs, leaders le font.

Exemple: si quelqu'un semble agacé ou anxieux, demandez lui pourquoi. Posez la question et allez directement à l'essentiel. Vous pourrez ensuite agir et régler le problème avant qu'il ne devienne une catastrophe.

Si vous êtes bloqué sur un projet, posez la bonne question et vous en apprendrez peut-être assez pour le relancer et réussir. C'est en posant des questions qu'on développe ses compétences.

Je pense que les questions peuvent apporter plein de bonnes choses dans votre vie, voire même des surprises.

Les questions rapprochent de la réussite par petite touche

Celui qui ne pose pas de question n'obtiendra rien en réponse. Il se contentera de ce qu'il a. Et bien souvent, ce qu'il a ne suffira pas à ce qu'il voudrait faire ou devenir. Sans poser de questions, on n'obtient pas de réponse, **on n'apprend rien et on n'avance pas**. On reste où l'on est, comme l'on est.

N'hésitez jamais à poser des questions. Soyez curieux. Vous ne pourrez faire les bons choix que si vous avez les bonnes informations pour décider. Vous ne pourrez faire le meilleur choix que si vous connaissez toutes les possibilités parmi lesquelles vous pouvez choisir.

Laissez les questions enchaîner les questions. Vous obtiendrez ainsi encore plus d'informations utiles. Chaque information est une petite pierre que vous apportez à votre édifice personnel. C'est avec elles que vous progressez.

Et vous, quelle est votre réponse ?

Mais vous pouvez aussi vous poser des questions sur vous-même. Car vous aussi vous pouvez apporter des informations intéressantes à l'amélioration de votre vie.

Connaître vos points forts, savoir où vous en êtes, ce que vous voulez faire, ce que vous pouvez faire...

Quelle est la bonne question à vous poser ?

- Etes-vous assez courageux pour vous lancer un défi ?
- Etes-vous assez humble pour demander de l'aide ?
- Etes-vous assez discipliné pour respecter vos listes de tâches ?
- Etes-vous assez en forme pour suivre un entraînement sportif ?
- Etes-vous assez fort pour refuser une récompense ?
- Etes-vous assez compréhensif pour pardonner ?
- Etes-vous assez généreux pour partager votre réussite ?

Si vous avez répondu avec honnêteté 'oui' à toutes les questions ci-dessus, alors je suis persuadé que vous allez attirer la réussite dans votre vie.

Article écrit par **Jérôme**

<http://www.changer-vie-action.fr>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

ETES-VOUS SURS DE CE QUE VOUS DESIREZ AVEC LA LOI DE L'ATTRACTION ?

Par Grégory GRAND du blog « **Virtuose de la Vie** »

Oui, vous pouvez avoir tout ce que votre coeur désire en appliquant **la loi de l'attraction**. Mais pourquoi alors nombreux sont les gens se plaignant que « ça ne marche pas » ?

Je discutais dimanche dernier avec trois personnes m'expliquant qu'elles se décourageaient car cela faisait longtemps qu'elles visualisaient et... rien du tout.

La clé est vraiment d'être en contact avec votre **Moi Supérieur**. Il est important que ce soit vos **VRAIS** désirs que vous attiriez à un niveau conscient ET inconscient. Si un décalage se crée entre les deux, vous savez probablement que l'inconscient remporte la mise à tous les coups.

Si le désir venant à vous n'est qu'une manifestation de votre ego personnel, de votre Moi « inférieur », sans qu'une direction réelle ne soit impulsée par votre Moi Supérieur, alors ce désir a moins de chances de se manifester. Je vous donne un exemple.

Un exemple où forcer la loi de l'attraction ne fonctionne pas

Lorsque j'ai terminé ma thèse de droit en étant au chômage, je ne rêvais que d'une chose, c'était d'attirer de l'argent, d'avoir de l'argent, toujours plus d'argent (j'étais toutefois encore dans [une croyance limitante](#)).

Je le voulais très fort, consciemment. Et curieusement, malgré mes **visualisations**, les choses ne venaient pas. Mon Ego voulait plus d'argent mais, à trop vouloir *absolument* en attirer, rien ne se passait.

Aujourd'hui, je désire bien sûr toujours vivre dans **l'abondance financière**. Mais ça n'est plus la préoccupation première, la seule et unique raison qui me pousse à agir.

Je me suis recentré sur ma MISSION DE VIE, le *ce pour quoi je suis ici*. J'ai changé d'activité pour réaliser ce que [Jack Canfield](#) appelle sa « raison d'être sur terre » (c'est le Principe du Succès n°2).

Mon désir est aujourd'hui de **partager avec le plus grand nombre possible** tout ce que je sais en terme d'outils, de principes et de techniques permettant d'améliorer les domaines dans lesquels les humains ne sont généralement pas pleinement satisfaits : leur travail, leur couple, leurs relations, leur réussite financière, leur physique, etc...

EMERVEILLER LES AUTRES DE LEURS PROPRES RICHESSES, tel est mon Credo. En le réalisant, je sens bien que je nourris une **partie plus profonde** de mon Être que celle qui voulait simplement **devenir riche pour être riche**.

Et curieusement, c'est aujourd'hui que **l'abondance arrive** : des propositions d'affaires, de plus en plus de ventes, de participants, de revenus, etc...

Alors, comment pouvez-vous puiser dans cette partie de vous qui est en contact avec votre **Moi Supérieur** ?

Activer la loi de l'attraction grâce au Moi Supérieur

La clé, je l'expliquais déjà dans [Le moyen le plus rapide pour lâcher prise sur la loi de l'attraction](#) : c'est la **méditation**.

En calmant le corps et l'esprit, vous permettez à votre **Conscience Supérieure** de couler à travers vous, afin de guider et de diriger vos vrais désirs.

En canalisant vos énergies vers l'intérieur et en fermant toutes les distractions de l'extérieur, vous concentrez votre attention sur votre Être essentiel.

Une fois en contact et aligné avec vos vrais désirs, vous pouvez commencer à appliquer les divers concepts de la **loi de l'attraction** pour nourrir vos projets. Et c'est vraiment là que le plaisir commence, car les effets sont démultipliés.

Ainsi, si vous constatez que la loi de l'attraction ne vous apporte pas ce que vous souhaitez, c'est peut-être parce que vous n'avez pas encore mis à jour vos désirs profonds, ceux voulus par votre plus grand MOI.

Comment manifester ce que vous voulez vraiment dans votre vie

Appliquez la technique suivante (et volontairement simplifiée) afin de manifester vos désirs :

Tout d'abord, **calmez votre corps et votre esprit** en restant assis dans un endroit tranquille. Fermez les yeux puis tournez votre attention vers l'intérieur en vous concentrant sur votre **troisième œil** entre les sourcils, au niveau du front.

Prenez trois respirations profondes par le nez et expirez par la bouche.

En expirant, répétez le son Om.

Ensuite, inspirez et expirez par le nez et concentrez-vous sur votre respiration. Faites cela 3 fois.

Maintenant que votre corps et votre esprit sont détendus, vous pouvez commencer à **visualiser votre désir** tel qu'il se révèle à vous afin d'activer **le processus d'attraction**.

Ce n'est en effet qu'après avoir ressenti un VRAI désir, provenant de votre Moi essentiel, que vous pouvez commencer à visualiser ce désir en détail. En projetant sur votre écran

mental, à partir de votre troisième œil, un film incarnant ce désir avec autant de détails possibles.

Utilisez alors tous vos sens pour voir, entendre, toucher, goûter, et surtout, ressentir ce que vous désirez, comme si vous l'aviez déjà.

L'idée est de sentir de la puissance, de l'amour, de la paix, de la joie, tout ce dont vous avez besoin pour parvenir à votre but, mêlé aux sentiments qui vous parcourront le jour où vous l'aurez réellement atteint.

Le fait d'avoir l'habitude de pratiquer des **exercices PNL** vous aidera ici beaucoup. En effet, plus je fais des recherches et plus j'apprends sur ces deux domaines, plus je réalise combien **la loi de l'attraction et la PNL** sont intimement liées. Je vous montrerai de plus en plus pourquoi et comment sur ce Blog.

En attendant, pratiquez cette **technique de visualisation** sur une base régulière, et **la loi de l'attraction** vous permettra de commencer à réaliser de vrais miracles dans votre vie !

Et vous, **méditez-vous ? Quel type de méditation utilisez-vous ?**

Article écrit par **Grégory GRAND**

<http://virtuose2lavie.com>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

5 conseils pour attirer l'abondance dans votre vie

Par **Chafik BEN** du blog « **Ebooks Gagnants** »

En découvrant cet événement je savais que je me devais d'y participer, car non seulement ce genre d'initiatives est plutôt rare sur des blogs de développement personnel, mais en plus de ça, les sujets tels que : **comment attirer l'abondance, le succès et la prospérité dans sa vie** m'intéressent particulièrement et, d'après moi, sont étroitement liés à **la loi d'attraction**.

