



Formule de Reprogrammation Interne

Trouver ton Alignement Suprême

But

Intégrer rapidement les nouvelles croyances et les règles qui vont te permettre d'atteindre **ton grand objectif, ton grand rêve**.

> **Définir et intégrer ton grand pourquoi**, celui qui va te donner la motivation et l'énergie au quotidien.

Prends au **minimum une demi-journée** pour faire ceci.

Donne-toi le temps nécessaire pour ces exercices, car c'est un travail dont tu vas garder les fruits toute ta vie. Et bien sûr, tu vas pouvoir le refaire, pour améliorer et évoluer encore plus.

Se comprendre, se définir soi-même est primordial dans l'évolution vers le Vrai Soi. Comme tu as sûrement déjà compris, pour faire et avoir quelque chose dans ce monde, tu dois savoir QUI TU ES. Sans ceci, c'est un peu comme si tu voulais devenir joueur de tennis professionnel et faire ton premier match sans maîtriser le coup droit et le revers.

Pourquoi je te dis cela?

Ceux qui réussissent le plus, sont ceux qui se comprennent complètement.

Et le processus qui suit, va t'aider à **mieux te comprendre et te redéfinir** en même temps.

Processus

Installe-toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangé.e pendant quelques heures.

Oui quelques heures, ce travail de fond, c'est ce qui va déterminer ta trajectoire, **donc investis-les sur toi**, je te garantis que ça en vaut le coup !

[1 - Création de ton grand rêve \(pour toi / pour les autres\)](#)

[2 - Création de l'identité de Toi qui réussit \(qui veux-tu devenir\)](#)

[3 - Identification des croyances de cette personne \(qui atteint ce résultat\)](#)

[4 - Identification des croyances qui te séparent de cette personne](#)

[5 - Intégration](#)

[6 - Utiliser ses Sens pour de meilleurs résultats](#)

[7 - Exemples de Formule Magique](#)



1 - Création de ton grand Rêve (90 min)

Cette phase va te prendre au moins 90 minutes.

Installe-toi dans un endroit inspirant où tu ne seras pas dérangé.e.

Pas de pression, je ne te demande pas de trouver la perfection, je te demande juste de te **rapprocher de ce qui est important pour toi**. Fais cet exercice comme un jeu.

Plus tu vas le faire dans un état d'esprit de joie et joueur, et plus tu vas t'en rapprocher facilement !

Il est important de sortir du cadre pour réaliser cet exercice, afin que des idées nouvelles "jaillissent". On ne peut pas avoir des idées inspirantes en étant dans la même "boite" dans laquelle on est enfermé depuis des années.

Donc trouve un endroit **où tu te sens vraiment libre et bien**. Certes, c'est plus facile de changer le *cadre extérieur* et aller ailleurs : dans la nature / dans un café calme et qui t'inspire / dans un jardin / face à la mer ou face à la montagne / face à un point de vue qui te porte loin... Mais tu peux aussi changer le *cadre intérieur* : rentrer dans un état méditatif différent en étant chez toi, à ta place à toi, celle qui t'apaise.

Eventuellement, imprime ces questions.

En ce qui me concerne, j'ai fait cet exercice chez moi, car en plein de mois janvier : j'étais assise devant la cheminée, avec la chaleur au dos et l'ordinateur devant. Je lisais la question et je me mettais en état contemplatif avant d'y répondre. J'ai noté la première pensée qui venait, même si elle était incroyable ou même un peu folle... (Et j'ai noté directement ici dans ce document ; en bleu, pour que je retrouve facilement mes réponses.)

Donne-toi ce temps précieux, laisse tes pensées et émotions libres et prends le maximum de plaisir à répondre à toutes les questions. Cela concerne ta vie et ton bonheur.

Une fois que tu es prêt.e, détends-toi. Eventuellement fais une méditation ou écoute de la musique inspirante et transportante. Mets de l'huile essentielle. Tout ce que peut t'aider à être dans un état plein d'inspiration.

On y va !

Inspire... expire...

et laisse ton âme parler.



1. Qu'est-ce que tu aimes faire par-dessus tout ? (4 min)

Ce qui t'anime. Ce qui te permet d'être dans ta zone de flow. Ce qui te permet de te sentir vivant.e et joyeux.se.

