

# TON GUIDE DES 3 CLES DE LA MANIFESTATION



## Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

La loi de l'attraction se repose sur trois clés pour manifester ce que tu désires : les pensées, les croyances et les émotions.

Tu dois faire en sorte que ces 3 clés soient alignées, c'est-à-dire qu'elles aient le même mode de réglage pour aller dans le sens de ce que tu désires.

Dans ce guide, nous allons détailler les étapes par lesquelles tu dois passer pour comprendre comment ça fonctionne.

Quelles sont tes pensées, tes croyances et tes émotions par rapport à ton objectif actuellement.

Que dois-tu changer au niveau des tes pensées, de tes croyances et de tes émotions pour que cela fonctionne.

Alors, si tu es prêt(e) à expérimenter cette nouvelle approche, commence l'expérience maintenant.





## TON OBJECTIF

### 1) IDEE PRINCIPALE

Note dans un premier temps ton désir, l'objectif que tu souhaites atteindre. Je t'invite dans un premier temps à noter l'idée principale, sans détails, juste l'objectif final.

*Exemple : Je veux (re)trouver un travail  
Je veux trouver un(e) partenaire  
Je veux devenir propriétaire  
Je veux faire un voyage en Thaïlande  
Etc.*

### 2) IDEE DETAILLEE

Ensuite, prends le temps de donner un maximum de détails sur ce que tu souhaites obtenir comme résultat : fait appel à tes 5 sens pour définir avec précisions le but final : quelles odeurs, quel environnement, quelle émotions, quels ressentis, quel entourage, etc.





## **TES PENSEES PAR RAPPORT A CET OBJECTIF**

Peut-être lorsque tu as commencé à détailler le résultat de l'objectif que tu souhaites atteindre, tu as remarqué que, malgré les pensées positives qui te sont venues lors de la mise en situation du résultat obtenu dans ton imagination, certaines autres pensées sont venues interférées.

Ce sont celles-ci qui vont nous intéresser ici.

### **1) LES PENSEES EN VRAC**

Quelles pensées te traversent lorsque tu penses à ton objectif ?

Quelles pensées te traversent lorsque tu penses en détails à ton objectif comme s'il s'était déjà réalisé (en mode visualisation) ?

C'est souvent lorsque nous visualisons que nous nous confrontons à des pensées qui ne sont pas alignées avec ce que nous souhaitons créer.

*Exemple de pensées : Je rêve, ce n'est pas possible.*

*J'aimerais tellement mais je ne vois pas comment ce serait possible.*

*Je suis incapable d'y arriver, c'est si loin de moi.*





## 2) MODIFIE TES PENSEES

Relève toutes les pensées qui sont désalignées de l'objectif que tu souhaites atteindre et modifie-les à l'écrit pour qu'elles disent le contraire de ce que ton subconscient pense.

*Exemple par rapport aux exemples de pensées ci-dessus :*

*Tout est possible et j'y crois.*

*Tant que je garde la foi, j'y arriverai.*

*Je suis prête à changer mes habitudes et mes comportements pour réaliser mes rêves.*

**IMPORTANT** : répète ces pensées à chaque fois que les pensées non alignées referont surface. Plus tu répètes, plus tu intègres et modifies ton subconscient. Aie confiance dans le processus de transformation.





## TES CROYANCES PAR RAPPORT A CET OBJECTIF

De la même manière que pour les pensées, note toutes les croyances qui ont ressurgi ou qui ressurgissent à chaque fois que tu penses ou que tu imagines ton objectif atteint.

### 1) LES CROYANCES EN VRAC

Quelles croyances te traversent l'esprit lorsque tu penses à ton objectif ?

Quelles croyances te traversent l'esprit lorsque tu détailles ton objectif comme s'il s'était déjà réalisé (en mode visualisation) ?

C'est souvent lorsque nous visualisons que nous nous confrontons à des croyances qui ne sont pas alignées avec ce que nous souhaitons créer.

*Exemple de croyances : Les gens pauvres comme moi ne peuvent pas réaliser ce rêve.*

*Mes parents ne m'ont pas éduqué de la bonne manière pour que j'ai la force d'atteindre cet objectif.*

*Si je n'atteins pas mon objectif, c'est à cause de X, Y, Z.*





## 2) MODIFIE TES CROYANCES

Relève toutes les croyances qui sont désalignées de l'objectif que tu souhaites atteindre et modifie-les à l'écrit pour qu'elles disent le contraire de ce que ton subconscient pense.

*Exemple par rapport aux exemples de croyances ci-dessus :*

*Ma classe sociale est ma force pour atteindre mon objectif.*

*Je suis capable de m'éduquer pour atteindre mon objectif.*

*Je suis responsable de mes choix et de mes décisions.*

**IMPORTANT** : répète ces croyances à chaque fois que les croyances non alignées referont surface. Plus tu répètes, plus tu intègres et modifies ton subconscient. Aie confiance dans le processus de transformation.





## **TES EMOTIONS PAR RAPPORT A CET OBJECTIF**

De la même manière que pour les pensées et les croyances, note toutes les émotions qui ont ressurgi ou qui ressurgissent à chaque fois que tu penses ou que tu imagines ton objectif atteint.

### **1) LES EMOTIONS EN VRAC**

Quelles émotions te traversent l'esprit lorsque tu penses à ton objectif ?

Quelles émotions te traversent l'esprit lorsque tu détailles ton objectif comme s'il s'était déjà réalisé (en mode visualisation) ?

C'est souvent lorsque nous visualisons que nous nous confrontons à des émotions qui ne sont pas alignées avec ce que nous souhaitons créer.

*Exemple d'émotions : J'ai peur de ne pas y arriver.*

*Je culpabilise d'y arriver mieux que mes frères et sœurs.*

### **2) MODIFIE TES EMOTIONS**

Relève toutes les émotions qui sont désalignées de l'objectif que tu souhaites atteindre et modifie-les à l'écrit pour qu'elles disent le contraire de ce que ton subconscient pense.

*Exemple par rapport aux exemples d'émotions ci-dessus :*

*La peur confirme que je suis sur le bon chemin et je continue malgré elle.*

*Ma famille est fière de moi quoi que j'entreprenne.*

**IMPORTANT** : répète ces émotions à chaque fois que les émotions non alignées referont surface. Plus tu répètes, plus tu intègres et modifies ton subconscient. Aie confiance dans le processus de transformation.





## **N'OUBLIE PAS**

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut vraiment t'aider à déceler les pensées, les croyances et les émotions qui ne sont pas alignées avec ton intention.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : [lylyorganizer@gmail.com](mailto:lylyorganizer@gmail.com).

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LYLYORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet [www.lylyorganizer.com](http://www.lylyorganizer.com))

A bientôt !