A travers cet article vous allez découvrir **cinq (05) conseils** qui vous aideront à avancer dans votre **quête de l'abondance** :

1- Soyez reconnaissant :

Avant de désirer plus de choses dans votre vie, soyez reconnaissant de ce que vous possédez déjà, aussi petit soit-il. Soyez reconnaissant d'avoir un toit, un travail, des enfants, des amis, ...etc.

Certains diront : « *Mais je n'ai ni famille, ni toit, ni travail. Comment pourrais-je être reconnaissant dans ce cas-là ?* »

Et bien, sachez que quelle que soit votre situation, quelque soit votre parcours, il y a toujours quelque chose pour laquelle **vous pouvez être reconnaissant** ; Soyez reconnaissant d'avoir vos deux yeux et vos quatre membres, **soyez reconnaissant parce que vous êtes en vie tout simplement !**

Vous pensez que c'est difficile d'être reconnaissant pour ces « petites » choses de la vie (en réalité, c'est de grandes choses) ? Regardez cette vidéo :

Lien youtube : <http://youtu.be/8p6lKagA6Uc>

« *En devenant reconnaissant pour toutes les petites et les grandes choses que vous avez déjà, vous préparez le terrain pour accueillir plus d'abondance dans votre vie* ».

2- Domptez votre esprit :

On dit que **notre vie est régie par nos pensées** et c'est vrai. Nos pensées déterminent la trajectoire que nous empruntons et donc de toute notre destinée. Et pour preuve ; toutes les inventions à travers les siècles ne sont-elles pas le fruit de l'imagination de l'homme ? L'imagination c'est une compilation d'idées, et les idées sont tout simplement des pensées !

Et par conséquent, si vous focalisez vos pensées sur ce que vous n'avez pas (sur le manque), ne soyez pas surpris si vous n'attirez que davantage de manque.

« Orientez vos pensées vers **la solution (le positif)** et non pas vers **le problème (le négatif)**, vous finirez par attirer ce à quoi vous pensez le plus souvent ».

3- Persévérez et n'abandonnez jamais :

Dans le point précédent j'ai terminé par cette phrase : « ...vous finirez par attirer ce à quoi vous pensez le plus souvent ». Il ne suffit pas de **penser à l'abondance et à la richesse** une ou deux fois dans la semaine, il faut le faire le plus souvent possible. Vous devez être imprégné de cette idée d'abondance. Dès que vous avez un petit moment dans votre journée, profitez-en pour **construire votre rêve grâce à vos pensées**.

Et même lorsque **les résultats tardent à se manifester** et que l'idée de tout laisser tomber vous trotte dans la tête, n'abandonnez surtout pas, persévérez ! Parfois, les gens abandonnent alors qu'ils sont à un pas de réaliser leur objectif.

« La persévérance est la clé pour attirer l'abondance dans votre vie ».

4- Utilisez la visualisation créatrice :

La visualisation créatrice consiste à se créer des **images mentales** ou bien un scénario dans lequel on se voit **jouir de l'abondance** (richesse, amour, succès, ...etc.). Le fait de pratiquer régulièrement ce genre de visualisation va faire en sorte de reprogrammer votre cerveau et mobiliser toutes vos ressources pour atteindre l'objectif tracé.

Il est scientifiquement prouvé que durant les états de visualisation créatrice le cerveau ne fait pas la **distinction entre le réel et l'imaginaire**. Pour lui, vous êtes réellement entraîné de vivre ce scénario.

Pour information, les sportifs de haut niveau utilisent beaucoup cette technique durant les compétitions.

« Voyez-vous entraîné de réussir et vous réussirez ! »

5- Soyez généreux :

Vous connaissez sûrement le célèbre adage : « *Vous récoltez ce que vous semez* ». Et je ne parle pas ici uniquement d'argent. Vous pouvez très bien donner l'Amour, l'amitié, la confiance, le respect, ...etc.

Le fait de voir le bonheur sur le visage de la personne à qui vous avez donné quelque chose, vous rendra vous-même heureux et beaucoup plus **réceptif à l'abondance**.

« Pour recevoir, il faut donner. Ce que vous donnez, vous sera rendu au centuple. »

oOo

Dans cet article j'ai essayé de vous donner ces quelques conseils qui, selon moi, peuvent contribuer à **attirer l'abondance dans votre vie**. Je remercie encore une fois *Alexandra* du blog [L'univers de l'attraction](#) de m'avoir donné l'occasion de participer à son événement inter-blogueurs. 😊

Article écrit par **Chafik BEN**

<http://www.ebooks-gagnants.biz>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

Pourquoi l'école ne vous rendra jamais riche

Par Dorian du blog « Plateforme Bien-être »

Il est assez étonnant de voir aujourd'hui le phénomène suivant : Avoir un diplôme BAC+5 devient banal... Pourquoi cela paraissait vraiment génial il y a quelques années.

Je vois même des témoignages de chefs d'entreprises qui ont recruté des jeunes **diplômés d'écoles renommées**, qui sont complètement inefficaces.

Mais nous sommes tous différents et au sein d'une même école, l'implication des étudiants n'est jamais la même pour tous et les compétences de chacun varient.

Pourtant, il y a **certaines connaissances que l'on n'enseigne pas à l'école** ou alors seulement dans les écoles élite. Ces connaissances ne sont autre que celles qui amènent au **succès et à la richesse**.

Qu'est ce qui fait qu'une école vous propulsera dans les hautes sphères

A l'école, vous apprenez tout ce que vous avez à savoir pour trouver un bon travail dans un domaine qui vous plaît. Oui, à peu près tout.

Mais savez-vous la vraie différence qu'il y a entre une école renommée (qui signifie également très chère) et une école classique ?

Non, **ce ne sont pas les enseignements**. Les intervenants peuvent être renommés et nous avons donc la certitude que les informations enseignées sont exactes. Mais des études ont montré qu'il n'y a que très peu de différences en termes de compétences pures.

En vérité, c'est parce que les vrais enseignements liés à comment obtenir une vie heureuse et dans l'abondance ne sont pas enseignés à l'école.

Alors la vraie différence, c'est votre **environnement**.

Et j'insiste même sur le fait que plus vous étudiez longtemps, plus vous grandissez et murissez. Ainsi, vous avez une **vision plus claire** sur bien des points de votre vie : ce que vous voulez faire, ce en quoi vous êtes doué, ce que vous aimez, etc.

En vérité, c'est ce cheminement qui est le plus important par rapport aux connaissances et compétences que vous apportent les cours.

Mais au delà de ce simple constat, on remarque que les personnes issues et diplômées de grandes écoles telles que Harvard aux Etats-Unis **réussissent beaucoup mieux professionnellement** que les autres.

Or, ce ne sont pas les compétences qu'elles ont de plus que la plupart des gens. **C'est l'environnement dans lequel ces personnes évoluent.**

Et vous allez vite comprendre tout le sens de cette affirmation et combien elle est importante pour vous dans votre vie en générale.

Lorsque vous entrez à Harvard, vous allez côtoyer des gens très connus. C'est bête à dire mais il se peut que **vous vous retrouviez aux côtés de futurs grands leaders** tels que Bill Gates.

Mais c'est même plus fort que cela. Vous pourriez **vous retrouver à côté des enfants de personnes très célèbres et très riches qui ont reçus les enseignements du succès** via leur famille. Vous allez côtoyer ces personnes-là au quotidien et **leur influence sur vous va être immense.**

Votre diplôme ne sera pas bien différent même si certaines entreprises privilégieront certains types d'étudiants. Mais à votre avis, pourquoi privilégient-ils ces étudiants ? Pas parce qu'ils ont *les plus grands savoirs du monde*. Sinon autant investir dans une encyclopédie. Mais plutôt parce qu'ils ont **la culture et la science de la réussite** en eux.

Et donc si vous avez la possibilité de faire partir d'une organisation (école ou autre) où les membres ont cette culture de comment réussir sa vie, alors foncez ! N'hésitez pas une seule seconde ! C'est cela qui va vous faire **penser comme les plus grands de ce monde** et attirer à vous des opportunités fantastiques. Car ces personnes appliquent de façon consciente ou inconsciente [la loi de l'attraction](#) et le fait d'être avec ces personnes renforcera vos croyances liées au succès.

C'est qui vous devenez qui compte vraiment

Peu importe ce que vous faites dans votre vie, c'est **qui vous devenez qui est vraiment important**. Et [qui vous êtes](#) est directement influencé par votre [environnement](#). Donc l'intérêt d'être avec des personnes qui sont **des personnes positives et des personnes à succès** est très avantageux pour vous.