2. De quoi le monde a besoin ? (4 min)

De quoi l'humanité et le monde ont-ils besoin pour prospérer ? Liste tout ce qui te vient en tête.

3. Comment puis-je créer ce dont le monde a besoin en faisant ce que j'aime ? (4 min)

Quelles sont toutes les choses que tu pourrais faire, qui serviraient grandement l'humanité et te permettraient de faire ce que tu aimes ? *Brainstorm pendant 4 minutes.*

4. Quels sont mes objectifs financiers personnels ? (4 min)

Que veux-tu que ton revenu annuel soit dans 10 ans ? Dans 20 ? Que souhaites-tu avoir épargné d'ici 20 ans ?

5. Comment pourrais-je être payé en faisant ce que j'aime ? (4 min)

Que pourrais-tu faire avec un travail qui servirait grandement l'humanité tout en te permettant de faire ce que tu aimes et créerait une valeur économique qui te permettrait d'atteindre et de dépasser tes objectifs financiers personnels ?



6. Décris comment le monde sera différent en 2050 grâce à toi (10 min)

Ferme les yeux pendant 5 minutes et imagine tous les petits détails de la façon dont notre monde sera différent en 2050 grâce à toi. Ensuite, écris ce que tu vois.

7. Quel est le changement pour lequel tu souhaites t'engager ? (4 min)

Qu'est-ce qui est si convaincant pour toi que tu pourrais être prêt à consacrer ta vie à sa réalisation ? En d'autres termes, quel pourrait être ton "objectif de vie". *Utilise l'espace ci-dessous pour brainstormer.*

8. Encore plus précisément : quel est le changement pour lequel tu souhaites t'engager ? (4 min)

Réponds à la question ci-dessus **aussi simplement que possible afin qu'un enfant de 10 ans puisse comprendre.**

Essaye de le faire en moins de 15 mots (pas de pression, ce n'est qu'un brouillon). Cela pourrait être considéré comme ton « objectif de vie ».

9. Indicateurs Possibles de Succès (4 min)

Quels sont les paramètres permettant de savoir si ton objectif de vie est réalisé dans le monde au cours des 35 prochaines années ?

Fais en sorte que ces mesures soient précises et quantitatives afin que ce soit clair quand tu atteindras l'impact que tu veux avoir dans ta vie.

Pas de pression, la précision évoluera avec le temps.

Exemples : Transformer la vie de 100 000 personnes en francophonie ; faire baisser les violences faites aux femmes à 0% ; faire passer le nombre d'enfant obèses de 90% ; être à l'origine de la formation de 50 000 couples et de 70 000 enfants... ; Aider 1 000 000 d'anorexiques à aimer la vie. ; 50 000 ambassadeurs du bien-être au travail ; ...



10. Comment peux-tu faire en sorte que cela se réalise ? (4 min)

Que peux-tu créer/construire/faire au cours de ta vie pour aider à rendre réel ce monde dont tu rêves ? Ce n'est pas grave si tu n'es pas encore tout à fait sûr.e.

Brainstorm pendant 4 minutes.

11. Objectifs de vie (4 min)

Réfléchis à des objectifs de vie qui sont importants pour toi et correspondent également à l'impact que tu souhaites avoir. Des objectifs de ton existence pour lesquels tu te sentiras fier.e et accompli.e au dernier jour de ta vie.

- **2 à 3 objectifs égoïstes** (importants pour toi)
- **2 à 3 objectifs altruistes** (importants pour les autres)

Pense à des domaines de la vie comme ton environnement, la santé, les voyages, les expériences, les aventures, le travail, les finances, les relations et l'impact.

Exemples : changer la vie d'1 millions de personnes; créer un hôpital à Madagascar qui porte mon nom; être un père et un grand père inspirant ; reboiser 100 000 ha de forêt; avoir voyagé dans 110 pays... ; Avoir contribué à repeupler les fonds marins et sauvegarder 10 000 espèces ; ...

12. Objectifs dans 10 ans (4 min)

Réfléchis à des objectifs pour les dix prochaines années qui correspondent à l'impact que tu souhaites avoir.

