

TON GUIDE DE TRANSFORMATION DE TES PENSEES



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Tu as décidé de prendre ton esprit en main et de découvrir ce que te font réellement manifester tes pensées dans ta vie ?

Tu as compris que si tu n'arrivais pas à manifester ce que tu désires, c'était à cause de tes schémas de pensées répétitifs dont tu n'as pas conscience ?

Ce petit guide va t'aider à détecter tes schémas de pensées et à les transformer pour enfin manifester ce que tu désires.

N'hésite pas à y revenir à chaque fois qu'une pensée (la plupart du temps liée à une émotion) entre en contradiction avec ce que tu as envie de manifester.

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 !





Tu as ressenti une émotion inconfortable et une pensée a traversé ton esprit

Quelle est cette pensée ?

Pourquoi as-tu eu cette pensée ?

A quel évènement du passé pourrais-tu la relier ?

Pourquoi cette pensée te semble vraie encore aujourd'hui ? As-tu une preuve concrète que ce soit encore vrai aujourd'hui ?





Penses-tu que cette pensée puisse être le fruit d'une peur plutôt que la réalité ?
Si oui, à quelle peur est-elle rattachée ?

La peur, bien que provoquant une émotion, n'est que le fruit de notre imagination. Elle n'est pas réelle dans notre réalité 3D. Elle est souvent causée par le souvenir d'expériences passées. Afin de pouvoir surmonter cette peur et changer ta pensée, écris-moi un texte qui soit à l'opposé de la pensée qui t'a mise dans l'inconfort :

Exemple pour t'aider à analyser une pensée et la transformer :

Quelle est ma pensée ?

Je pense que je suis gravement malade.

Pourquoi as-tu cette pensée ?

J'ai passé des examens médicaux et je dois faire des examens complémentaires pour savoir si c'est grave.

A quel événement du passé pourrais-tu relier cette pensée ?

Ma mère a eu les mêmes examens et ça s'est avéré être grave. Mon frère est mort il y a un an mais pas de la même maladie.





Pourquoi cette pensée te semble vraie aujourd'hui ?

Je dois passer les mêmes examens que ma mère alors je pense que je vais avoir la même chose.

As-tu une preuve concrète que ce soit vrai ?

Non, je n'ai aucune preuve, je n'ai pas encore reçu les résultats.

Penses-tu que cette pensée puisse être le fruit d'une peur plutôt que la réalité ?

Si oui, à quelle peur est-elle rattachée ?

Cette pensée est effectivement le fruit d'une peur, la peur de tomber malade comme ma mère et de mourir, bien que ma mère s'en soit sortie.

Ecris-moi un texte à l'opposé de ta pensée :

Même si je dois passer des examens complémentaires pour savoir si je suis gravement malade, je suis en bonne santé ici et maintenant. Mon corps est vigoureux et fort et je ne ressens aucune douleur. Je fais confiance que tout se passera pour le mieux et j'attends les résultats dans la sérénité.

Dans cet exemple, la pensée d'être malade a provoqué un stress provoquant des symptômes physiques reliés tels que douleurs à l'estomac, insomnie, des symptômes non reliés à la maladie supposée en elle-même mais juste à la pensée de la maladie. Les pensées et les symptômes sont donc provoqués par le stress est donc causé par la peur de tomber malade.

Plus tu comprends d'où viennent tes émotions, plus tu peux maîtriser leur impact sur toi. En travaillant de cette manière, tu seras capable de passer d'une émotion à une autre avec conscience.





N'hésite pas à répéter cette nouvelle pensée pour l'intégrer à ton subconscient et apaiser le stress.

Si tu prends le temps de faire ce travail avec chacune des pensées inconfortables qui te traversent, tu vas commencer à voir les changements dans ta réalité. Tu vas pouvoir ainsi mieux entendre ton cœur et suivre ton intuition.

J'espère que ces questions pourront t'aider à distinguer tes pensées de peur de ta réalité. 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.

Recommence cet exercice à chaque fois qu'une pensée te traverse, te rend inconfortable ou t'empêche d'avancer.

Ta pensée est sans cesse en mouvement, ne l'oublie pas, tout change ! Tu peux aussi bien penser d'une certaine manière aujourd'hui et penser totalement différemment demain, c'est la magie de la pensée !





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 !

