

LOI DE L'ATTRACTION



Les fondamentaux

Le concentré de connaissances
Tout savoir en 15 pages

A PROPOS DE CET E-BOOK

- Les informations présentées sont un digest d'un grand nombre d'ouvrages rédigés sur la loi de l'attraction.
- Ce texte est très condensé, il n'y a pas de bla-bla ou les habituelles redondances de ce type de présentation.
- Chaque mot compte.
- Il n'est pas possible de tout comprendre d'emblée et seules la pratique et l'expérience donneront tous leurs sens à ces mots, sens profond qui vous échappera sans doute lors des premières lectures.

AVERTISSEMENTS

Il faut de la discipline, des efforts et de la régularité pour réussir à créer la vie que vous voulez, même avec cet outil extraordinaire qu'est la loi de l'attraction.

La pratique de la loi de l'attraction est efficace mais requière un temps d'assimilation, d'intégration, puis une longue pratique assidue.

Si vous voulez vraiment changer de vie, changer les choses autour de vous, si vous voulez vraiment vous prendre en main, et si vous êtes prêt à consentir les efforts nécessaires, vous pouvez poursuivre votre lecture.

La loi de l'attraction est une force popularisée au XXeme siècle par différents auteurs et conférenciers américains, et plus particulièrement encore grâce au film et au livre "Le Secret " de Rhonda Byrne.

Aujourd'hui, les principes liés à la loi de l'attraction forment un corpus théorique central en matière de développement personnel aussi communément assimilé à la Pensée Positive.

La loi de l'attraction n'est pourtant en rien une nouveauté puisque les prophètes des grandes religions monothéistes, et les sages des spiritualités orientales y font largement allusion dans leurs traditions. Au cours du XXeme siècle, la théorie de la mécanique quantique est venu apporté un renfort scientifique aux principes théoriques énoncés, et de nombreuses expériences ont démontré l'influence de l'esprit humain et de ses choix sur le comportement de la matière au niveau quantique. Le comportement vibratoire de la matière à cette échelle vient définitivement cautionner les hypothèses vibratoires de la loi de l'attraction.

La loi d'attraction est un principe universel d'attraction/répulsion par mimétisme vibratoire.

Pour faire simple, les vibrations émises par votre cerveau lorsqu'il pense et ressent, engendrent un flux réponse identique de la part de la Source ou de l'Univers.

Ainsi, des pensées liées à l'abondance attirent en retour par mimétisme des vibrations d'abondance. Ces vibrations façonnent des champs de potentialités appelés Vortex qui peuvent se manifester dans la réalité physique.

Pour faire encore plus simple, par la la loi de l'attraction, **vos pensées créent votre univers et chaque expérience de votre vie.**

Vous récoltez ce que vous avez semé.

Bien entendu, ce principe semble clairement contre-intuitif. D'abord, cela revient à nier des années de croyances en un système déterministe et mécanique tel qu'on vous l'a enseigné à l'école. Une cause produit une conséquence, une action engendre un résultat ou une autre réaction.

Et pour ce qui ne cadre pas avec ce schéma, on dispose du soutien de la notion, bien pratique, de hasard. Sur cette base poussent les principes de chances et de malchances, bien pratiques pour abdiquer sa responsabilité.

Pourtant, il n'en est rien. Ce n'est que l'écume du monde. Aussi surprenant, contre-intuitif et douloureux cela puisse vous sembler, en vertu de la loi d'attraction, **il n'y a ni hasard, ni fatalité, juste une construction logique fondées sur l'historicité de vos pensées et émotions au fil du temps.**

Ce sont les vibrations de vos esprits qui, au grès de vos humeurs, de vos doutes, de vos croyances limitantes, de vos peurs et de vos frustrations, ont tissé la trame serrée de cette réalité qui aujourd'hui vous oppresse.

Aussi, avant d'envisager de reprendre votre vie en main, il vous faut d'abord admettre que vous êtes le créateur de votre réalité.

C'est un préalable nécessaire car si vous n'admettez pas que vous êtes au commandes, alors vous resterez comme un bouchon à la surface des eaux à vous agiter vainement et maudissant les hasards malheureux qui vous malmène chaque jour.

