

13 IDEES POUR MANIFESTER SES INTENTIONS

Quelques tips pour Manifester ses Intentions et créer la vie que l'on se souhaite. Certains vous paraîtront peut-être farfelus, peu importe... Voici le partage de ce que j'ai exploré ces dernières années.

01. Rituel de nouvelle lune

La nouvelle lune a lieu toutes les 4 semaines. Première phase du cycle lunaire, elle se trouve entre le soleil et la terre et devient invisible à l'œil nu. Elle est synonyme de nouveau départ. C'est le moment d'écrire ses intentions pour se créer la vie que l'on se souhaite, aller de l'avant.

02. Bannir la négation

L'univers ne comprend pas la négation, c'est pourquoi il est recommandé de toujours formuler de façon positive.

03. Etre à l'écoute des synchronicités

Les heures miroir, un message à la radio qui tombe à point nommé... Serions-nous guidés ? Être à l'écoute des signes pourrait bien nous faire gagner du temps !

04. Les Mudras

Kuberna est une mudra qui vous conduit vers votre objectif. Kubera est le dieu de la richesse, il représente la richesse infinie de l'univers qui détient ce que chacun de nous a besoin. Pour réaliser cette mudra : pliez le petit doigt et l'annulaire vers l'intérieur de la main, le majeur, l'index et le bout du pouce se touchent. L'union des doigts renforce l'intensité et la conviction de nos pensées. Les mudras font partie du yoga. Ces mouvements de doigts, de mains agissent, équilibrent, stimulent organes et autres fonctions du corps.

05. Affirmations

Je m'ouvre à l'abondance sous toutes ses formes
Je suis en paix avec l'argent.
L'Univers pourvoit à tous mes besoins.
Je choisis de croire que l'abondance est mon état naturel quand je me libère de mes peurs.

LES PENSÉES ET ÉMOTIONS SONT PURE ÉNERGIE



06. Lectures

Le Secret de Rhonda Byrne, Le Pouvoir de l'Intention de Wayne W Dyer, Ca marche de Laurence Azérad ShiShido, Les antisèches du bonheur de Jonathan Lehman, Les 4 accord toltèques de Don Miguel Ruiz, La loi de l'attraction de Sandrine Devousges, Le km O et Respire de Maud Ankaoua...

07. Personnalités inspirantes

Eckhart Tolle, Margaux Hammann, Anne-Claire Méret, Wayne W Dyer, Lucile Fauque, Aurore Widmer, Tosha Silver, Béata, Joe Dispenza, Gabrielle Bernstein...

08. Tableau de visualisation

Un support papier ou carton... Des magazines plein d'images et de mots qui résonnent en vous, une paire de ciseaux, un tube de colle et c'est parti. Visualisez la vie rêvée et représentez-la sous forme de mots, images.

Vous rêvez d'une nouvelle maison ? Trouvez une image de la maison que vous imaginez avoir et collez-la sur votre tableau. Vous avez besoin d'argent pour réaliser un projet ? Ajoute une représentation de l'argent sous forme de mots ou photos. Vous rêvez de rencontrer quelqu'un ? Choisissez 5 à 8 grandes thématiques importantes pour une vie épanouie et laissez-vous aller à la créativité !

09. Déposer des gratitudes

Dans votre tête, sur un carnet... Peu importe, prendre quelques instants pour déposer ses gratitudes invite de nouvelles gratitudes à venir.

10. Bien s'entourer

Notre entourage joue sur notre état d'esprit... En effet, nous serions la somme des 5 personnes avec qui on parle le plus ! Il est donc important d'identifier les personnes qui nous nourrissent, celles avec qui nous perdons notre temps, ou encore celles qui ont une influence négative sur notre état d'esprit. Avec qui étiez-vous la dernière fois que vous vous êtes senti contrarié ? Avec qui étiez-vous la dernière fois que vous vous êtes senti serein, nourri, inspiré ? A qui donnez-vous votre temps, votre énergie ?

11. Créer un SIGIL

Un SIGIL est un sceau, un graphisme, une sorte de logo qui représente une intention. Après avoir défini votre mantra - comme par exemple "J'attire l'abondance dans ma vie." Il s'agit de le représenter par des lettres. Prenez la première lettre de chaque mot, choisissez le graphisme qui vous plaît et associez ces lettres ensemble. Epurez si vous en avez l'envie en retirant certaines lettres... Et déposez ce graphisme magique dans un lieu où vous pourrez le voir régulièrement.

12. Mantra

En plus de créer la joie, libérer l'esprit, chanter des mantras augmenterait notre capacité à manifester l'abondance.
"Om Gam Ganapataye Namaha" diffuse des énergies d'abondance et de réussite.
"Om Namo Bhagavate Vasudevaya" aide à la réalisation de soi et apporte le succès.

13. Le chèque d'abondance

Vos intentions doivent être claires et précises. Eh oui, ça peut faire rire, mais vous pouvez vous faire un chèque à vous-même. Chiffrées, timées, vos intentions seront encore plus puissantes. Pour ça, vous pouvez utiliser un chèque de votre chéquier, y noter ce que vous souhaitez dans la case montant, préciser votre nom prénom sur la ligne destinataire et signer de L'Univers. Et si ça marchait ?