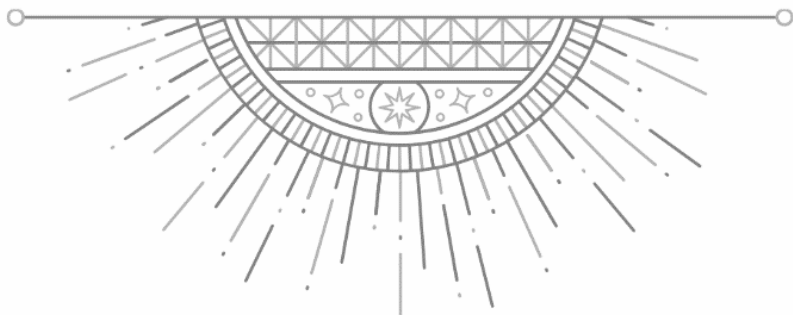


Ce carnet appartient à

-----



Du même auteur

- ❖ Le guide du Bien-Etre au quotidien
  - ❖ Mon carnet de gratitude
  - ❖ Mon journal émotionnel
  - ❖ Mon journal onirique
  - ❖ Mon journal secret

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

© Anna Belle, 2021

ISBN : 979-10-359-3176-6

<https://therapyenergetic.wixsite.com/therapy-energetic>

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu  
de ce livre.

# Introduction

La **visualisation** est l'art d'utiliser l'imagination pour créer des changements positifs dans notre vie. Vous pouvez manifester vos intentions par la visualisation.

**Visualiser ce que vous voulez obtenir** et maintenir cette image dans votre esprit est une manière de manifester ses intentions. En effet, si vous vous connectez sur la fréquence de ce que vous désirez, vous attirez à vous ce qui vibre en harmonie avec vous. C'est la **loi d'attraction**.

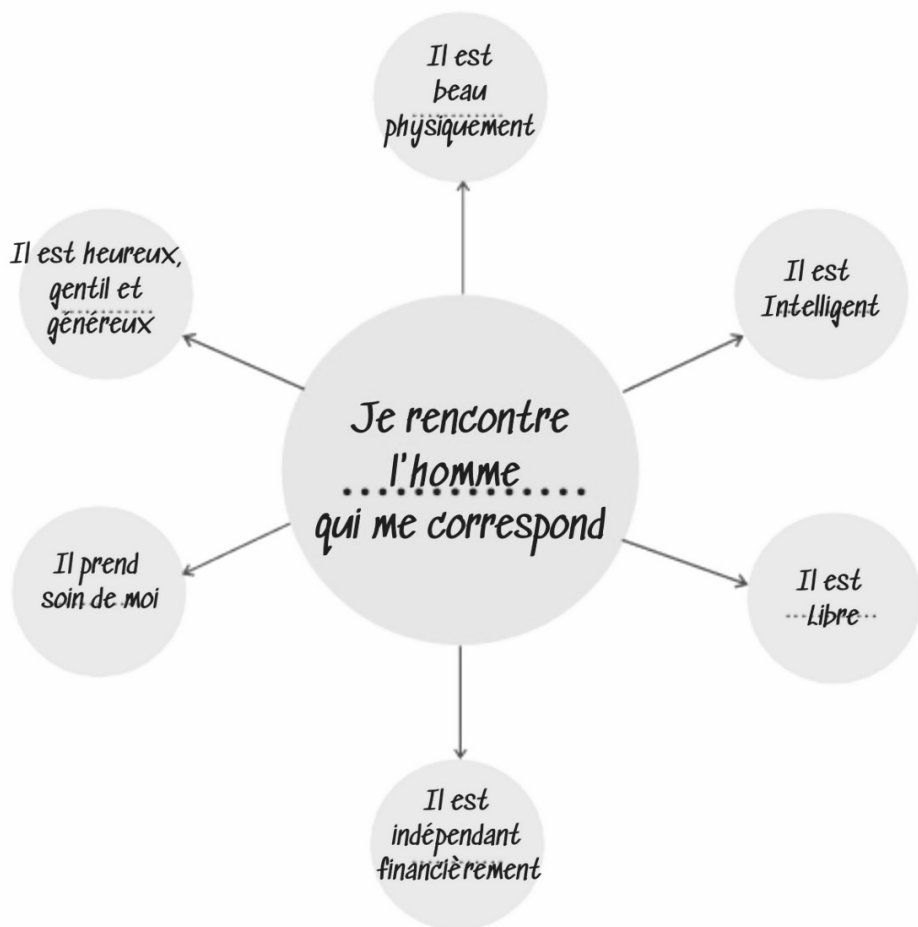
Le carnet de visualisation est un carnet visuel et textuel de nos objectifs, nos envies, nos désirs, nos vœux, nos rêves. Il peut s'agir par exemple de trouver l'amour, trouver le métier de nos rêves, la maison de nos rêves, attirer l'abondance financière, faire un grand voyage, etc...

