



## RENOUVEAU. JOUR N°10

Vous programmez chaque jour votre futur avec vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actions, sachant que c'est votre état émotionnel qui énergétise et magnétise le tout. Il est donc primordial d'être vigilant à l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'un état émotionnel, ça se change, à volonté ! Mais cela nécessite beaucoup de vigilance et d'amour de vous. Prenez d'abord conscience de ce que vous ressentez : dès que vous êtes en basse fréquence, repérez-le. Et ne vous fustigez-pas : c'est aussi de la basse fréquence. Accueillez gentiment votre émotion comme vous le feriez avec un enfant qui a un chagrin. Puis décidez de transformer votre émotion en basse fréquence par une émotion en haute fréquence.

### 1. L'INTERRUPTEUR « FOI, AMOUR, GRATITUDE »

Les plus hautes fréquences qui soient sont la gratitude, la foi, l'amour. Je me suis donc fabriqué mentalement un interrupteur à foi, amour, gratitude, de manière à changer ma fréquence vibratoire à chaque fois que je remarque que je suis en basse fréquence.

Comment fonctionne cet interrupteur ? C'est d'abord une image « d'interrupteur » dans ma tête, qui me permet de passer à un état émotionnel d'amour, de foi, de gratitude. Avec de l'entraînement (cela fait plusieurs années que je pratique comme ça), j'arrive à recruter directement ces émotions en haute fréquence, mais quand j'ai commencé, je pensais à des souvenirs positifs qui me faisaient ressentir ces 3 émotions.

Voilà une technique extrêmement puissante et facile à mettre en place pour augmenter à volonté votre fréquence vibratoire : dès que vous ressentez une émotion en basse fréquence, accueillez-la tranquillement, puis appuyez sur votre interrupteur. C'est aussi simple que ça !

**Mon truc en + : maintenez la cohérence entre votre vos objectifs et vos émotions en étant attentif.ve à ce que vous ressentez vraiment.**

## 2. LE CAHIER POUR LES JOURS DE PLUIE

Il y a des jours où ça va moins bien que d'autres... C'est justement ces jours-là qu'on a besoin de créer de la vibration positive. En effet, tout ce qui est dans votre vie, c'est vous qui l'avez créé. En effet, on récolte ce qu'on sème. Si vous récoltez des pommes de terre, c'est que vous avez planté des pommes de terre. Si vous récoltez des carottes, c'est que vous avez semé de carottes. L'événement désagréable qui vous fait vous sentir mal aujourd'hui, vous l'avez semé, à un moment donné ou à un autre, sans doute subconsciemment, peut-être même à un autre moment comme celui-ci, les basses vibrations entraînant les basses vibrations.

Si vous voulez récolter des choses différentes à l'avenir, il est important de semer autre chose : des pensées, des émotions, des paroles et des actions différentes.

Il est fondamental de ne pas laisser les jours de pluie vous entraîner dans une spirale descendante.

Voici donc un outil spécial à créer, pour les jours de pluie. Ce qui est formidable, c'est qu'il est à augmenter les jours de soleil. Pour multiplier les approches qui vont vous permettre de lever le nez des flaques, je vous propose de structurer votre cahier de la manière suivante.

### 1. Photos

Collez dans votre cahier des photographies qui vous rappellent de bons moments, des personnes que vous aimez et qui vous mettent en joie.

### 2. Sources d'inspiration

Faites une liste de différentes sources d'inspiration auxquelles vous avez facilement accès :

- 2 ou 3 films inspirants
- liens vers des vidéos qui vous donnent la patate
- quelques citations inspirantes joliment écrites (votre mantra par exemple)
- quelques blagues rigolotes

### 3. Etapes-clés qui montrent que vous allez vers votre vraie vie

Les jours où vous observez concrètement que vous avancez, que les choses ne sont plus comme avant, consignez par écrit une expérience particulièrement flagrantes de ce que vous avez créé en utilisant la loi d'attraction, une étape importante que vous pouvez célébrer, un événement qui montre que vous avez définitivement tourné la page sur quelque chose... En faisant ça, vous agissez doublement : vous vous appropriez vos progrès et vous agrandissez votre réservoir de soleil pour les jours de pluie.

### 4. Souvenirs pour cultiver la sérendipité

La sérendipité est la capacité à voir derrière tout événement désagréable un bénéfice caché, auquel je n'ai pas accès car il me manque des informations et que je reste dans « ça ne se passe pas comme je veux ». Cultiver la sérendipité, c'est se mettre dans l'idée,

quoi qu'il arrive, que *l'univers entière conspire à mon bonheur* (Paulo Coelho), même si je ne le comprends pas toujours (autrement dit, *les voies du Seigneur sont impénétrables*)

Exemples :

- Heureusement que ce rendez-vous a été annulé, sinon j'aurais raté ce coup de fil qui m'a fait vraiment plaisir.
- Heureusement que j'ai raté le bus, sinon je ne serais pas tombé « par hasard » sur X que je n'avais pas vu depuis un moment et avec qui j'ai reconstruit une belle relation.

Pour vous aider à vous mettre dans une dynamique de sérendipité les jours de pluie, remontez dans le temps et écrivez comment des expériences désagréables passées se sont transformées quelques jours ou mois plus tard en « heureusement que... », même si sur le moment vous ne voyiez pas du tout le bon qui allait en ressortir.

### 5. Liste de plaisirs immédiatement accessibles

Faites une liste de plaisirs immédiatement accessibles, comme :

- vous préparer une tasse de votre thé préféré,
- regarder votre DVD préféré,
- faire une balade avec votre chien ou un câlin à votre chat
- téléphoner à votre meilleur(e) ami(e) pour lui raconter une blague,
- laver vos vitres (si c'est le cas, je vous invite chez moi),
- les yeux fermés offrir votre visage au soleil,
- s'asseoir au bord d'un étang,
- ...

Dès que nécessaire, sautez sur un des plaisirs de votre liste. Attention aux plaisirs partiels (2 *Mon Chéri* mais pas plus), aux interdits transgressés (Je ne devrais pas reprendre un carreau de chocolat) et aux remords (Je n'aurais pas dû boire toute la bouteille de champagne).

Comme vous l'avez compris, il s'agit ici de maintenir une cohérence entre ce à quoi vous aspirez et la réalité de vos émotions et de vos pensées au quotidien : dans quel état d'esprit êtes-vous réellement ? Sans vous racontez d'histoire. Et faites les changements nécessaires.