Bien évidemment, **vous grandissez par vous-même** par vos lectures personnelles, par les sports que vous pratiquez, par les projets que vous réalisez, etc. Et vous allez dans la ou les directions dans lesquelles vous vous sentez bien !

Ensuite, votre environnement impactera fortement **la personne que vous êtes**. Mais n'oubliez jamais de vous entourer de gens positifs car **ce sont eux qui vous tireront vers le haut**. Alors à défaut d'avoir pu faire parti de Harvard, choisissez bien vos amis :)

Et vous ? L'école vous a-t-elle rendu riche ? Si non, qu'est-ce qui vous manque pour le devenir ? J'attends vos retours avec plaisir.

Dorian

Article écrit par **Dorian**

<http://www.plateforme-bienetre.fr>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

De la place de parking au bonheur parfait, attirez de l'abondance dans votre vie

Par Marie-Noëlle DAMAS du blog « Les e-ditionsLABELVIE »

On ne peut pas parler d'**abondance** sans parler de la **Loi d'attraction**. Et quand on parle de Loi d'attraction, il y a toujours quelqu'un pour vous dire « Ah ! Oui, le truc de la place de parking ! »

Vous voyez ce que je veux dire ?

Un petit **mot d'explication** s'impose. L'idée « populaire » autour de la **Loi d'attraction** est celle-ci : « **Vous attirez dans votre vie tout ce à quoi vous pensez** ».

Et comme **exercice**, on vous suggère de **demander à l'Univers une place de parking** la prochaine fois que vous irez en ville. De préférence un **samedi matin**, bien sûr !

Libre à vous de remplacer « **Univers** » par **Dieu, Bouddha, Ange gardien, Énergie ou le génie d'Aladdin**. Bref, **une instance supérieure** que vous croyez **capable de réaliser des miracles**.

Ce **principe de la Loi d'attraction** est bien plus **vaste** que cela et surtout bien plus **profond et spirituel**.

Comment **l'utiliser dans toute sa puissance** pour **attirer l'abondance** dans tous les **niveaux de votre vie** ?

Développons un peu

La véritable **nature de la Loi d'attraction** est une **question d'énergie**. **Tout dans l'univers est énergie**, notre corps, nos pensées et nos émotions aussi. J'en parlais déjà [dans cet article](#).

Voici le **vrai principe de La Loi d'attraction** :
« **Vous attirez à vous ce que vous vibrez** »

Et que vous le vouliez ou non, **vous vibrez à une certaine fréquence**.

Alors, si :

- **Vous regardez trop les actualités**
- Vous vous plaignez de tout et de rien
- **Vous analysez en permanence votre « mal-être » et ses origines,**
- Vous ressassez vos insatisfactions et frustrations chaque jour,

je ne crois pas que **l'univers entende de l'abondance** dans votre demande.

Il ne vous viendrait jamais à l'idée de vous brancher sur la fréquence de France Inter pour écouter BelRTL, n'est-ce pas ? Pourtant c'est ce que nous faisons tout le temps.

Et comme **nous émettons du négatif nous attirons... du négatif**, évidemment.

Comment émettre du positif à plus grande fréquence ?

Comment, si nous voulons de l'abondance, **vibrer de l'abondance** pour la manifester ?

Première étape : Surveillez vos pensées

Vos pensées sont dans 99% des cas à l'origine de vos émotions.

Il y a une dizaine d'années dans mon village, il y a eu une explosion de gaz qui a fait 2 morts et beaucoup de dégâts. Les personnes ayant eu le plus de mal de s'en remettre sont des gens qui ressassaient cette pensée : « Encore un peu et j'y étais » !

Si vous voulez l'abondance : pensez à l'abondance et non au manque.

Exercice : Promenez-vous dans la nature, asseyez-vous au bord d'un ruisseau, comptez les étoiles ou les grains de sable et ressentez l'abondance.

Deuxième étape : transformez vos émotions

Quand vous aurez appris à **surveiller vos pensées conscientes, vos émotions** seront un bon **indicateur** pour débusquer vos **pensées inconscientes** (90 % de notre comportement est inconscient).

Tout à coup vous vous sentez triste, agacé, mal à l'aise ? Quelle était votre dernière pensée ? Qu'avez-vous vu ou senti qui a évoqué quelque chose de désagréable ?

Il existe de nombreuses **techniques** pour **évacuer vos souvenirs douloureux** et vos émotions négatives remontant **du passé**. A vous de trouver ce qui vous convient le mieux.

Je vais vous étonner : dans quelque temps, ce ne sera même plus utile. Lisez ce qui suit.

Troisième étape : Décidez

La plupart du temps, **nous restons attachés à ce que nous avons vécu**. C'est comme si cela faisait partie de nous.

J'ai rencontré pendant les vacances une cubaine qui me disait.

« Il nous arrive à tous des événements douloureux. C'est la vie. Nous subissons. Mais ce que nous pouvons décider c'est du temps que nous voulons vivre cette souffrance. Moi, c'est 3 jours ! »

Décidez de changer vos émotions comme vous décidez de vous servir un verre d'eau ou une tasse de thé.

Quatrième étape : Remerciez

Vous allez déjà mieux, n'est-ce pas ? Alors, **remerciez**. Si vous n'êtes pas capable de remercier **pour ce que vous avez déjà**, comme un gosse capricieux, votre parent (Univers d'abondance) n'aura aucune envie de vous satisfaire davantage.

Exercice : Listez tout ce pour quoi vous pouvez déjà remercier. **D'être en vie, d'avoir un toit, de savoir lire et écrire, pour votre boulot ou votre chômage.** Ressentez l'abondance de ce que vous avez déjà dans votre vie.

Vous ne voyez pas vraiment ? Installez-vous dans votre living et notez tous les objets que vous y voyez. Ce n'est pas de l'abondance, ça ? Dites merci pour tout ça.

Voici encore quelques articles sur la gratitude : [ICI](#)

Cinquième étape : Demandez

« **Demandez et vous recevrez** » nous dit la Bible.

« **Qui ne demande rien n'a rien** » dit la sagesse populaire.

Si vous voulez **attirer de l'abondance** dans votre vie, il va falloir **être un peu plus précis**.

Imaginez-vous à une grande table de famille en plein déjeuner. Vous voulez obtenir le poivre. Et vous demandez : « Dis, tu veux bien me passer le ... » et vous hésitez sur le dernier mot. Avant d'avoir achevé votre phrase, vous aurez déjà reçu la cruche d'eau, le beurre, un petit pain... ou rien du tout si votre demande est restée dans le vide.

Qu'est-ce que c'est pour vous **l'abondance** ?

- **5.000 € par mois ?**
- rencontrer votre âme sœur ?
- **acheter une nouvelle maison ?**
- rouler dans la dernière Alpha ?
- **passer du temps avec vos enfants ?**
- partir en vacances en famille ?
-

A vous de répondre à cette question et de **demandez précisément ce que vous voulez**. Bien sûr, vous pouvez demander toutes ces choses en même temps !

Exercice : faites-vous un **tableau de visualisation** avec des représentations de ce que vous voulez et **affichez-le** dans un endroit visible, **réjouissez-vous** chaque fois que vous le regarder.

Sixième étape : Remerciez

Eh oui, surprenant mais efficace : **Remerciez** pour tout ce que vous allez recevoir **même si vous n'avez encore rien reçu. La gratitude va vous remplir d'émotions positives.** Elle vous empêchera de vous focaliser sur le fait que vous n'avez pas encore ces choses et sur votre peur de ne jamais les avoir.

Septième étape : Lâchez prise

Une des étapes les plus difficiles : vous devez **avoir confiance que vous allez obtenir pour de vrai votre liste à l'Univers.**

Que diriez-vous d'un jardinier qui sortirait les graines semées la veille pour voir si elles germent bien ? Mettre un haricot dans la ouate pour voir s'il germe n'a jamais donné une récolte de haricots !

Cette étape va développer votre Foi.

Huitième étape : Agissez

Très bien de demander, de visualiser, de se réjouir et de remercier. Au moins vous aurez passé des moments plus agréables que si vous vous lamentiez. Mais il manque un ingrédient à la potion magique : **l'action.** Il faut lire **Loi d'attr-Action.**

- **Si vous ne plantez pas de graine, vous n'aurez jamais de fleurs**
- Si vous ne cherchez pas de boulot, personne ne viendra sonner à votre porte pour vous en proposer un
- **Si vous n'arrêtez pas de malbouffer, vous continuerez à grossir**

Bref, **pas de résultats sans actions.**

L'énergie positive que vous avez mise en place depuis votre découverte de la Loi d'attraction ainsi que **la précision de vos désirs** vont vous **ouvrir les yeux sur de nouvelles opportunités invisibles auparavant.** Vous remarquerez une annonce que vous n'auriez pas vue, un ami vous parlera d'un ami qui pourrait vous aider... A vous de saisir **l'opportunité !**

Neuvième étape : Recevez

Sommes-nous vraiment prêt à recevoir ce que nous demandons :

- **Je veux un nouveau job : oui mais je vais avoir plus de responsabilités, je vais rentrer plus tard à la maison, je ne connais pas les gens**
- Je veux la voiture de mes rêves : oui mais qu'est-ce que les voisins vont penser, et puis si je n'ai pas les sous pour payer les entretiens
- **Je veux rencontrer l'homme de ma vie : oui, mais je vais devoir bouger les fringues de ma garde-robe ou j'ai peur de me tromper encore une fois**

Bref, l'Univers nous demande : « **Tu veux ou tu veux pas ?** ».

