



Sommaire

Avant-propos	6
--------------------	---

I. LA RÉALISATION CONSCIENTE. UN CONCEPT À DÉMYSTIFIER

J'attire ce que je suis	XX
De victime à responsable	XX
Les excuses : ce piège invisible qui sabote nos rêves	XX
Le recadrage en six étapes	XX
Les règles du subconscient	XX
Le pouvoir créateur des mots	XX
Attr-action	XX
Réussir dès maintenant	XX
De l'amour pour réaliser	XX
Et si la vie nous guidait déjà ?	XX

2. MANIFESTER SES DÉSIRES

Définir son objectif	XX
Alignement	XX
Savoir s'entourer	XX
Réaliser nos rêves : le pourquoi et le comment	XX
Le Moi intérieur et l'ego	XX
De rêveur à créateur avec la PNL	XX
L'état d'esprit gagnant	XX
Développer son intuition	XX
Éloge de l'abondance	XX
Le murmure du chiffre 22	XX

La gratitude	XX
Let it be	XX
Faire le ménage intérieur	XX
Sortir de sa zone de confort	XX
Quand l'univers murmure	XX

3. DEVENIR UN SUPER RÉALISATEUR

L'intelligence universelle	XX
La dimension quantique de notre réalité	XX
Manifester un saut quantique	XX
L'harmonie vibratoire ou l'art de réaliser dans l'ici et maintenant	XX
Le pardon salvateur	XX
Dissoudre la réalité 3D, une illusion à transcender	XX
Le journal d'attraction	XX
Cinq minutes de méditation	XX
Revenir là où tout commence	XX
Les lois invisibles qui régissent notre réalité	XX
Ton nouveau départ en 21 jours	XX
L'équilibre créateur	XX
À l'écoute de l'invisible	XX
À propos de la méthode : la réalisation consciente	XX

2

MANIFESTER ses désirs

DÉFINIR SON OBJECTIF

Plus vous êtes précis dans l'établissement d'un objectif, plus vous avez de chance de l'accomplir. L'équation peut paraître un peu simpliste et l'on me rétorquera que savoir ce que l'on veut est une chose, réaliser son rêve en est une autre. « Qu'est-ce que je veux vraiment ? », c'est bien avec cette question que tout commence. L'idée c'est que l'esprit ne peut avoir de croyances antinomiques, les paradoxes que l'on cultive l'empêchent de déterminer le sens dans lequel aller. Vous voulez économiser et succomber à des achats impulsifs, vous aimez le sport, mais le détestez... Que de conflits pour le subconscient ! Comment concilier autant de messages contradictoires ?

♦ SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Curieusement, dire ce que l'on ne veut pas semble toujours plus simple que le contraire. L'important, on l'a dit, c'est de concentrer son énergie sur ce que l'on veut amplifier, ce dont on veut faire notre réalité. Vaste entreprise, direz-vous ! Et comment ignorer mes peurs ? En réalité, il ne s'agit pas de les refouler, mais de les contrôler pour ne pas les subir. Encore faut-il se poser les bonnes questions. Déterminer ce que l'on veut n'est pas plus difficile que ce que l'on ne veut pas. Si vous ne voulez pas être pauvre par exemple, vous voulez forcément être riche ou du moins attirer l'abondance. Avez-vous remarqué que les gens qui sont dans un état d'abondance attirent toujours plus ? C'est parce qu'ils concentrent leur énergie et efforts sur cette notion.

♦ DONNER UN SENS

Une fois l'objectif déterminé, il sera temps de lui donner un sens. Un exemple concret : si c'est de l'argent que l'on veut, on doit savoir la raison pour laquelle on le veut. C'est un peu comme se donner une bonne raison de se lever le matin. Vous me direz « Bien sûr que j'ai une

♦ DES EXERCICES POUR GUIDER VOTRE TRANSFORMATION

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-moi vous rassurer : les exercices qui suivent ne sont pas des obligations. Ce sont des outils, des supports pensés pour accompagner votre démarche, et non des étapes rigides ou incontournables. Libre à vous de choisir ceux qui résonnent le plus avec votre sensibilité, vos besoins et vos aspirations du moment.

Avec le temps et la pratique, ces exercices deviendront des automatismes naturels, des réflexes que vous intégrerez à votre quotidien sans même y penser. Ils vous aideront à clarifier vos objectifs, à reprogrammer vos croyances, à écouter votre intuition et à ancrer vos intentions dans la réalité. Mais souvenez-vous que la clé réside dans la fluidité, pas dans la perfection.

Mon souhait est que chaque outil que vous découvrirez ici puisse être un tremplin, une source d'inspiration qui s'adapte à votre cheminement unique. Prenez ce qui vous parle, laissez ce qui ne vous convient pas pour l'instant, et avancez à votre rythme. Car chaque petite action, aussi infime soit-elle, contribue à créer cette transformation que vous désirez profondément.

À vous de jouer !

