



PSY & POSITIF



Méditation, Visualisation, ...

Améliorer sa vie & sa santé

La Visualisation Créatrice

Réussir un projet, réaliser un rêve, en visualisant mentalement la concrétisation de son désir ?



Ne perdez pas votre temps



*Avec la visualisation, nous attirons à nous ce, que nous désirons.
Grâce au pouvoir de notre esprit, en nous projetant des images positives, nous créons des événements positifs.*

Notre cerveau est une création extraordinaire et nous sommes loin, d'en avoir découvert tout le potentiel.

A l'heure actuelle, nous utilisons à peine 10% de ses capacités. Et, avec ces 10%, nous créons des choses fabuleuses.

Alors, imaginez ce, que nous pourrions faire, si nous en utilisions 25%, 50% ou plus ...

Vous avez déjà expérimenté ce qu'on appelle le "bisou miracle" avec un enfant ?

Si un enfant se blesse en jouant, il cesse de pleurer et retourne à ses jeux, si vous l'embrassez à l'endroit, où il a mal en disant, que ce bisou miracle va faire disparaître la douleur.

La magie de la suggestion positive et la visualisation créatrice agit un peu de la même manière.

En implantant une pensée positive et en visualisant quelque chose de positif, nous pouvons améliorer notre vie.

Malheureusement, les êtres humains ont plus tendance à avoir des pensées négatives et celles-ci se transforment en expériences négatives.

La visualisation créatrice n'est pas une simple pensée positive, mais une image mentale concrète, qui va nous aider à transformer nos désirs en réalité.

Pensez-vous que c'est un hasard, si certaines

personnes vont d'échec alors, que d'autres réussissent tout, ce qu'elles entreprennent ?

Pour réaliser ses rêves, il faut y CROIRE ! Il faut se projeter dans le futur, en refusant de penser à l'échec.

Il faut visualiser de manière concrète sa vie, une fois votre projet abouti ou le rêve réalisé.

La visualisation créatrice est une sorte de rêve éveillé. Ce n'est pas juste une image, c'est un état.

C'est la projection de la réalité, comme vous souhaitez qu'elle soit.

Vous y mettez des émotions, des couleurs, des bruits, des odeurs, etc.

Pour avoir quelque chose, faites comme si vous l'AVEZ DÉJÀ.

“A l'heure actuelle, nous utilisons à peine 10 % des capacités de notre cerveau.”

De nombreuses personnalités comme Einstein, ont mis en pratique la visualisation créatrice tout au long de leur vie.



Il faut comprendre, que ces images, qu'on crée dans notre esprit, sont très puissantes.

En effet, notre subconscient ne fait pas la différence entre la réalité et les images, qu'on imagine. Tout prend sa source dans le mental. C'est pourquoi de simples images négatives peuvent empêcher d'avancer dans la vie et conduire d'échec en échec. A l'inverse, les images positives ont la faculté d'améliorer nos vies.

Vous pensez à quelqu'un, que vous n'avez pas vu depuis longtemps, et voilà vous le croisez chez votre boulanger.

Concentrons-nous sur NOS RÊVES

Vous pensez à vendre votre voiture ?

Voilà, votre copain d'enfance, que vous croisez "par hasard", vous raconte, que sa copine cherche une voiture d'occasion. Hasard ? NON !

Vous avez envoyé un message précis dans l'univers, et le Créateur vous a donné ce, dont vous aviez besoin.

Pour arriver à cela, nous devons nous concentrer sur ce, que nous voulons, et non pas sur ce, que nous ne voulons pas !

Tout au long de notre vie, nous avons le choix de visualiser des images positives ou négatives, de voir les choses dans l'optique positive ou non.

Si nous voulons réussir, il nous faut transformer nos attitudes et nos pensées pour envoyer les bons messages.

Comment y parvenir ?

Tout d'abord, il faut vous détendre et laisser circuler librement vos pensées.

Il est important, que vous soyez détendu, pour que votre esprit soit totalement réceptif.

- Vous pouvez vous allonger ou vous asseoir confortablement.
- Fermez les yeux, faites quelques respirations lentes et profondes.
- Imaginez maintenant votre vie, comme vous souhaiteriez, qu'elle soit.

- Concentrez-vous sur les choses, que vous désirez vraiment.

- Faites appel à toutes vos sens : l'ouïe, la vue, le toucher, le goût, l'odorat.

Vous devez vivre vos visualisations pleinement, un peu comme si vous vous projetiez totalement dans un beau souvenir.

Assurez-vous, qu'elles soient totalement positives. Mettez-y le plus de détails possible.

Bannissez tout, ce qui est négatif, même ce qui peut sembler sans importance.

Chassez vos peurs, vos doutes, votre timidité, votre manque de confiance en vous.

Naturellement, certaines personnes ont plus de facilité, que d'autres à pratiquer la visualisation créatrice.

Mais avec de la pratique, n'importe qui peut y arriver.

Il suffit d'un peu d'entraînement et de volonté. ;-)



2 Règles de base

1. Plus de détails positifs possible.
Vous devez vivre vos visualisations pleinement.

2. Bannissez tout ce qui est négatif.
Chassez vos peurs, vos doutes, votre manque de confiance en vous...



IMPOSSIBLE
POSSIBLE



“Surtout, vous devez absolument éliminer les pensées négatives, qui pourraient parasiter votre esprit”



Joie de VIVRE

Dans vos visualisations, vous êtes objectif. talentueux, heureux, vous avez confiance en vous :-)

Remerciez le Créateur de vous avoir donné tout, ce que vous avez besoin !

Pratiquez ces exercices tous les jours, le plus souvent possible.

La visualisation positive est une petite graine, que vous plantez dans votre esprit et que vous devez nourrir, pour qu'elle grandisse.

Dans la méditation, l'esprit a tendance à se distraire, apprenez à le canaliser et restez concentré sur votre

objectif. Mais surtout, vous devez absolument éliminer les pensées négatives, qui pourraient parasiter votre esprit.

Si c'est le cas, détendez-vous et recommencez l'exercice.

Si vous êtes stressé, ou avez des soucis en tête, reportez votre séance à plus tard.

N'oubliez pas, que cette séance doit toujours être un moment agréable. Vous devez y prendre du plaisir .