Vous n'êtes pas une victime, vous êtes seul responsable.

Comment procéder pour obtenir le meilleur de la loi de l'attraction ?

Ayez la Foi et Vibrez juste !

Il est courant d'entendre dire que la foi soulève des montagnes, et cela est vrai, ce n'est pas un sens figuré, du moins pas complètement. C'est la force de votre foi, de votre croyance en votre capacité de gouvernance par la loi de l'attraction qui sera votre meilleure alliée.

En effet, comme il a été exposé précédemment, la loi de l'attraction procède par vibrations, c'est le langage de l'univers. Aussi, il vous importe de **devenir le maître des vibrations que vous émettez comme autant de commandes et de messages envoyés à l'univers.**

Vos vibrations fabriquent des zones de potentialités, c'est à dire des espaces parallèles où vos vibrations sont lues, interprétées pour engendrer ,par attraction vibratoire, de nouvelles potentialités qui finiront par se matérialiser.

Ces espaces inter-dimensionnels potentiels sont appelés des vortex.

Il en existe une infinité, comme des univers parallèles entiers, repliés sur eux-mêmes, appelés à se déplier dans votre réalité pour manifester ce que vos vibrations ont transmis comme signal.

Si vos vibrations sont émises avec assez de clarté, d'intensité et de durée, le vortex associé se matérialise.

Notez bien q'une des conditions pour lesquelles votre demande se concrétise repose sur l'intensité et la durée de vos vibrations. Cela signifie que vous devez émettre un signal clair et fort, c'est à dire **sans aucune interruption ou parasites. Et seule la foi, expression de votre confiance inconditionnelle et complète, peut produire cela.**

Si vous avez un doute, le signal vibratoire se coupe et le vortex se replie sur lui même, sur vos aspirations et vos rêves. Chaque fois que vous perdez la foi, que vous doutez, vous anéantissez toutes les potentialités que vous avez travaillé à élaborer.

***Le doute est votre pire ennemi.
La foi est un des ressorts essentiels de la loi de l'attraction.***

A la lueur des explications précédentes, il apparait clairement que vos pensées sont au centre du dispositif.

Vos pensées émettent des vibrations

Vous êtes aujourd'hui le résultats de vos pensées d'hier. Car hier, et avant hier, les jours d'avant, et chaque jour de votre vie, même en pleine ignorance des principes de la loi de l'attraction, ces principes s'appliquaient néanmoins, de manière autonome et anarchique, sans qu'une conscience résolue, une intention ferme ne vienne les orienter volontairement. Ignorant du pouvoir de vos pensées, vous n'étiez qu'un pantin agité par un marionnettiste caractériel, émotif et désinvolte, c'est à dire par votre ego et votre conscience agitée.

Maintenant, vous avez la connaissance, vous commencez à avoir la foi, il s'agit donc de contrôler vos pensées pour que vous receviez ce que vous voulez vraiment.

Pour cela, il faut d'une part arrêter de penser à ce que vous ne voulez pas pour vous concentrer sur des pensées positives et d'autre part contrôler vos émotions.

L'immense majorité de nos pensées libres est axé sur des émotions négatives et des constructions mentales liées à ces émotions comme la peur, la jalousie, la frustration, la rancœur,... **Essayez d'être vigilant, considérez les pensées qui vous traversent au long de votre journée** et jugez vous-même à quel point votre esprit est encombré de pensées négatives !

Aussi, le premier pas vers la prise en main de votre destin par la loi de l'attraction réside dans la maîtrise de vos pensées.

Apprenez à examiner vos pensées avec un peu de distance afin d'agir délibérément pour modifier vos pensées et les ré-orienter. Ce n'est bien sûr pas un exercice facile, cela demande beaucoup d'attention, de concentration, de patience et de pratique. Souvent, l'égo prend le dessus et s'agite comme un singe en cage, s'énervant d'avantage de son propre énervement.

Il faut alors s'employer à se calmer, à stopper le flux anarchique de ses pensées. **Puis faire l'effort conscient de changer ses pensées, de faire un pivot.**

Pour ce faire vous pouvez vous aider d'artifices : écouter une musique que vous aimez, regarder une série, aller marcher un peu, contrôler votre souffle par la méditation, ...