- **2 à 3 objectifs égoïstes** (importants pour toi)
- **2 à 3 objectifs altruistes** (importants pour les autres)

Pense à des domaines de vie comme la santé, les voyages, les expériences, les aventures, le travail, les finances, les relations, l'augmentation du statut et l'impact.



Formule de Reprogrammation Interne

Exemples : vivre dans une maison de 200m² avec vue sur la mer; devenir mère de x enfants; générer des 1 million d'euros; avoir une Chaîne YouTube de 10 000 abonnés; écrire un livre impactant; Avoir une alimentation 100% bio; impacter la vie de 5000 personnes ; ...

13. Objectifs dans 1 an (4 min)

Réfléchis à des objectifs pour l'année prochaine qui correspondent à l'impact que tu souhaites avoir.

- **2 à 3 objectifs égoïstes** (importants pour toi)
- **2 à 3 objectifs altruistes** (importants pour les autres)

Pense à des domaines de la vie comme la santé, les voyages, les expériences, les aventures, le travail, les finances, les relations, l'augmentation du statut et l'impact.

Exemples : mettre en place un business de coaching qui aide 30 personnes à vivre une grande transformation; acheter un kayak ; organiser un atelier avec 5 femmes; déménager dans une maison avec un jardin ; ...

14. Plan d'action de 90 jours (4 min)

Quelles sont les toutes premières mesures que tu peux prendre au cours des 90 prochains jours pour commencer à réaliser ta vision ?

À qui dois-tu t'adresser ? Que dois-tu examiner ? Quelles habitudes veux-tu démarrer et arrêter ?

15. Comment veux-tu te sentir le plus souvent (4 min)

Au cours de ton chemin, comment veux-tu être à l'intérieur ? Quels mots veux-tu utiliser pour te définir ?

Exemples : joyeux, inspiré, conscient, vivant, concentré, motivé, ambitieux, compatissant, aimant...



16. COMMENT LES AUTRES SE SOUVIENDRONT-ILS DE TOI ? (4 min)

Les gens t'aideront à atteindre tes objectifs s'ils peuvent se souvenir de ce que tu incarnes. Il est souvent difficile de discerner ce que font les personnes qu'on rencontre et avec quoi elles sont connectées (car elles ne le savent pas elles-mêmes).

Fais en sorte qu'il soit simple pour les personnes que tu rencontres de se souvenir de ce que tu fais, en terminant la phrase ci-dessous pour t'assurer que ceux que tu rencontres sachent ce que tu fais pour le monde.

Exemples : « Je serai connue dans le monde comme monsieur perdre du poids en utilisant les émotions » ; « Je serai connue dans le monde comme la défenseure des femmes qui n'ont pas confiance en elles » « Je serai connu dans le monde comme celui qui porte les consciences à... » ; « Je serai connue comme madame Résilience » ; « Je serai connu comme monsieur Joie » ; ...

Je serai connu.e dans ma communauté comme la / le _____

- o -

Félicitations, tu as fini la 1ere étape !

Tu peux créer maintenant ton tableau avec Ton Projet de Vie en utilisant ce document comme modèle :

https://docs.google.com/document/d/1gTXW7Fdaw-XnIMLQIfi9UmLqMpRc_Eo2WK5pT-GcJw/edit?usp=drive_link

Si tu sens que l'afficher peut t'aider, imprime 2 exemplaires au format A4, trouve 2 cadres et place un tableau dans ta chambre et un tableau dans ton espace de travail.

- o -



2 - Construisons l'identité de Toi qui réussit

Nous allons maintenant construire l'identité de Toi qui atteint ce rêve, ton "toi" idéal.

a) Santé & Bien Être

- Comment est la femme / l'homme que tu souhaites devenir en termes de santé?
- Quelle alimentation souhaites-tu avoir, pour quels résultats ?
- Qu'est-ce qu'il est important pour toi pour ton Bien Être ?
- Comment vas-tu atteindre ces résultats : alimentation, sommeil, courir, faire du sport, exercices énergétiques, méditation, marcher X mn par jour, etc... **sois très spécifique !**

b) Spirituel

- Comment est la femme / l'homme que tu souhaites devenir en termes de connexion spirituelle ?
- Comment t'y prends-tu pour l'atteindre ?
Exemples : méditation, relaxation, thérapies, etc...
- Quelle sont les principes ou les énergies auxquelles ton toi du futur est connecté.e
Exemples : Amour, Gratitude, Abondance, Quiétude, Compassion, etc...

