



L'Art de Soi

Loi de l'attraction et intention

La loi de l'attraction, on ne cesse de nous en parler, de nous expliquer son fonctionnement, comment s'y connecter, comment l'intégrer à notre existence. Certains en usent dans leurs formations ou leurs conférences, nous incitant à employer ce processus de loi d'attraction à des fins matérielles, pécuniaires, des ambitions d'enrichissement, de pouvoir, nous donnant l'impression que notre vie peut être maîtrisable au moyen d'une pensée contrôlante. Focalisons-nous sur ce que nous souhaitons voir se réaliser dans notre vie, et cela se produira ! On nous parle de pensée créatrice, de croyances limitantes, de force de conviction... Je ne rejette rien de ceci si ce n'est le fait que ce procédé se passe dans la sphère du mental, et non pas dans celle du cœur. Oui, il nous faut nous libérer de nos croyances limitantes, en les observant d'abord, en les accueillant ensuite... Oui il nous faut nous concentrer sur ce que nous souhaitons et non sur ce qui nous fait peur ou pourrait mal se passer, et oui, il nous faut avoir la foi. Mais encore une fois, si la foi est du domaine du cœur, de l'être tout entier, de l'âme, la conviction reste une notion très mentale.

Si je ne devais retenir qu'une seule formule pour vous présenter la loi de l'attraction, je vous dirais ceci : c'est le fait d'attirer à nous ce que l'on vibre ! Nous vibrons à une certaine fréquence, nous attirons cette fréquence. Nous vibrons la peur de l'autre, il est fort probable que nous rencontrions dans notre vie des difficultés relationnelles. Nous vibrons la peur des insectes, nous aurons l'impression d'en voir tout le temps, partout ! Nous vibrons une énergie de calme et de joie, et la vie nous enverra des situations agréables et enthousiasmantes.

A ce stade-là, on comprend l'importance de surveiller nos pensées, nos croyances, nos peurs, notre taux vibratoire. Alors ok, si je décide que je vais m'enrichir, devenir puissant et reconnu, le meilleur conseil que je puisse appliquer est de me concentrer sur ces notions afin de les vibrer. Mais réfléchissons ensemble... Lorsque je me focalise sur mon désir de richesse (qui est très louable) où est-ce que je ressens, dans mon corps, cette aspiration... Vous me répondrez probablement : dans la tête, dans le mental.

Une ambition mentale a peu de chance de se voir concrétiser, car notre âme, notre Moi supérieur sait ce que cela viendrait nourrir ; notre part égotique. Ne nous formalisons pas, l'ego n'est pas un monstre à enfermer dans un placard. Il a sa raison d'être, sa structure qui nous permet de vivre notre identité. Mais les joies de l'ego ne sont pas les joies du cœur. Et ça, tout notre être le sait ! Alors ? j'ai envie de vous partager une petite technique toute simple qui peut vous rapprocher de votre joie du cœur, la vibrer et ainsi lui permettre sa concrétisation matérielle.



L'Art de Soi

En pratique

Etape 1 : Je note mon/mes intention(s) ;

Ex. Je veux être riche ;

Etape 2 : Je me questionne ;

Ex. Pourquoi est-ce que je veux être riche ? Pour faire tout ce qui me plaît, ne plus m'inquiéter de l'avenir.

Etape 3 : Je me questionne sur les émotions que cela ferait naître en moi ;

Ex. Qu'est-ce que je ressentirais si je pouvais faire tout ce qui me plaît et ne plus être inquiet de l'avenir ? De la joie, de la liberté, un sentiment de sécurité.

Etape 4 : Reformulation de mon intention ;

Je souhaite vivre de la joie, me sentir libre et en sécurité dans ma vie (et l'on peut rajouter : et je veux que la manifestation matérielle de ces sensations soit l'argent).

Comme vous le voyez, ici, nous avons fait un grand travail sur nous-même qui nous permet d'une part de nous connaître d'avantage, de renouer avec nos émotions, nos besoins mais aussi nos peurs ! Ce gros déblayage effectué, nous sommes au plus proche de notre vérité intérieure, celle-là même où se situe notre vibration.

Nous pouvons nous amuser à reformuler de la sorte des intentions précises (exemple ci-dessus), mais nous pouvons aussi et surtout utiliser cette méthode au quotidien. Il est en effet possible de se répéter chaque jour (plusieurs fois par jour ?) ce que nous souhaitons ressentir comme émotions dans notre vie ;

Voici en exemple de ce qui peut être dit chaque matin au réveil (à reformuler à votre image) :

Aujourd'hui, j'ouvre tous les espaces en moi pour accueillir la joie, le sentiment de liberté, la sécurité et la quiétude, et je laisse la vie me surprendre !

Lumineusement