➔ Préparez vous une liste des choses que vous aimez faire et qui vous enchantent à chaque fois immanquablement, liste que vous pourrez utiliser quand vous aurez besoin de faire votre pivot.

Une fois que vous êtes apaisé, essayez de reconsidérer l'objet de vos pensées, en essayant de le voir selon le principe du verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide. A défaut de réussir à voir les choses autrement, tâchez d'en prendre votre parti, ou de minimiser le problème. Graduellement, changez votre état d'esprit et vos pensées.

Le but à terme étant aussi de modifier vos émotions.

Vos émotions émettent aussi des vibrations

Quand vos pensées sont négatives, votre ressenti est mauvais, vos émotions sont au diapason. Modifier ces pensées, c'est aussi changer ses émotions.

Certes, comme les pensées, il n'est pas aisé d'agir sur ces émotions, alors apprenez à les regarder avec distance comme vous regardez des nuages dans le ciel. Avec cette distanciation, progressivement, **efforcez-vous de ré-équilibrer vos ressentis émotionnels.**

Vous y arriverez d'autant plus facilement que vous savez maintenant qu'aussi longtemps vous entretenez des émotions négatives, aussi longtemps vous serez entretenu dans cet état d'esprit par les circonstances apportées par la loi de l'attraction, qui immuablement joue son rôle mimétique.

Autant que vos pensées, vos émotions participent de la création de votre univers.

Vos pensées et vos émotions doivent être en harmonie.

Le pouvoir des émotions est de renforcer votre demande si elles sont en harmonie, mais peut également l'anéantir si ce n'est pas le cas.

Maintenant que vous savez ce qu'il faut faire et ne pas faire, il reste une étape importante pour que vous puissiez prendre en main votre destin :

Sachez ce que vous voulez vraiment

Trop souvent, les gens ne savent pas ce qu'ils veulent vraiment. Oui, bien sûr, ils veulent tous de l'argent, du bonheur, l'âme soeur, la réussite et la santé.

Mais cela reste au final trop vague pour produire un résultat fiable et concret, d'autant que ces désirs sont régulièrement érodés par l'épreuve du quotidien qui apporte son lot de doutes, de désillusions et d'amertumes, ce qui a pour effet d'anéantir tout effort précédent.

Pour savoir ce que vous voulez vraiment, il faut prendre le temps d'y réfléchir tranquillement, et dérouler l'écheveau de vos motivations et de motivations.

Tâchez de découvrir pourquoi vous voulez ceci, et qu'elle satisfaction émotionnelle vous en escomptez.

Tout le monde veut de l'argent, mais pas tous pour les mêmes raisons. Posez-vous les bonnes questions, trouvez les réponses qui vous font vibrer positivement, et éliminez celle qui sont dictées par l'ego et les sentiments négatifs comme la vengeance, la cupidité, la jalousie, ...

Gardez les désirs et intentions qui vous procurent de belles et vraies émotions, car c'est sur ce terreau émotionnel que s'appuieront vos vibrations pour obtenir ce que vous souhaitez.

Une fois que vous savez ce que vous voulez vraiment, concentrez vous sur ce désir ardent au coeur de vos pensées, et laissez vous porter par votre ressenti.

Souvent, ce type de désir est assez élevé et l'on se prend à douter de la possibilité de le voir se réaliser. **Effacez ce doute en vous immergeant mentalement dans le bain d'émotions que vous ressentiriez s'il était déjà exaucé.**

Ensuite, tâchez de le découper en **objectifs plus modestes, mais dont vous avez la conviction que vous pourriez les atteindre.**

Ainsi, définissez une feuille de route constituée de demandes intermédiaires sur lesquelles concentrer vos efforts et ayez la foi : l'objectif principal sera atteint d'autant plus sûrement que maintenant le chemin est tracé.

Formulez vos demandes

Avant de formuler une intention ou une demande, il convient de s'assurer que l'on est dans de bonnes dispositions émotionnelles.