Un article à lire pour aller plus loin [ICI](#)

Dixième étape : Remerciez

Ben oui, quand vous recevez quelque chose, vous dites merci, non ?

Bonne semaine !

Article écrit par **Marie-Noëlle DAMAS**

<http://www.e-ditionslabelvie.com>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

Pourquoi et comment utiliser les affirmations pour attirer l'abondance

Par Frédy du blog « Réussir avec la Loi de l'attraction »

Cet article participe à l'événement « *Attirer de l'abondance dans sa vie* » à l'initiative de **Alexandra** du blog [L'univers de l'attraction](#).

Vous pouvez retrouver plein d'autres conseils pour **attirer l'abondance** dans votre vie sur le blog d'Alexandra comme [le chèque d'abondance](#) dont je vous recommande chaudement la lecture.

En attendant, voici pourquoi et comment utiliser les affirmations positives pour **attirer l'abondance**:

Ce que vous ne savez probablement pas à propos des affirmations positives pour attirer l'abondance

Avant que vous commenciez votre visualisation et votre affirmation pour **attirer l'abondance** dans votre vie, c'est important avant tout de comprendre **pourquoi et comment ça fonctionne**.

Tout le monde a déjà entendu « *Vous récoltez ce que vous semez* ». Et ce dicton a bien souvent une connotation négative, mais en fait il signifie beaucoup plus que ça.

Ce simple dicton décrit comment la vie fonctionne. Ce qui veut dire que **nous recevons ce que nous avons projeté** avec nos pensées, croyances et sentiments.

Ce que vous êtes où êtes devenu est le produit de votre conscience et de vos pensées et croyances subconscientes. **Vos croyances définissent ce que vous pensez pouvoir être vrai**.

Cela veut dire que vous devez avant tout utiliser vos pensées pour croire que vous pouvez obtenir quelque chose.

Utilisez le miroir de l'univers à votre avantage

Napoléon Hill a écrit dans son livre « réfléchissez et devenez riche » que ceux qui réussissent utilisent **un secret que les autres ne connaissent pas**, le secret qui permet **d'attirer l'abondance**.

Le secret est que nous attirons automatiquement à nous les opportunités et circonstances en fonction de ce sur quoi nous focalisons.

Et cela inclut tous types de situations, personnes, conditions, circonstances, et résultats. Une fois que vous comprenez ce « *secret* » vous pouvez façonner votre monde et **attirer à vous la vie de vos rêves**.

Ce qui veut dire que vous n'avez plus à vous croire à la merci des évènements ou de la « chance ». Vous pouvez créer votre propre chance **en prenant le contrôle de vos pensées et croyances.**

C'est la clé pour mettre **la loi d'attraction** en action. L'univers va refléter dans votre vie ce sur quoi votre esprit est focalisé. Tout le monde a des croyances enfouies auxquelles nous ne pensons pas forcément, mais elles forment votre réalité.

Donc si ce que vous affirmez à vous-même est que l'abondance et l'argent sont difficiles à obtenir, c'est ce que vous vibrez. En revanche, si vos croyances sont composées d'abondances, **c'est alors ce que vous vibrez et obtenez.**

Êtes-vous en train d'attirer ce que vous ne voulez pas ?

A la surface, les affirmations semblent offrir une solution simple à tous les défis que nous expérimentons, en apparence c'est comme si nous avions juste à répéter en boucle des affirmations de ce que nous voulons.

Mais le principal blocage est que **la plupart des gens affirment une chose et ressentent l'inverse.**

Si vous demandez à quelqu'un « *Que veux-tu dans ta vie ?* » La plupart des gens vous répondront qu'ils n'y ont pas réfléchi.

Et c'est ça le problème, les gens sont tellement canalisés sur ce qu'ils ne veulent pas qu'ils continuent à l'attirer encore et encore. **Ils pensent à ce qu'ils ne veulent pas, et l'univers le reflète dans leur vie.**

Bouddha l'a défini ainsi : « *Avec nos pensées nous créons le monde* » « *Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé* ».

C'est une autre façon de dire que **nous sommes les créateurs de notre réalité**, mais pour comprendre comment cela fonctionne, nous devons considérer ce que nous pensons mais aussi **nos croyances enfouies à un niveau subconscient.**

Comment fonctionnent les affirmations pour attirer l'abondance

En repensant des affirmations pour **attirer l'abondance**, vous pouvez modeler votre esprit et créer des pensées et sentiments positifs qui vont **attirer le succès.**

Tout comme le métal, votre esprit n'est pas conçu pour épouser une forme en particulier, il peut être modelé comme vous le souhaitez.

Vos **affirmations d'abondances** sont le moule, et le miroir de l'univers permet à la substance d'y pénétrer. Nous attirons et créons l'argent et le succès qui remplit automatiquement le moule.

La raison pour laquelle les gens n'obtiennent pas de résultats c'est parce qu'ils ne comprennent pas comment **la loi d'attraction** se manifeste.

Ce n'est pas juste parce que l'avez décidé mais par la croyance et la conviction que cela va arriver, c'est ce qui forme le moule !

Avoir la conviction signifie que vous n'éprouvez plus le doute. Vous ne pouvez pas tricher avec vous-même.

Vous devez penser et ressentir si clairement que vos pensées et sentiments se transforment alors en croyances, et **ces croyances se transforment en manifestations.**

Comment créer des affirmations qui marchent

Des affirmations d'abondances qui fonctionnent ont besoin d'**éliminer toutes les pensées contradictoires pour que l'abondance puisse se manifester.**

Vous devez utiliser des affirmations que votre esprit puisse croire, si vous utilisez des affirmations irréalistes pour vous aujourd'hui, votre esprit les rejettera.

12 affirmations pour attirer l'abondance

En combinant ces affirmations et la visualisation, vous pouvez créer la vie que vous rêvez.

Je mérite de recevoir tout ce que je souhaite.

Je mérite le succès.

Je reçois toujours plus.

J'incarne la joie de vivre

Je suis chaque jour un peu plus heureux

Je ressens l'amour dans chaque cellule de mon corps

Je suis reconnaissant pour tout ce que l'univers m'apporte

Je sais que je mérite d'être prospère, abondant et plein de succès.

L'argent afflue dans ma vie facilement

Je suis un véritable aimant, j'attire tous mes désirs naturellement.

J'aime l'argent, et l'argent m'aime.

Quoiqu'il arrive, les choses tournent toujours à mon avantage, l'univers me protège.

Ces **12 affirmations** sont un point de départ, vous pouvez les personnaliser ou en créer d'autre, le principal est que vous vous sentiez parfaitement bien et que vous **ressentiez l'abondance** quand vous les lisez.

La persévérance est la clé du succès

Changer vos croyances et **manifester l'abondance** ne se fera peut-être pas d'ici demain matin. Cela demande de [la persévérance](#) pour réussir.

Mais je vous assure, **apprendre comment manifester la richesse, le succès et l'abondance est le meilleur investissement que vous puissiez faire.**

Vous avez le pouvoir de les manifester, vous pouvez attirer à vous l'argent, l'amour, le succès et toute l'abondance de ce que vous voulez, utilisez les affirmations d'abondance et **persévérez**.

Article écrit par **Frédy**

<http://www.reussir-loi-attraction.com>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

Voulez-vous attirer l'abondance ?

Par Jean GRAILLE du blog « La vie positive »

Dans un premier temps, voyons exactement ce que signifie le terme « **abondance** ».

L'abondance était, dans les temps anciens, une divinité allégorique figurant sur les monnaies romaines. La **corne d'abondance**, débordante de fruits, de fleurs était son attribut, et aussi celui de dieux bienfaisants tels que Cybèle, Cérès, la Fortune ou encore des fleuves personnifiés comme le Nil.

L'abondance, c'est donc la représentation de grandes quantités de choses qui sont bonnes pour l'homme. Ce dernier a toujours souhaité, au fil des siècles, que la terre et les éléments lui apportent des quantités de fruits à cueillir, d'animaux à capturer ou lui permettent de cultiver un maximum de produits pour se nourrir.