c) Mindset et Personnalité que tu souhaites obtenir pour atteindre tes rêves : construire ton identité

- Quelles sont les qualités de ton toi du futur ?
*Exemples : Je suis maître dans la gestion de mes émotions. Le fait de faire ma routine quotidienne me permet d'être stable émotionnellement et bien dans mon esprit tous les jours.
Être 100% Focus sur mes tâches.
Être à l'écoute de mes pensées et remplacer celles qui me tirent vers le bas par des pensées de succès.
Je suis dans une énergie haute et je sais générer de l'énergie en abondance.
Je sais qui je suis et donc je sais ce que je veux faire.*

d) Famille / Relation amoureuses et relations sociale/amicales

- Comment est l'identité de la femme / l'homme que tu souhaites devenir en termes de relations ?
- Comment sont tes relations dans la vie que tu désires ?
- Avec qui tu partages ta vie ?
- Avec qui tu entretiens des relations amicales ?
- Que partagez-vous ?
- Quelles émotions partagez-vous ?
- Comment est ta vie sociale ? Quand vois-tu tes amis, ta famille ?
- En termes d'identité, qu'est ce qui a permis à ton toi du futur d'atteindre cela
Exemples : ouverture aux autres...aime les gens...etc.

Décris tout cela précisément.

e) Finances



Formule de Reprogrammation Interne

- A quel niveau de revenu tu arrives idéalement, dans ta vie de rêve ?
Exemple: Je génère 20 000€ par mois avec mon entreprise en contribuant au bien être de mes clients.
- Qu'est-ce que le fait de générer cette somme te permet de faire au niveau de ton lifestyle ?
Exemple: Maison, voyages, temps libre...etc
- Qu'est-ce que le fait de générer cette somme te permet de faire au niveau de tes contributions ?
Exemple: Ces revenus contribuent à aider mon frère pour..., l'association A Chacun son Everest, à qui je donne XXX€ par mois, etc...
- Comment tu te sens ?
Exemple: Je me sens libre, fier.e, etc...

f) Travail

- Comment est ton travail idéal? Combien génère-t-il ?
Exemple: Mon business génère 30 000€ par mois.
- Combien de personnes travaillent avec toi ? Comment sont-elles ?
Exemple: J'ai une équipe de 5 personnes à qui je délègue les choses pour lesquelles je ne suis pas expert.e. Ce sont des personnes bienveillantes et enthousiastes.
- Comment tu te sens ?
Exemple: Je ressens une totale liberté, fierté, je me sens empli de gratitude, d'amour, etc...
- Quel est ton degré de liberté/de bonheur ?
Exemple: Mon travail me permet de vivre comme je le souhaite.
Mon entreprise est à mon service. Etc...
- Combien de temps ça te prend tous les jours ?
- Combien de temps passes-tu dans ta zone de génie (ton super talent) ?
Exemple: Je passe x heures par jour dans mon travail et je travaille x jours par semaine.
Je passe x% de mon temps dans ma zone de génie et je délègue le reste. Etc...

- 0 -

Quelles sont les 5 à 10 caractéristiques principales de ton toi du futur que tu souhaites développer au niveau de ton identité ?

Quelle est la personne que tu souhaites devenir ?

Ecris tes phrases au présent en utilisant des mots marquants.

Exemple: Je suis une danseuse de classe mondiale.



- 0 -

3 - Croyances du Succès

Quelles sont les **caractéristiques de l'identité** de la femme ou de l'homme que tu souhaites devenir ?

Quelles sont les **croyances qui peuvent te permettre d'y arriver ?**

Liste entre 5 et 10 croyances par caractéristique identitaire.

Exemple :

Caractéristique identitaire : Etre confiant.