Si vous êtes détendu et serein, vous prenez quelques longues respirations, puis immergez-vous dans une **représentation mentale de votre demande REALISEE comme si vous étiez au cinéma**. Vous devenez le héros d'une scène que vous jouez en étant vigilant sur vos ressentis (le toucher, l'ouïe, quelques détails,...).

En vivant la scène de la réalisation de votre intention, vous devez vous efforcer de ressentir les émotions et les satisfactions que vous éprouveriez réellement dans cette circonstance.

Ce ressenti émotionnel est essentiel pour engendrer de bonnes vibrations.

Si vous n'avez pas suffisamment d'imagination ou de dispositions mentales pour cet exercice, vous pouvez vous aider d'un **tableau de visualisation**. Cela consiste à collecter des images sur internet et à les assembler sur une page pour qu'elles reflètent votre intention. Vous pouvez ajouter également des mots correspondant à vos motivations ou à vos émotions.

Considérez longuement votre tableau de visualisation et immergez vous dedans en utilisant les images comme support à vos rêveries.

Comme nous l'avons vu précédemment, les mots ont également beaucoup de pouvoirs. Ils peuvent conditionner vos pensées, renforcer vos émotions. Aussi, vous pouvez les utiliser pour formaliser votre intention et affirmer vos désirs.

Affirmez vos demandes

- **Utilisez des phrases affirmatives, positive à la première personne et au présent.**
- **N'utilisez pas de formulation négative !** Demandez ce que vous voulez, non pas ce que vous ne voulez pas.
- **Ne soyez pas trop spécifique dans vos affirmations pour laisser l'univers trouver le meilleur moyen de vous satisfaire, un moyen souvent autre que ceux auxquels vous songiez.**
- **Evoquez votre désir comme s'il était déjà concrétisé et comme toujours, vous vous efforcez de ressentir la satisfaction liée à sa réalisation.**
- **Terminez votre affirmation par « de manière parfaite »** afin que les moyens mis en œuvre par l'univers pour vous satisfaire n'aient pas de conséquences collatérales dommageables.
- **Vous pouvez aussi terminer votre affirmation par « Je suis cela, Je suis »** affirmant ainsi votre essence divine et votre appartenance au tout.
- **Récitez votre affirmation en boucle comme un mantra, avec conviction et un sentiment de plénitude comme si vous aviez déjà ce que vous voulez ou en éprouviez déjà la satisfaction.**

Enfin, à l'issue de ce processus, il importe de s'abandonner avec confiance aux forces de l'univers ou à la Source. On appelle cette étape le "lâcher prise" et c'est une étape cruciale !

Lâchez prise !

Cela signifie que **désormais, vous n'avez plus de préoccupation concernant votre désir** car vous avez la foi: vous êtes réellement persuadé qu'il se manifestera !

Ce n'est pas l'étape la plus facile car l'on a tendance à se laisser aller facilement à l'impatience. Le temps passant, les doutes s'installent et viennent retarder d'autant la manifestation de votre désir.

Bien entendu, vous pouvez affermir votre intention ponctuellement pour augmenter l'intensité de votre demande, mais vous ne devez généralement plus y penser.

En effet, **si vous y pensez trop souvent, ces pensées seront associées au manque ou au doute et engendreront l'effet contraire...**

Enfin, pour clôturer ce rapide memento sur la Loi de l'Attraction, il faut parler de la gratitude.

Cultivez la Gratitude

La loi de l'Attraction fonctionne par mimétisme vibratoire, et justement, **éprouver une gratitude sincère engendre une qualité vibratoire essentielle à la transmission de vos demandes.**

Il est essentiel de cultiver au quotidien un sentiment de gratitude sincère.

Votre gratitude doit s'exprimer dans tous les domaines de la vie.

Chaque jour, il vous est offert des raisons de remercier : les rires de vos enfants, le bon café du matin, un déjeuner avec un ami, un sourire échangé dans le métro, ...

Vous pouvez remercier aussi pour ce que la vie vous a apporté de bon jusqu'à présent: votre bonne santé, un toit pour dormir, des amis prévenants, une famille aimante, ...

