

TON GUIDE DE GRATITUDE



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Tu souhaites manifester encore plus de belles choses dans ta vie ?

Tu t'ennuies ou tu stagnes et n'apprécies plus là où tu es ?

Tu aimerais retrouver la magie de la manifestation ?

Ce petit guide va t'aider à entretenir les émotions de gratitude pour pouvoir manifester encore plus de magie.

N'hésite pas à y revenir à chaque fois que tu as besoin d'éprouver de la gratitude. N'oublie pas que la manifestation, tout comme tout ce que tu souhaites maîtriser dans la vie, a besoin d'entraînement. Ce n'est pas inné et encore moins définitivement acquis car les expériences, les anciennes blessures et croyances peuvent vite revenir.

Tout ce que je te partage ici n'est qu'un aperçu de ce qu'un programme complet peut t'apporter. Il s'agit là de te familiariser avec le travail intérieur, l'introspection. Si ces guides gratuits que je t'offre chaque dimanche commencent à transformer ta vie, imagine l'impact d'un programme complet !

Je te souhaite un beau voyage intérieur, c'est parti !





QUELLES SONT TES PLUS GRANDES MANIFESTATIONS ?

Prends le temps de te rappeler quelles sont les désirs, les rêves qui se sont réalisés dans ta vie et qui t'ont procuré les plus grandes émotions.





Dans quelle situation étais-tu avant ces manifestations, quelle était ta vie, quelles étaient tes émotions ?





Quand tu as manifesté ce que tu désirais, quelles ont été tes émotions, qu'as-tu ressenti ? Qu'est-ce qui a changé dans ton esprit ? Qu'est-ce qui a changé dans ton corps ?





A ce stade de l'expérience, tu es dans l'état émotionnel de ta dernière manifestation comme si elle venait de se réaliser. Savoure cet instant, ressens profondément cette gratitude, ce bien-être intérieur.

J'espère que ces questions pourront t'aider à alimenter tes émotions de gratitude. Mais je rappelle que pour qu'un exercice soit efficace, il doit être répété. Donc, si tu as l'impression que ça ne t'a rien apporté, recommence une autre fois.

Et si tu penses que tu as fait le tour de toutes les questions avec beaucoup d'intérêts et de détails, sache que tu peux recommencer cet exercice à chaque fois que tu le souhaites et tes réponses ne seront pas les mêmes : des souvenirs auxquels tu n'avais pas pensé referont surface, de nouvelles expériences à expérimenter rallongeront ta liste... Mais tout ça, c'est la magie de la pensée.

Ta pensée est sans cesse en mouvement, ne l'oublie pas, tout change !





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 t'aider à te familiariser à l'introspection.

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 LLYYORGANIZER (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 !