Ce carnet contient 20 vœux ou 20 objectifs que vous pourrez manifester.

## **Comment manifester vos intentions et utiliser votre carnet ?**

1. **Concentrez-vous sur ce que vous voulez** et non pas sur ce que vous ne voulez pas. La demande doit être positive, claire et précise. L'Univers ne connaît pas la négation. Par ailleurs votre demande doit rester accessible.
2. **Créez votre représentation visuelle** en utilisant le mind mapping qui se trouve dans ce carnet ou alors créez vous-même votre support. Cela peut être une grande feuille A3, un tableau en liège, une planche en bois.

- a. Notez votre vœu au centre du tableau, vous pouvez ajouter une image ou une photo qui vous parle,
  - b. Indiquez autour de votre vœu, ce que vous voulez voir matérialiser. Il y a 6 cases à remplir,
  - c. Un exemple de mind mapping se trouve à la page suivante.
3. **Réalisez une description détaillée** de votre objectif ainsi que les 6 choses que vous voulez matérialiser.
4. **Coller des images, des photos, des citations** dans les 6 cases.
5. **Placez votre carnet de visualisation dans un endroit où vous le verrez tous les jours** : dans votre chambre sur votre table de chevet par exemple.
6. **Contemplez votre carnet de visualisation** régulièrement (3 minutes par jour) en ayant de la gratitude. Ressentez comme si vous aviez déjà obtenu le résultat souhaité. Prenez le temps d'observer avec émotion les images, les photos, répétez à voix haute les mots et remerciez l'Univers.



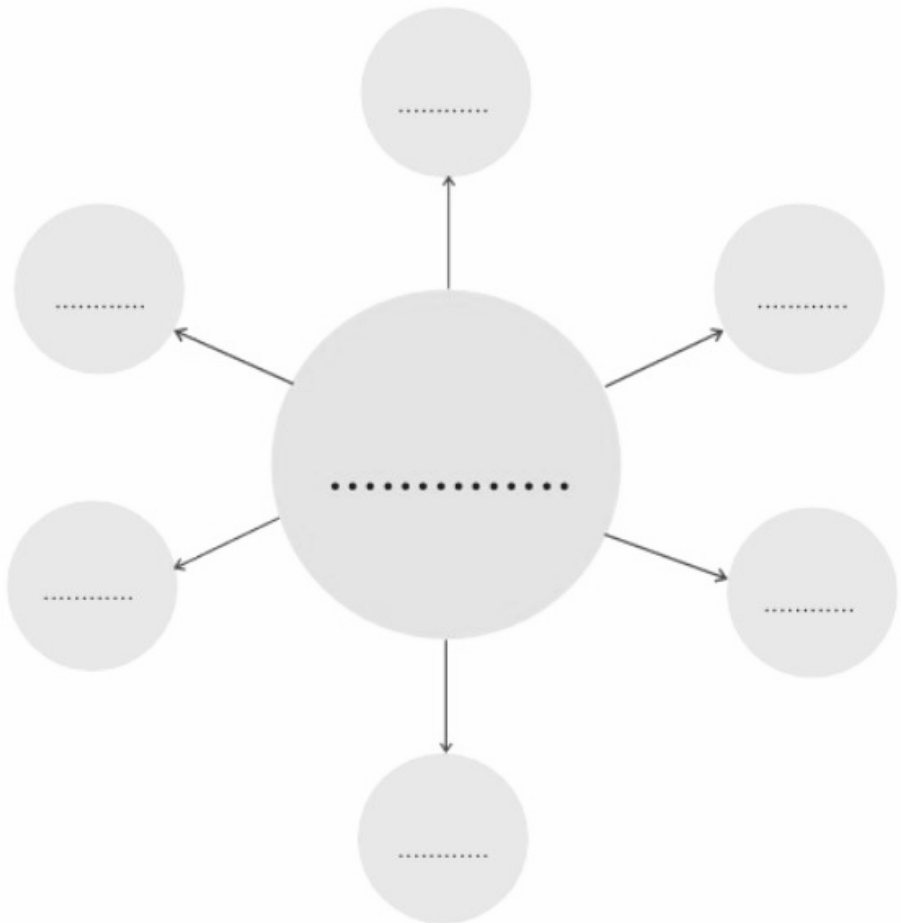
## Ma liste de vœux

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....
- 7) .....
- 8) .....
- 9) .....
- 10) .....
- 11) .....
- 12) .....
- 13) .....
- 14) .....
- 15) .....
- 16) .....
- 17) .....
- 18) .....
- 19) .....
- 20) .....





## Représentation visuelle



## Description détaillée

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1

A large dashed outline of the number 1 is shown for tracing. A small circle with a dotted border is attached to the left side of the vertical stroke, containing the number 1.



2

A large dashed outline of the number 2 is shown for tracing. A small circle with a dotted border is attached to the left side of the vertical stroke, containing the number 2.