Même si vous estimez que la vie ne vous a pas fait de cadeau, en cherchant, vous trouverez forcément des motifs de gratitude.

Pour vous aider à cultiver régulièrement ce sentiment de gratitude, **il est fortement recommandé de tenir un journal de gratitude.** Selon une fréquence qu'il vous appartient de déterminer, notez tous les motifs de gratitude de la période, et voyez ainsi, au fil des pages de votre journal, à quel point la vie vous sourit !

Outre la qualité vibratoire de la gratitude, en remerciant pour ce que vous avez déjà, vous envoyez un signal positif et validez en quelque sorte ce que l'univers vous a apporté.

Car en effet, si vous n'êtes pas capable d'apprécier pleinement et sincèrement ce que vous avez déjà, les vibrations que vous émettez quand vous affirmez manqueront également de sincérité et échoueront à être interprétées et exaucées.

De plus, cliniquement, **des expériences ont permis de vérifier que la pratique régulière de la gratitude rendait heureux ou au moins apportait une appréciation plus optimiste de la vie et engendrait de grands bénéfices sur la santé comme une meilleure qualité de sommeil, alors pourquoi s'en priver ?**

Dernières recommandations

– **agissez !**

Comme disait Albert Einstein, "La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent." Alors, même avec cette fabuleuse baguette magique que représente la loi de l'attraction, vous n'êtes pas dispensé d'agir. Soyez pro-actif, donnez vous les moyens de réussir maintenant que vous savez ce que vous voulez vraiment. Et la loi de l'attraction fera le reste, comme il est dit dans le dicton: "Aides toi, le ciel t'aidera !". Si vous voulez une nouvelle voiture, sortez essayer des voitures, caressez le cuir de la sellerie, sentez les vibrations du moteur, ressentez le plaisir et ainsi vibrez de manière plus juste et efficace.

– **soyez heureux !**

N'attendez pas le week-end pour vous amuser, les vacances pour vous éclater, la retraite pour faire ce que vous aimez. Le bonheur, c'est maintenant ! N'oubliez pas le principe fondamental de la loi de l'attraction: vous attirez l'état d'être dans lequel vous vous trouvez, aussi pour attirer le meilleur dans votre vie, vous devez avant tout et toujours avoir pour but principal de vous sentir bien.

– **Pratiquez avec régularité !**

L'outil est magique, mais la pratique est difficile. Nombre de pratiquants enthousiastes se sont vite découragé, par impatience, manque de foi, manque de discipline, ...

Pour vous aider au quotidien, il existe **un outil gratuit sur internet, un site dédié à la pratique régulière de la Loi de l'Attraction** qui met à disposition de nombreux outils:

- assistant affirmations avec tableau de visualisation;
- journal de gratitude;
- journal quotidien;
- liste de vos succès;
- contenus Coach.

>> **Inscription GRATUITE sur www.e-attraction.coach**

En savoir plus

Vous disposez désormais des principales clés pour commencer à utiliser la loi de l'attraction. Vous trouverez dans le blog d'e-attraction.coach ou dans les pages Coach du site, de nombreuses autres ressources et liens pour continuer à en apprendre d'avantage sur ce levier fabuleux qui fait de vous l'équivalent d'un Dieu dans votre propre univers.

L'essentiel de ce qu'il faut savoir se trouve ici, néanmoins, sachez qu'il existe aussi une abondante littérature (<http://www.e-attraction.coach/loi-de-l-attraction-livres>) et de nombreuses vidéos gratuites sur Youtube pour satisfaire votre curiosité (<http://www.e-attraction.coach/loi-de-l-attraction-videos-et-livres-audio>).

Si vous souhaitez plus d'informations sur la loi d'attraction, visitez notre blog à cette adresse : www.e-attraction.coach/blog

Si vous souhaitez pratiquer régulièrement la loi de l'attraction dans un environnement adapté et simulant, utilisez l'application en ligne gratuite: www.e-attraction.coach



Enfin, si vous avez des questions concernant la pratique de la Loi de l'Attraction et que vous n'avez pas trouvé la réponse dans les contenus blog ou coach, posez-les sur notre page Facebook: <https://www.facebook.com/eattractioncoach/>