Célébration de l'abondance

Les fêtes des moissons célèbrent traditionnellement cette **abondance** offerte par la nature. C'est une manière de conjurer le sort pour que la prochaine récolte soit la plus abondante possible.

Comme le disait Paul Eluard, « Adorés et redoutés à la fois pendant des millénaires, le soleil et la lune ont rythmé, ... les saisons, de nos ancêtres paysans. »

On adore **l'abondance**, on redoute la disette. C'est pourquoi ces fêtes correspondent souvent à une période de prières où l'on remercie Dieu de ses bienfaits matériels.

Les fêtes religieuses sont d'ailleurs très souvent liées aux cycles agricoles. Chavouot par exemple, chez les Hébreux, la fête des semaines, célèbre le début de la saison du blé. Les prémices dans les religions grecques et romaines, puis dans la Bible étaient les premiers fruits des récoltes donnés en offrandes ou consacrés à Dieu.

L'abondance est un concept récurrent dans les religions. Chez les Chrétiens, la multiplication des pains, la pêche miraculeuse, sont des miracles réalisés par Jésus, et ont une signification plus symbolique et spirituelle que matérielle. La nourriture multipliée et distribuée par Jésus est divine et surabondante, elle est le fruit de la foi des hommes en ce Dieu qui se donne entièrement et infiniment à eux.

Dans le langage courant, **l'abondance** signifie que les ressources sont bien supérieures aux besoins. C'est une notion toute relative, car quelle est la quantité nécessaire de telle chose pour remplir tel besoin, et à partir de quelle quantité considère-t-on qu'il y a **abondance** ?

Pour mieux cerner le sens du mot « **abondance** », on peut donner ses synonymes : affluence, profusion, pléthore, luxe, opulence.

Et ses contraires : pénurie, manque, insuffisance, rareté, dénuement.

Abondance = Richesse

On le voit, sémantiquement, **l'abondance** est un concept très proche de celui de **richesse**.

Aujourd'hui, ce terme fait référence à la société de consommation. De quoi a-t-on principalement envie à profusion ? C'est de pouvoir disposer et profiter de biens matériels, vivre dans une belle habitation, conduire de belles voitures sûres et rapides, pouvoir fréquenter ses semblables dans de bonnes conditions, communiquer, échanger, sortir, voyager dans des environnements agréables, ne rien se refuser, vivre sans compter aux dépenses.

On peut comprendre l'idée de **l'abondance** que se fait une personne en lui posant la question : « que ferais-tu si tu gagnais au loto ? »

On est a priori exclusivement dans l'« avoir ». On a, c'est dommage, tendance à oublier et ignorer le côté spirituel de **l'abondance**.

On passe sa vie à gagner sa vie, à travailler pour avoir un revenu et pouvoir se payer ce dont on a envie.

Est-ce que, pour autant, on pense vraiment à la question « **Comment attirer de l'abondance dans sa vie ?** »

Est-ce qu'un des buts des hommes dans la vie, c'est de chercher à **attirer l'abondance** ?

Je pense que la plupart des gens souhaitent avant tout avoir un revenu qui leur permette d'acquérir des biens, de faire face aux dépenses courantes, et de pouvoir se payer des vacances et des extras de temps en temps.

La plupart des gens ne pensent tout simplement pas pouvoir **attirer l'abondance**.

Loi d'attraction

Personnellement, il n'y a que depuis quelques années en France que j'ai commencé à entendre parler de cette possibilité d'**attirer l'abondance**. La traduction en français de livres d'auteurs anglo-saxons du 20^{ème} siècle tels que Napoleon Hill, Wallace D. Wattles, Charles F. Haanel, a permis d'ouvrir le champ des possibles, en expliquant aux lecteurs la **loi d'attraction**.

Ces auteurs sont effectivement devenus riches, et ont en quelque sorte démontré que cette loi fonctionne.

Grosso modo, on demande ce qu'on veut, l'univers répond, et on reçoit ce qu'on a demandé.

Ce qui est passionnant dans cette loi, c'est qu'elle est basée sur la force de la pensée. C'est par la pensée que cette loi agit. Et c'est vraiment séduisant car ça ajoute un côté spirituel à l'**abondance** recherchée.

Cela signifie aussi que si nos pensées sont négatives, nous attirons à nous des choses négatives. A contrario, pour obtenir des choses positives, nos pensées doivent être positives. Norman Vincent Peale, pasteur américain et auteur de « la [puissance de la pensée](#) positive » disait exactement la même chose, sauf que selon ses croyances religieuses, il prônait la prière en tant que « [pensée positive](#) » pour obtenir ce qu'on veut obtenir.

Si l'on veut **attirer l'abondance**, on doit donc avoir des **pensées positives** et d'**abondance**.

Ça semble très simple, formulé ainsi, mais ce n'est pas si facile à appliquer.

Obstacles à l'attraction de l'abondance

Et ce qui nous empêche de le faire, ce sont deux obstacles majeurs : le **doute** et la **peur**.

Le **doute**, c'est le contraire de la certitude. Si j'ai bien compris la loi d'attraction, pour qu'elle fonctionne selon nos souhaits, il faut être absolument sûr que ça va marcher, c'est-à-dire parvenir à éliminer le moindre doute. C'est un sentiment très proche de la foi. Il faut avoir confiance en soi, en ce qui va arriver. Non seulement, il faut être sûr, mais il faut faire comme si on avait déjà obtenu ce qu'on voulait. En **PNL**, on parle du cadre « **comme si** » qui permet d'élargir le contexte pour accéder à des informations non disponibles dans le présent.

La **peur** est, quel que soit le point de vue, un obstacle à l'atteinte d'un objectif. C'est une **émotion négative** qui entraîne des pensées négatives. On imagine des choses, des événements éventuels dont on a peur. En l'occurrence, selon la **loi d'attraction**, ces pensées négatives attireront des choses négatives.

Focaliser

Un terme qui revient souvent dans les écrits sur la **loi d'attraction**, c'est « **focaliser** ».

Focaliser sur les bonnes choses, sur les bons moments, sur la joie, sur l'[amour](#) va attirer à vous ce sur quoi vous focalisez.

Le fait d'être dans la **gratitude** le plus souvent est aussi une façon de focaliser sur tout ce qui est positif. Et le doute et la peur s'évanouissent.

Et comme le dit Marcelle della Faille : « Concentrez-vous chaque jour sur ce qui vous fait du bien, ce qui vous fait rire, ce qui vous fait jouir pleinement de la vie. Car nous sommes ici pour expérimenter la joie et le bien-être avant tout. Que l'abondance vous accompagne ! »

*Et vous, **voulez-vous attirer l'abondance** dans votre vie ?
Pensez-vous que vous pouvez le faire ?
Y parvenez-vous ?
Merci de laisser votre commentaire.*

Article écrit par **Jean GRAILLE**
<http://www.la-vie-positive.com>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

Le secret de l'abondance dans tous les domaines de votre vie

Par Enzo VENTURA du blog « **Eveil Personnel Coaching** »

Le secret de l'abondance. Pourquoi les autres et pas vous ?

J'aime parler du secret, en fait, il n'en est pas un pour tout le monde, seulement pour une majorité. Certaines personnes paraissent bénies des Dieux, tout leur réussit, une belle demeure, une ou plusieurs belles voitures, des voyages et des vacances plusieurs fois par an, des enfants de rêve qui réussissent à leur tour, la célébrité pour quelques-uns, une belle femme ou un beau mari, enfin la vie de rêve, celle que tout le monde aimerait avoir.

En êtes vous sûr, c'est vraiment ce que vous voulez ?

Oui et non, pour certains d'entre vous le rêve d'être riche et célèbre est un fait, mais dans la majorité des cas, nous voulons avant tout être heureux dans notre existence, ne pas subir :

La peur de perdre son emploi

L'insécurité

Le doute dû à la jalousie

La peur de ne pas pouvoir payer ses factures

La peur de voir sa compagne ou son compagnon partir avec quelqu'un d'autre

La peur de vieillir et de ne plus pouvoir assumer

La peur de mourir dans la souffrance

La peur de tomber gravement malade

La peur qu'il arrive quelque chose à ses enfants

La peur de ne pas être à la hauteur

La peur de ne pas être aimé

La peur, la peur, la peur...

A oui j'oubliais également l'habitude de s'ouvrir à la critique, d'expliquer que ceux qui réussissent le font car ils ont de la chance, ils ont reçu une éducation, ils ont fait des études, et que finalement leur bonheur n'est qu'une façade.

Mais plus près de nous, nous critiquons également notre voisin, nos amis, nos proches.

Nous avons l'habitude de nous ouvrir aux influences négatives, les nôtres et celles des autres.

Pourquoi faisons-nous cela ?

