

TON GUIDE DE VIBRATIONS HAUTES



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Ce sont dans les hautes vibrations que tu peux attirer à toi tout ce que tu désires.

Avec ce guide, j'avais envie de t'aider à cultiver les vibrations hautes au travers de questions qui pourront te servir de support.

J'espère qu'elles te permettront de voir les difficultés autrement et de déclencher de plus en plus facilement un taux vibratoire élevé.

Alors sans plus attendre, c'est parti pour vibrer haut !





LA GRATITUDE

- Pourquoi suis-je reconnaissant(e) en ce moment ?
- Quels petits miracles ai-je négligés aujourd'hui ?
- Comment puis-je exprimer ma gratitude à une personne ou pour une expérience aujourd'hui ?

N'oublie pas de ressentir l'émotion associée à ta réponse.

L'ALIGNEMENT PERSONNEL

- Suis-je en accord avec mes valeurs dans ce que je fais actuellement ?
- Est-ce que mes pensées, mes paroles et mes actions sont alignées avec la personne que je veux devenir ?
- Qu'est-ce qui me donne de la joie et me fait sentir aligné(e) avec mon être profond ?

L'AMOUR DE SOI

- Comment puis-je prendre soin de moi aujourd'hui, physiquement, émotionnellement et spirituellement ?
- Quelles pensées ou croyances limitantes dois-je libérer pour m'aimer davantage ?
- Comment puis-je me montrer plus bienveillant(e) envers moi-même aujourd'hui ?





PARDON ET LÂCHER-PRISE

- Quelles blessures passées puis-je pardonner pour alléger mon cœur ?
- Quelles situations ou personnes dois-je laisser partir pour retrouver ma paix intérieure ?
- Ai-je besoin de lâcher un ressentiment ou une peur pour avancer ?

CONNEXION SPIRITUELLE

- Quels signes ou synchronicités ai-je remarqués autour de moi récemment ?

ENERGIE ET BIEN-ÊTRE

- Quels choix puis-je faire aujourd'hui pour élever mon énergie (alimentation, mouvement, environnement) ?
- Est-ce que je prends le temps de me reposer et de me ressourcer pleinement ?
- Quelle activité aujourd'hui me permettrait de me sentir plus vivant(e) ?

VISION ET OBJECTIF DE VIE

- Quelle est ma vision à long terme et suis-je sur le chemin pour la réaliser ?
- Quelles petites actions puis-je faire aujourd'hui pour me rapprocher de mes objectifs ?
- Comment puis-je contribuer positivement à la vie des autres ou de la société ?

PENSEE ET ETAT D'ESPRIT

- Suis-je concentré(e) sur des pensées positives ou négatives en ce moment ?
- Comment puis-je transformer une pensée négative en opportunité de croissance ?





- Quels sont mes rêves les plus fous, et que puis-je faire pour commencer à les réaliser ?

N'hésite pas à creuser davantage certaines questions en continuant par la question « pourquoi ». Toutes ces questions vont t'aider à cultiver une meilleure conscience de toi-même, à libérer ce qui te retient et à maintenir une vibration élevée dans ta vie quotidienne.





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 modifier la vision de ta réalité actuelle, à vibrer haut pour attirer de nouvelles actions et de nouvelles opportunités.

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.

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 LYLORGANIZER (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)

A bientôt !