Croyances de cet homme:

1. je suis confiant en moi
2. je réussis tout ce que j'entreprends
3. je suis inarrêtable
4. je deviens de plus en plus confiant
5. mon niveau de confiance grandit de plus en plus chaque jour
6. etc...

- 0 -

4 - Croyances qui me séparent (temporairement) de mon moi du futur

A - Identifie tes points de blocage / tes croyances limitantes. Prends le temps de lister tout ce qui te limite actuellement dans l'accès à la vie de tes rêves.

Sois hyper honnête avec toi même et réponds à cette question :

Qu'est ce qui fait qu'aujourd'hui tu n'as pas encore les résultats que tu souhaites ?

Quelles sont les choses qui te bloquent et te tirent vers le bas qui ne dépendent que de toi (« mon environnement qui me tire vers le bas » ça ne compte pas, je te demande uniquement les choses **internes**, qui ne tiennent qu'à toi).



Exemples: ma peur du regard des autres, du rejet ; je n'ai pas de confiance en moi ; je crois que je ne suis pas assez bien ; ma tendance à me disperser ; blocage vis à vis de l'argent : l'argent c'est mal ; je pense ne pas avoir de légitimité / syndrome de l'imposteur ; ma tendance à procrastiner, à ne pas finir les choses, à être décentré(e) ; etc...

Liste absolument tout de façon honnête. Le but ce n'est pas de te flageller, mais de changer ce types de schémas une bonne fois pour toute !

Ecris aussi **toutes les croyances qui sont sous-jacentes** à ces schémas

Par exemple si tu bloques avec l'argent, d'identifier les croyances qui te tirent vers le bas.

Exemples: l'argent c'est mal ; tous les riches sont malhonnêtes ; demander de l'argent en échange de mes services c'est mal ; etc...

B - Ce point est très important

Il est important que tu comprennes que chacun de ces schémas ne sont pas tiens.

Car ces croyances qui tu as listées **proviennent de ton passé**. Peu importe d'où elles viennent et qui te les as introduites dans ton cerveau quand tu étais plus jeune.

Ce qui compte, c'est de comprendre que tu peux décider que ces croyances ne t'appartiennent plus à partir d'aujourd'hui! C'est ton intention, c'est toi qui décides.

Tu décides maintenant, une bonne fois pour toutes, que toutes ces croyances sont des anciennes croyances qui proviennent du passé, et qu'elles ne t'appartiennent pas (elles ne t'ont jamais appartenues, d'ailleurs).

Juste décide cela solennellement et profondément en déclarant 3 fois à voix haute :

“ Ces croyances ne m'appartiennent pas, elles ne font pas partie de moi, je n'en veux pas !”

Et finis avec : « **J'ai dit ainsi !** »

C - Pour chacune de ces croyances limitantes, écris 2 à 3 contre croyances.

Prends le temps nécessaire pour faire cet exercice en profondeur.

Exemples:

Croyance : Tous les riches sont des voleurs.

Contre-croyances : - L'argent a un pouvoir de contribution.

- Les gens riches alignés utilisent l'argent pour faire le bien.

- L'argent permet de construire de belles choses. Etc...



Formule de Reprogrammation Interne

Croyance : Je manque de légitimité.

Contre-croyances : - Je suis une chanteuse de classe mondiale.

- Mes services valent de l'or.

- Je transforme profondément la vie de tous ceux qui m'écoutent chanter.Etc...

Toutes les nouvelles croyances tu vas intégrer dans ton esprit grâce à ta formule de reprogrammation interne (FRI).

Tu auras cette liste à portée de main, pour la lire et la compléter quand tu sens le besoin.

Si tu n'as pas encore identifié toutes tes croyances, rassure-toi, tu vas en trouver d'autres dans les prochains jours. Et pendant encore un bon moment.

Ce qui est important, c'est **de prendre le réflexe de faire ce processus : chaque fois que tu identifies une nouvelle croyance, de trouver des contre-croyances** et de les rajouter dans ta formule de reprogrammation interne (FRI).

- 0 -

5 - Intégration de tout cela dans ta Formule Magique

Tu as déjà pris l'habitude d'utiliser ta **Formule Magique** tous les jours, au moins 3 fois : après ton réveil, pendant ta Minute d'Or et avant de t'endormir.