Parce que nous ne maîtrisons pas notre esprit, nous ne dominons pas notre être, nous sommes comme des navires sans gouvernail sujets au gré du vent, tantôt nous pensons ceci et tantôt nous pensons cela. On ne se rend compte de rien, je suis même sûr qu'en me lisant vous êtes en train de vous dire « il exagère Enzo, c'est pas à ce point là ».

Je n'exagère pas, je suis même gentil pour ne pas vous froisser, car ce n'est pas le but.

En tous cas vous aurez compris qu'en agissant de la sorte vous ne pouvez pas attirer **l'abondance**, tout est une habitude, quelles sont les vôtres ?

Le secret de l'abondance

Le secret de l'abondance réside dans le fait de prendre conscience de vos **habitudes négatives** et de les modifier, de les déprogrammer. Comment ?

Votre subconscient est le centre de toutes vos habitudes.

Tenez-vous bien, je vais vous révéler un secret que peu de gens connaissent :

La vie est dirigée par le subconscient que l'on appelle aussi inconscient, eh oui ! 99% de ce que vous vivez tous les jours est dicté par votre inconscient. C'est étonnant n'est-ce pas ?

Vous ne me croyez pas ?

[Regardez cette vidéo](#), c'est des scientifiques qui vous l'expliquent suite à des études sur le cerveau et le comportement humain.

Le secret de l'abondance réside dans la prise de conscience de ce fait, il faut ensuite apprendre comment influencer son subconscient afin de déprogrammer les habitudes négatives et de se reprogrammer pour s'ouvrir au schéma de pensée de l'abondance.

Facile à dire n'est-ce pas ? Je vous donne toutes les indications dans [le fil d'articles que j'ai spécialement écrit pour vous permettre pas à pas de prendre conscience des 13 principes de l'abondance](#). C'est une mine de savoir, un réel programme qui vous mènera vers l'abondance.

Les 4 règles pour comprendre le secret de l'abondance

1. Nous l'avons vu, la première règle à suivre pour comprendre le secret de l'abondance est de travailler sur le subconscient, grâce à une technique que j'ai mise au point et que j'appelle, « l'alignement des 3 moi », vous pouvez facilement, mais pas sans travail influencer votre subconscient pour y faire entrer plus facilement votre désir d'abondance.

2. La deuxième règle à suivre pour attirer l'abondance dans sa vie est de poster un gendarme dans votre esprit, oui, oui, un gendarme. Bon allez, je plaisante, mais pas tant que ça, en réalité ce que je vous propose de faire c'est de prendre une décision. Décidez aujourd'hui que vous allez surveiller ce qui se passe dans votre mental. Et chaque fois que vous détecterez une pensée négative, vous lui dites : « la porte est fermée pour toi ».

3. La troisième règle pour comprendre le secret de l'abondance et l'appliquer est d'éprouver de la gratitude, de remercier l'univers de ce que vous avez déjà, observez ce que vous êtes, ce que vous avez, je suis sûr que vous trouverez du positif, de plus sachez que ceux qui réussissent le mieux dans le domaine de l'abondance sont ceux qui prennent conscience du secret alors qu'ils ont toujours manqué, vous savez pourquoi ? Parce que leur désir est plus intense.

4. La quatrième règle pour appliquer le secret de l'abondance c'est d'étudier les principes de celui-ci, encore et encore, faire un réel travail de conscience sur soi, ne rien négliger et faire de cette règle le moteur de votre vie, la chose la plus importante de toutes, avant vous-même.

Si vous appliquez ces quatre règles assidûment et sérieusement pendant 3 mois, vous verrez chaque jour un fait nouveau et positif dans votre existence, au début il se peut que le négatif domine (le premier mois), mais si vous persévérez et que vous dépassez ce stade, les deux mois qui suivent vous révéleront le secret de l'abondance et vous commencerez à percevoir les premiers signes se manifester dans votre vie de tous les jours.

Vous aurez plus d'amis, les gens trouveront votre présence agréable et chaleureuse, intéressante même, les opportunités viendront à vous comme par miracle, ce que l'on appelle communément le hasard jouera en votre faveur et non l'inverse.

Cela se produira aussi sûrement que le soleil se lève tous les matins, ce qui hier était malheur, deviendra bonheur par le simple fait d'appliquer ces 4 règles de conduite.

Vous ne me croyez pas ? J'en ai personnellement fait l'expérience, la seule condition, en fait il y en a deux c'est :

Prendre la décision ici et maintenant d'appliquer ces 4 règles

Persévérer coûte que coûte jusqu'à inverser le processus négatif de votre subconscient

Et une petite dernière parce que je suis généreux : Ne rien dire à personne de ce que vous entreprenez ou vous verrez la suggestion négative des autres anéantir toutes vos initiatives.

Avez-vous recours aux excuses ?

Vous êtes peut-être comme la majorité des gens, vous construisez, vous inventez, vous imaginez des excuses pour justifier vos échecs, certaines d'entre elles sont sûrement intelligentes voire élaborées, cependant cela reste des excuses, cette pratique est incompatible avec la loi de l'abondance, les excuses ne servent qu'à vous convaincre que ce n'est pas de votre faute et que par conséquent vous n'y pouvez rien donc vous n'êtes pas le maître de votre destin, de votre vie, de votre réalité.

Vous comprenez tout le processus mental qui se met en place quand vous vous cherchez des excuses au lieu d'assumer vos échecs comme une expérience de vie, comme une indication que votre plan n'était pas complet ou pas correct, de tirer des leçons de ces échecs et de recommencer en ayant appris que tel ou telle voie n'est pas la bonne.

En vous cherchant des excuses vous actionnez plusieurs choses en vous qui ouvrent la porte de votre subconscient et ce schéma de pensée y pénètre aussi sûrement que la nuit suit le jour. En agissant ainsi vous vous sabotez tout seul.

Le fait de mentir, car cela revient à ça, vous éprouvez une émotion négative qui stimule la pensée et la fait vibrer de telle sorte que le subconscient s'en empare et la classe comme habitude, comme réponse à une situation. La prochaine fois que vous essayerez de faire quelque chose de grand pour vous, vous aurez peur d'échouer, et votre subconscient produira le schéma qui est le plus adéquat, une situation d'excuse.

Vous comprenez bien que si le subconscient crée 99% de ce que vous vivez chaque jour, vous devez avoir la plus grande attention à ce que vous faites, à ce que vous dites, à ce que vous pensez, à ce que vous ressentez car c'est comme cela que vous le programmez chaque jour.

Les 7 principes qui anéantissent l'abondance et créent le malheur

La peur de la pauvreté
La peur de la critique
La peur de perdre son amour
La peur de la maladie
La peur de vieillir
La peur de la mort

Les six peurs ci-dessus que je développe dans [4 articles spécifiques](#) sont les pestes qui anéantissent tout désir d'abondance, tous vos efforts seront réduits à néant si vous ne procédez pas dans l'ordre. Éliminez ces pestes de votre subconscient ou vous viendrez me dire :

« J'ai compris les principes et je connais le secret de l'abondance, j'ai essayé, mais cela ne marche pas ».

Je ne peux pas développer ici la forme ni le fond de ces peurs, mais je peux vous certifier que vous en êtes atteint et que vous devez, vous en débarrasser.

Le septième mal est plus sournois, il agit sans que l'on s'en rende compte, c'est une habitude, celle de se faire des soucis, et celle de se chercher des excuses, nous en avons parlé plus haut, mais là aussi cela mérite d'être développé et vous le trouverez dans l'article qui en traite.

Sachez que ces principes néfastes sont des habitudes ancrées dans le subconscient, certains comportements sont héréditaires, voire ancestraux, le seul moyen de les

combattre est de bien les connaître, de savoir où ils se trouvent et comment ils agissent, la suite est simple, il suffit de leur demander de ne plus exister en nous et de les remplacer par leurs contraires :

Le courage
La capacité à prendre des décisions et s'y tenir
La détermination
La persévérance
La foi en l'univers
La confiance en soi
La joie
La bonne humeur
L'enthousiasme
L'autodiscipline

La plus grande de toutes, l'habitude de croire que tout est possible en éprouvant de la gratitude pour ce que l'on est et ce que l'on devient, remerciez chaque jour le fait d'être en vie.

Si vous avez compris le secret de l'abondance, vous allez prendre une décision ici et maintenant. C'est à vous...

Article écrit par **Enzo VENTURA**

<http://www.eveil-personnel-coaching.fr>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

Éliminez vos mécanismes intérieurs d'auto-sabotage

Par Alexandra FLORENCE du blog « L'univers de l'attraction »

Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi certains problèmes dans votre vie reviennent de **manière récurrente** ? N'aimeriez-vous pas en connaître les **raisons principales** ?