DÉCOUVRIR SES ASPIRATIONS

Quel que soit votre objectif, tout commence par un rêve. Encore faut-il le faire émerger ! Peut-être que dans quelques années, aurez-vous envie de revenir exactement où vous êtes aujourd'hui pour faire les choses différemment. Je vous propose d'exaucer ce vœu à l'avance en vous projetant dans le futur. Imaginez-vous dans trois ou cinq ans vivant votre meilleur futur possible. Dissociez-vous de vous-même. Imaginez la scène projetée sur un écran. À quoi ressemblerait cette vie qui répondrait pleinement à ce que vous attendez ? Pour réussir l'exercice, parcourez les étapes suivantes :

1. Imaginez la situation en utilisant le principe de dissociation. Ne vous limitez pas, vous pouvez rêver à absolument tout ce que vous voulez.
2. Enrichissez le contenu. Définissez ce futur idéal. Plus il y aura du contenu, plus vous aurez de matière pour ce qui suit.
3. Visualisez le comportement de ce personnage (le vôtre), sa manière de se tenir, de respirer, son regard, sa voix, son sourire...
4. Entrez dans la peau de ce « vous » du futur et expérimentez la situation avec ce personnage que vous voudriez être. Vous n'êtes plus dans la dissociation, vous vivez ce meilleur futur. Ressentez toutes les sensations, adoptez ce comportement idéal.
5. Réfléchissez à ce qui est important pour vous dans la réalisation de vos objectifs. Notez les éléments essentiels. Peut-être s'agira-t-il de reconnaissance, d'harmonie, d'équilibre entre vos passions et votre vie familiale... Ces éléments clés sont les valeurs qui sont essentielles à votre bien-être. Ce sont ces valeurs qui vont donner du sens à vos objectifs.

Dès que vous aurez imaginé et ressenti vos rêves, vous aurez quelque chose de palpable, vous comprendrez que les choses sont réalisables. Le moment sera venu de traduire tout cela avec un protocole de préparation mentale en cinq étapes.

« Chaque jour, je choisis de vibrer
au rythme de ma réalisation.



TÉMOIGNAGE

L'HISTOIRE DE CÉLINE



Céline quittait la France pour effectuer un stage de trois mois à Istanbul, l'une des plus belles villes de Turquie. Son stage se déroulait au sein de l'entreprise française où je travaille. La mission se voulait être attractive pour tout stagiaire qui l'aurait décroché, car Céline était traitée comme un membre de l'équipe et se voyait confier des projets variés et dotés de véritables challenges. On était loin des stages où les étudiants font toutes les tâches ingrates, des stages « photocopies-café ».

Les bureaux de l'entreprise se trouvent dans un quartier central, animé et très branché d'Istanbul. Et pour la ville au charme sans pareil, Napoléon n'avait-il pas dit : « Si le monde était une nation, Istanbul en serait la capitale » ? C'est dire à quel point elle avait de la chance de se trouver dans une cité aussi belle et unique.

Pourtant, au bout de deux semaines, Céline est venue m'annoncer qu'elle avait décidé de rentrer en France. Elle m'a avoué ne pas se sentir épanouie et que la ville ne lui correspondait pas vraiment. C'était la première fois que l'on me disait autre chose que du bien d'Istanbul. Moi qui la considérais comme la plus belle ville du monde, vous imaginez mon étonnement !



Ce jour-là nous avons parlé longuement, car au final elle n'était pas là pour se laisser prendre par de fausses impressions, mais bien pour faire un stage. Je lui ai demandé de réfléchir à sa décision. Je ne voulais pas qu'elle regrette par la suite, sans avoir réellement essayé.

D'un côté j'avais du mal à la comprendre, de l'autre je compatissais à sa situation. Elle était hébergée dans une famille où elle n'était pas réellement épanouie, elle n'avait pas d'amis et par-dessus tout devait faire face à l'aspect le plus redoutable de la ville, se retrouver dans les embouteillages sur le trajet. Comment s'attendre à une expérience positive dans ces conditions ? Ce dont elle avait besoin, c'était avant tout de recadrer sa perception, de prendre conscience de la chance qu'elle avait d'occuper ce poste, de se trouver dans cette ville et de réaliser toutes les opportunités qui s'offraient à elle.

Elle a été très réceptive et a commencé à voir les choses différemment. Peu de temps après notre discussion, elle a déménagé pour se mettre en collocation avec une Française, puis elle s'est inscrite à des cours de danse.

Céline a finalement réussi à s'adapter. Elle s'est fait des amies à la fois expatriées et locales et a même rencontré son mari actuel. Son stage a débouché sur un contrat d'embauche, d'abord à durée limitée ensuite illimitée. Aujourd'hui, elle ne s' imagine plus quitter Istanbul et a du mal à croire qu'elle y ait un jour pensé. Elle m'a même déclaré que si elle retournait dans sa ville natale, elle ne se sentirait jamais aussi bien. Comment est-elle passée de toutes ces expériences négatives à des circonstances positives ? Tout a été dans sa manière de penser ou plutôt sa manière de vibrer.