Si tu fais la sieste, alors tu as peut-être plus d'occasions pour l'utiliser 😊

Tu l'as sûrement compris : tu as la possibilité d'ajouter des nouvelles croyances dans **Ta Formule Magique**.

Je te conseille toujours de faire de sorte que tu puisses la dire pendant 1 minute. Tu peux la modifier, la faire évoluer... en fonction de ce que tu sens qui est important pour toi dans le moment présent.

Note : il faut entre 10 et 21 jours pour changer tes croyances. (Alors ne modifie pas ta Formule Magique tous les jours.)

Quand tu peux, dis à **haute voix** ta Formule Magique.



Déclamer **avec émotion**, en ressentant ce que tu es en train de dire. Ce dernier point est très important : ressentir est la clé pour intégrer cela dans ta réalité, car ton subconscient comprend seulement les émotions et les ressentis du corps physique.

Par la suite, je vais t'aider à mettre un peu d'ordre dans tes pensées et tout ce que tu as écrit jusqu'à ici, pour que tu aies un résumé où il te sera facile à piocher.

A - Croyances dynamisantes

Écris ici les 10 à 20 **croyances du succès** les plus importantes pour toi à intégrer (celles que tu as définies au point 3).

Écris ici les 10 à 20 **contre-croyances** les plus importantes pour toi à intégrer (celles que tu as définies au point 4C).

B - Vision

Écris ici toutes le **résumé en 5 lignes de la vie de tes rêves** issue de tout ce que tu as écrit au point 4.

Vision dans 2-3 ans :

Quelle est ta vision d'ici 3 ans ? Où te vois-tu ? Où habites-tu ?

Que fais-tu ? Avec qui es-tu ?

Comment te sens-tu ?

Combien de temps travailles-tu ? Avec qui ?

Combien gagnes-tu ?

Quel est ton grand pourquoi ? Ce qui te motive au quotidien ?

Exemples:



Formule de Reprogrammation Interne

Je suis emplie de confiance dans tout ce que j'accomplis.
Tous les matins je me lève en sentant l'odeur des pins maritimes et je me sens énergisée de penser à toutes les personnes que j'aide à se transformer avec tout ce que je mets en place.
Je vis dans une jolie maison avec un jardin magnifique.
Je me sens fière de permettre à ... personnes par an de vivre une vie meilleure.
Plus j'avance dans le développement de mon activité et plus je peux...
Je ressens beaucoup de gratitude pour tous les challenges que j'ai rencontré, car ils m'ont permis de

Ma vie est magique et je me sens transporté(e) par une force qui me permet de
Chaque jour me rapproche de ma mission de vie.
Etc...

C - Les règles (3-5 règles max)

Les règles que tu te fixes, sont des règles qui vont de permettre d'atteindre ton grand rêve.

- 1.
- 2.
- 3.
- ...

Attention aux règles inefficaces comme :

Je serai 100% épanouie quand...
Je serai plus libre quand j'aurai tant € par mois..

Car ces règles apportent du stress et de l'inconfort et un bonheur sous condition.

Exemples de règles bénéfiques et des règles gagnantes :

Je suis 100% épanouie quoi qu'il arrive dans ma journée
Je me réveille à 7 heures chaque matin.
Je consacre 30 minutes chaque matin à mon bien-être
Je m'engage chaque jour à mettre en place 3 actions qui me rapprochent de mon objectif
De chaque challenge je me relève rapidement avec une solution pour grandir
A chaque fois que je vis de l'inconfort, je sais que je grandis
J'échange mes attentes contre la gratitude pour ce que j'ai maintenant
J'ai confiance en la vie
La transformation que je vis m'apporte de la certitude et de la détermination
Dès que je me lève je me connecte à la gratitude
Je décide de me libérer de la pression inutile pour me concentrer uniquement sur mon enrichissement interne
Je m'enrichis de jour en jour en me transformant
Désormais, mon bien-être est prioritaire
Mon bien-être est la clé pour atteindre mes objectifs
Etc...