La réponse à ces questions est **primordiale**, car si vous comprenez d'où viennent ces problèmes, vous saurez aussi comment y mettre fin.

« Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel » - Dalaï Lama

Les problèmes qui se cachent derrière la **peur de réussir** et le besoin de répéter des **schémas destructeurs** lorsque vous êtes à deux doigts d'obtenir ce dont vous avez toujours rêvé (promotion, changement de carrière, succès, réussite financière..), vous empêchent véritablement l'accès à l'abondance !

Il faut savoir avant toute chose que ces **schémas destructeurs** appelés **mécanismes intérieurs d'auto-sabotage** ne sont pas venus naturellement au fil du temps, vous les avez créés vous-même, généralement dans votre enfance, souvent par vos parents lorsqu'ils vous disaient des "Tu dois...", "Tu ne peux pas faire...", "Tu te dois de...", "Il faut que tu...", ... ou parfois à l'école "T'es moche", "Tu es nul", ... et ils sont très certainement la principale cause de vos échecs répétés.

Avant de voir un petit peu plus en profondeur ce que sont les auto-saboteurs, savoir les identifier et la façon de les éliminer, prenons trois exemples de situations pour mieux comprendre :

1) Vous êtes en surpoids et vous êtes très attentif à ce que vous mangez. Vous suivez à la lettre différents types de régimes. Pourtant, à la moindre contrariété, vous dévorez tout ce qui n'est pas recommandé pour atteindre votre poids idéal (paquet de chips, chocolat, ...)

2) Vous êtes sans emploi depuis un certain temps, et lorsque vous arrivez enfin à décrocher un entretien d'embauche, vous arrivez en retard "à cause" du bus qui s'est retrouvé bloqué en chemin dans un embouteillage. Ou alors, vous avez obtenu le job, tout semble bien se passer et pourtant, il n'est pas donné de suite à votre période d'essai.

3) Depuis des mois, vous vous efforcez d'avoir plus d'argent. Quand enfin, vous avez réussi à rassembler cette somme, à ce moment-là, comme "par hasard", votre lave-vaisselle ne fonctionne plus et l'achat d'un nouveau lave-vaisselle coûte à peu près la somme d'argent que vous venez péniblement de réunir.

Ces situations parmi des milliers d'autres appartiennent à ce qui est appelé "**le système d'auto-sabotage**". Pour plus d'exemples, je vous invite à découvrir une liste de

80 auto-saboteurs les plus fréquents établie par Olivier Kramarz, Life Coach Addictologue. Vous verrez que l'on se retrouve dans AU MOINS un des cas énoncés :-)

L'auto-sabotage c'est quoi ?

C'est un problème au **niveau du subconscient** dont la raison se trouve dans le système énergétique corporel et appelé plus communément en psychologie "**l'inversion psychologique**". Il peut se définir de plusieurs façons :

✓ L'auto-sabotage est le fait de systématiquement gâcher les actions que vous avez entreprises par un ensemble de comportements, d'attitudes ou d'habitudes, dans l'anticipation d'un éventuel danger (le cerveau surestime les menaces et sous-estime les ressources dont nous disposons).

✓ Il est un mécanisme déclenché par la peur qui vise à se protéger du risque de ressentir de la douleur en cas d'échec (nous gardons en mémoire nos besoins non satisfaits du passé et les projetons dans le présent même s'ils ne sont plus une réponse adéquate à la réalité de la situation).

✓ Il est aussi la voix de la peur, vous savez ce discours intérieur négatif et automatique basé sur vos croiances qui empêche la réalisation d'actions nécessaires à la résolution d'un problème. Ce discours que vous vous dites intérieurement vous empêche alors d'avoir ce que vous voulez. Et même si vous avez eu ce que vous vouliez, vous êtes alors totalement insatisfait.

✓ Enfin, il est un mécanisme mental qui s'oppose au changement et en particulier à votre évolution en vous maintenant dans votre zone de confort.

Exemple typique qui illustre bien les 4 points énoncés ci-dessus : *"Si je perds du poids, je vais le reprendre et je devrai trop dépenser pour me refaire une nouvelle garde-robe". Ou bien, "Si je perds du poids, mon mari va recommencer ses crises de jalousie"*

Autrefois, on attribuait l'empêchement qu'avaient les gens de réussir dans les domaines qui leur tenaient à coeur, à un manque de volonté, un manque de motivation, de la distraction ou d'autres faiblesses de caractère. Mais c'est totalement faux !

Nous n'avons souvent pas conscience de la façon dont nos actions (ou inactions) affectent nos vies. La seule chose que nous savons faire, c'est nous plaindre que les choses ne marchent pas, qu'on n'a pas de chance dans la vie ou tout simplement pas ce qu'il faut pour réussir. Alors nous agissons de manière à nous assurer de notre échec par **inversion psychologique**.

Nous ne parvenons pas non plus à comprendre que **c'est nous et nous seuls** qui créons notre **propre situation** à travers des actions destructrices telles que la procrastination, la compulsion, l'addiction... et qu'il ne faut en aucun cas culpabiliser de cet état de fait mais bien **corriger** le mécanisme déclencheur en cause.

Comment identifier vos mécanismes d'auto-sabotage ?

3 facteurs permettent d'identifier un mécanisme d'auto-sabotage :

✓ Lorsque vous avez un **dialogue intérieur négatif** avec de la critique, des jugements, que vous vous inventez des excuses... Chez certaines personnes, c'est un phénomène qui est toujours présent. Il les arrête dans tout ce qu'elles entreprennent et rien ne semble jamais leur réussir dans leur vie.

✓ Au niveau des **émotions** : vous vous sentez frustrés, inquiets, insatisfaits, vous avez peur ou bien vous doutez, de sorte que vous n'arrivez plus à prendre de décisions.

✓ Lorsqu'une situation problématique **se répète** encore et encore... cela n'est certainement pas dû au hasard.

Si vous avez un seul de ces facteurs, cela indique la présence d'un auto-saboteur ! Le plus vicieux, c'est qu'ils interagissent entre eux : ainsi avoir un discours intérieur négatif va entretenir le sentiment désagréable (celui qui fait que vous ne vous sentez pas bien émotionnellement), et va contribuer à ce qu'une situation problématique se répète à plusieurs reprises.

Comment éliminer les mécanismes d'auto-sabotage ?

La première des étapes pour se débarrasser d'un auto-saboteur étant de l'identifier et de sortir du déni le concernant, il faut aussi retenir qu'ils sont des mécanismes automatiques et ne représentent aucunement ce que vous êtes mais bien vos fausses croyances sur vous, sur les autres et sur la vie.

Tant que vous leur accorderez de l'importance, votre vie ne sera qu'une succession de problèmes à résoudre. Il faut écouter votre vrai "vous" et non vos auto-saboteurs. De même il est important de savoir pourquoi ils vous faussent votre perception de la réalité.

Donc même si vous avez une intention positive à la base et que ces mécanismes semblent s'opposer à vous, c'est vous et vous seul qui les avez créés par le passé soit **de manière consciente** par de [fausses croyances](#) que vous avez entendues et qui se sont ancrées en vous, soit **de manière inconsciente** par confusion d'idées ou de concepts. A vous de les modifier pour les recréer autrement.

Afin d'éliminer ces mécanismes destructeurs, vous devez d'abord utiliser votre conscient pour découvrir vos émotions et vos peurs, et également pour comprendre comment ils influencent vos actions.

Une fois que vous avez déterminé la cause de ces comportements destructeurs, vous pourrez alors prendre des mesures pour empêcher que cela se produise à l'avenir.

Techniques de libération des auto-saboteurs

Il existe de nombreuses techniques pour se libérer des mécanismes d'auto-sabotage telles que l'EFT, la méditation, l'écoute de l'intuition, la [méthode Ho'oponopono](#), l'hypnose, le coaching personnel... Voyons-en deux autres qui me semblent à la portée de tous :

1° Le Triangle de Karpman

Une fois que vous avez identifié un mécanisme d'auto-sabotage, utilisez la technique d'analyse transactionnelle dite "[Triangle de Karpman](#)". Cette figure est basée sur le scénario relationnel typique [Victime-Persécuter et Sauveur](#) qui sont étroitement liés. Ainsi vous pourrez déterminer le(s) type(s) d'auto-saboteur(s) qui est/sont ancré(s) en vous.

Posez-vous des questions telles que :

** Est-ce un auto-saboteur de type "**victime**" ? Avez-vous l'impression qu'on vous en veut ? Que vous n'avez pas de chance ? D'être la victime des autres ou d'événements particuliers ?*

** Est-ce un auto-saboteur de type "**persécuter**" ? Avez-vous l'impression de toujours vouloir avoir raison ? Etes-vous en colère ? En voulez-vous à quelqu'un pour ce qui vous arrive ? Êtes-vous dans la critique ?*

** Est-ce un auto-saboteur de type "**sauveur**" ? Vous sentez-vous supérieur aux autres ? Êtes-vous gentil ou sympathique pour plaire aux autres ?*

Plus vous saurez à quel type appartient cet auto-saboteur, dans quelle situation il se manifeste et comment il fonctionne, moins il aura de pouvoir sur vous !