- 0 -

6 - Utiliser ses Sens pour booster les résultats



Pour aller encore plus loin, et avoir de meilleurs résultats, tu peux utiliser tous **tes sens** :

Si tu es très visuel.le : Qu'est-ce que je veux **voir** dans x... ans ?

Tu peux t'aider d'un *vision board* pour visualiser ton rêve et là où tu veux aller. Tu peux dire ta Formule Magique en regardant ton vision board ou tu peux tout t'imaginer.

Si tu es plutôt auditif / auditive : Qu'est-ce que je veux **entendre** dans x... ans?

Et alors utilise ta voix le plus souvent pour ta Formule Magique.

Tu peux utiliser aussi une musique spéciale, qui t'apporte des belles émotions.

Si tu es plutôt sensible à tes ressentis : Qu'est-ce que je veux **ressentir** dans x... ans ?

Et lorsque tu déclames ta Formule Magique, ressens les émotions comme si c'était déjà réalisé.

Pour toutes : **Le plus important est de se mettre dans l'émotion pour ressentir les choses comme si c'est déjà fait.**

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est matérialisé ou pas. S'il capte des énergies électriques positives, il saura qu'il doit t'aider pour avancer dans cette direction et il deviendra ton allié.

Fais évoluer ta Formule Magique régulièrement. Au fur et à mesure que tes désirs s'accomplissent, tu sentiras toi-même le besoin de la changer.

Et un jour tu auras celle qui est un « passepartout », celle qui te porte tout simplement toujours, qui répond à tous tes besoins.

La Formule Magique qui te soutient et qui te propulse en même temps.

- 0 -



7 - Exemples des prises de conscience / programmes d'amour / nouvelles croyances pour la Formule Magique

Il est possible de dire en introduction, avant ta Minute d'Or :

*Tout ce que je visualise moi dans mes désirs, tous mes souhaits, tout ce que je dis ou je murmure, **vient vers moi** facilement et rapidement et ça m'apporte que du bien à moi, à mon âme, à mon esprit et à ceux qui m'entourent.*

Je suis amour et savoir pur.

J'attire vers moi abondance et bonheur.

Je suis magie infinie.

Je suis remplie de confiance et d'audace. Je peux tout faire.

Je suis courageuse.

Je suis créateur.

Je suis un vrai être humain.

Je suis content et reconnaissant pour ma vie.

Je ressens beaucoup de gratitude.

Je danse avec douceur dans tout moment de ma vie.

Ecouter la quiétude de mon âme car elle sait qui je suis.

Rise and shine. Je me lève et je continue d'avancer.

La quiétude posée en moi m'apporte de la confiance et de la force.

Souris tous les jours et avance la tête haute.

Si je suis seul, je me retrouve.

Je danse et j'amène autour de moi de la quiétude. Je danse et je transmets de la joie.

Je me sens accomplie.

Je vis pour moi-même.

Je suis joie et j'aime danser, rire et aimer.

J'ai confiance en moi, je peux tout faire.

Ce que je fais je fais parfaitement et je peux me baser sur moi-même.

Je suis aimée. Je suis protégée. Je suis complète en tant qu'Être. Je suis connectée à moi Soi supérieur. Ici où je suis, n'importe où je suis, je suis un Messager de Lumière et Amour.

J'ai de la gratitude pour la joie et la vie.

Ma vérité est la plus importante.

Tout ce que je dis, je dis avec amour .

Je suis suffisante comme je suis, je suis complète. Nous sommes tous complets.

J'aime la vie et je suis reconnaissante pour les racines, pour la connexion avec le plan physique.

Pour moi je suis sur la première place. Je me rappelle qui je suis et je m'honore en tant qu'être souverain.

Je peux tout faire.

Je m'aime de tout mon cœur et je suis libre.

L'amour vient de la Source. Je suis libre de sentir n'importe quand. C'est partout.

Je dis ce que j'ai à dire avec amour et confiance.

Je suis aimé car je suis moi-même.

Je suis importante.

Tout ce que je veux, je peux et je fais.



Formule de Reprogrammation Interne

J'écoute mon intuition.

J'aime moi-même, je suis une source d'amour, de lumière.

Je suis paix et quiétude intérieure.

Je fais confiance aux autres parce qu'ils sont moi.