A partir de ce moment-là, vous pourrez l'observer. Si vous pouvez arriver simplement à "le voir" consciemment, alors vous aurez déjà effectué **la moitié du travail de libération** car vous cesserez alors de vous identifier à lui.

Le truc c'est de juste "l'écouter" en restant passif quand il se manifeste et ne plus l'alimenter en voulant systématiquement entretenir la conversation. Vous verrez alors que ce dialogue interne destructeur s'arrête de lui-même.

Vous pouvez aussi donner un **nom humoristique** à chaque type d'auto-saboteur que vous identifiez, cela vous aidera à les repérer la prochaine fois qu'ils se manifesteront et de ce fait, vous ne les prendrez plus du tout au sérieux. Leur emprise sur vous en seront fortement diminuées.

Exemple : pour un auto-saboteur de type "victime", nommez-le "Caliméro". Ainsi lorsqu'il se manifestera, vous pourrez vous dire "*Tiens v'la le Caliméro, c'est trop injuste !*". Difficile de le prendre encore au sérieux de cette manière.

Un dernier point important à signaler : il arrive parfois qu'il n'y ait qu'un seul mécanisme d'auto-sabotage mais l'auto-saboteur en question peut avoir plusieurs "facettes de personnalité" ! D'où l'importance de bien approfondir les questions "Victime-Persécuteur-Sauveur" pour déterminer si vous en avez plusieurs liés entre eux.

2° Affirmation positive

Si vous ne parvenez pas à identifier et vous souvenir d'où provient l'un de vos mécanismes d'auto-sabotage, vous pouvez alors travailler sur vous d'une manière plus globale à l'aide d'une affirmation que vous allez vous répéter aussi souvent que possible.

Affirmez clairement et sincèrement (en le sentant à l'intérieur de vous) une phrase telle que : *"Même si j'ai *ce problème*, je m'aime et je m'accepte complètement..."*.

Cette affirmation positive déconnecte le subconscient dans lequel tournent les affirmations négatives ou fausses croyances qui vous bloquent et permettent d'attirer ce que vous voulez vraiment dans votre vie.

Se libérer peut être difficile

Autant le dire tout de suite, éliminer tous ces mécanismes n'est pas aisé, surtout lorsqu'ils sont ancrés en vous depuis de nombreuses années. Même si vous savez comment en finir avec l'auto-sabotage, l'auto-saboteur peut être très actif pour saboter votre volonté à vous libérer de son emprise !

Il va aussi vous falloir apprendre à **vous pardonner** d'avoir fonctionné ainsi "à l'insu de votre plein gré", vous **aimer davantage**, respecter votre **rythme de progression** et vous **accueillir intérieurement** avec vos forces et vos faiblesses.

N'hésitez donc pas à vous faire aider par un ou plusieurs spécialistes si vous ne parvenez pas à vous libérer par vous-même via les moyens simples énoncés ci-dessus.

Conclusion

Il y a fort à parier que l'auto-sabotage soit **l'obstacle n°1** qui vous empêche d'obtenir de l'abondance dans votre vie. Et pourtant, si vous retournez le problème dans l'autre sens, vous pourrez vous apercevoir que les auto-saboteurs ont leur utilité : celle de mettre au grand jour les croyances qui vous empêchent de vous épanouir. Ils peuvent être un atout formidable pour souligner ces barrières qui se sont formées au fil du temps ! Rien que pour cela, ils méritent toute votre gratitude.

Lorsque vous comprendrez finalement que vous êtes **maître** de votre **propre succès**, vous serez **libéré** de toutes les **limitations** qui vous bloquent l'**accès à l'abondance** !

En développant la clarté et la perspicacité quant aux résultats que vous voulez créer, et la prise de conscience des revers éventuels, vous pourrez arrêter de vous auto-saboter et concentrer votre énergie vers de nouveaux objectifs que vous soutiendrez pleinement

dans tous les sens. Vous verrez alors qu'au lieu d'être votre pire saboteur, vous serez devenu **votre meilleur défenseur** !

Article écrit par **Alexandra FLORENCE**
<http://universe-of-attraction.blogspot.com>

Vous avez aimé cet article ?

Alors [cliquez ICI pour voir l'article original](#) et écrivez un petit commentaire à l'auteur.

REMERCIEMENTS

Encore merci à tous les participants qui ont permis la création de ce livre :

Christophe PEIFFER - Brice - Jérôme - Grégory GRAND - Chafik BEN - Dorian - Marie-Noëlle DAMAS - Frédy - Jean GRAILLE et Enzo VENTURA

Je vous souhaite à tous le meilleur !

Bien amicalement,
Alexandra FLORENCE

[Devenez fan sur Facebook](#)

[Suivez-moi sur Twitter](#)

Ce livre a été édité par Alexandra FLORENCE

Date de publication : juin 2013

<http://universe-of-attraction.blogspot.com>

TABLE DES MATIERES

License à respecter	2
Table des matières	3
Décharge de responsabilité	6
Avant-propos	7
Christophe PEIFFER :	
Comment attirer de l'abondance dans sa vie (Partie 1/2)	9
Petit cadrage de rigueur	9
(Re)trouver l'équilibre entre Ego et Ame	9
Cesser de s'acharner sur ce qui ne dépend pas de soi	10
Le temps de l'abondance	10
Comment attirer de l'abondance dans sa vie (Partie 2/2)	12
Contre vents et marées	12
Fromage ET dessert	12
L'abondance en soi	13
Brice :	
Comment attirer une abondance de bien-être dans votre vie ?	14
1. La loi de cause à effet	14
2. L'avalanche de stress	14
3. L'avalanche de bien-être	14
4. Et maintenant, quel est le secret pour une avalanche de bien-être ?	15
Jérôme :	
Posez les bonnes questions pour réussir	17
Les questions rapprochent de la réussite par petites touches	17
Et vous, quelle est votre réponse ?	18
Grégory GRAND :	
Etes-vous sûrs de ce que vous désirez avec la loi de l'attraction ?	18
Un exemple où forcer la loi de l'attraction ne fonctionne pas	19
Activer la loi de l'attraction grâce au Moi Supérieur	20
Comment manifester ce que vous voulez vraiment dans votre vie	20

Chafik BEN :

5 conseils pour attirer l'abondance dans votre vie	22
1. Soyez reconnaissants	22
2. Domptez votre esprit	22
3. Persévérez et n'abandonnez jamais	23
4. Utilisez la visualisation créatrice	23
5. Soyez généreux	23

Dorian :

Pourquoi l'école ne vous rendra jamais riche	25
Qu'est-ce qui fait qu'une école vous propulsera dans les hautes sphères	25
C'est qui vous devenez qui compte vraiment	26

Marie-Noëlle DAMAS :

De la place de parking au bonheur parfait, attirez l'abondance dans votre vie	28
Développons un peu	29
Comment émettre du positif à plus grande fréquence	29

Frédy :

Pourquoi et comment utiliser les affirmations pour attirer l'abondance ...	33
Ce que vous ne savez probablement pas à propos des affirmations positives pour attirer l'abondance	33
Utilisez le miroir de l'univers à votre avantage	33
Etes-vous en train d'attirer ce que vous ne voulez pas ?	34
Comment fonctionnent les affirmations pour attirer l'abondance	34
Comment créer des affirmations qui marchent	35
La persévérance est la clé du succès	35

Jean GRAILLE :

Voulez-vous attirer de l'abondance ?	37
Célébration de l'abondance	37
Abondance = Richesse	38
Loi d'attraction	38
Obstacles à l'attraction de l'abondance	39
Focaliser	39

Enzo VENTURA :

Le secret de l'abondance dans tous les domaines de votre vie	41
Le secret de l'abondance. Pourquoi les autres et pas vous ?	41
En êtes-vous sûr, c'est vraiment ce que vous voulez ?	41

Le secret de l'abondance	42
Les 4 règles pour comprendre le secret de l'abondance	42
Avez-vous recours aux excuses ?	43
Les 7 principes qui anéantissent l'abondance et créent le malheur	43
Alexandra FLORENCE :	
Eliminez vos mécanismes intérieurs d'auto-sabotage	46
L'auto-sabotage, c'est quoi ?	47
Comment identifier vos mécanismes d'auto-sabotage ?	48
Comment éliminer les mécanismes d'auto-sabotage ?	48
Techniques de libération des auto-saboteurs	49
Se libérer peut-être difficile	50
Conclusion	50
Remerciements	52
Table des matières	53