



- ACCEUIL
- À propos de Christine
- Qu'est-ce qu'EFT?
- Quand se servir d'EFT?
- Techniques
- Théorie des miroirs
- Loi d'attraction
- Questions fréquentes
- Articles publiés
- Consultations
- Contactez Christine

Loi d'attraction

La Loi d'attraction est une loi universelle qui stipule que ce sur quoi vous vous concentrez avec passion se manifeste. C'est une loi de création. Malgré la simplicité de cette loi, elle est difficile à comprendre parce qu'elle ébranle la fondation de toutes les croyances et connaissances qui vous ont été enseignées jusqu'à présent.

Les grands comme Albert Einstein et Joseph Addison savaient comment se servir de cette loi d'attraction. Albert Einstein a déclaré que tout est énergie. Les experts en physique quantique vous disent que vous influencez tout autour de vous. Que vous vous en serviez consciemment ou non, cette loi est constamment en action tout comme la loi de la gravité terrestre.

Tout ce qui vous arrive vous l'avez créé avec vos pensées, vos croyances et vos intentions. Ce n'est pas "une pilule facile à digérer", par contre ça veut dire que vous pouvez changer votre vie avec la connaissance de cet loi.

**Votre pensée est la cause, la manifestation,
l'effet.**

Joseph Murphey

Comment se servir de cette loi?

1. [Déterminez ce que vous voulez créer.](#)
2. [Imaginez et ressentez comment vous vous sentiriez si vous aviez déjà ce que vous désirez en ce moment.](#)
3. [Agissez immédiatement quand les occasions se présentent.](#)
4. [Ma première expérience avec la loi d'attraction.](#)
5. [Comment est-ce que le tout fonctionne?](#)

1. Déterminez ce que vous voulez créer

La question est: "Savez-vous ce que vous voulez?"

Faites une liste de ce que vous désirez. Il n'y a rien de trop beau ou de trop gros. Voulez-vous une plus grande maison, une belle piscine, de l'argent en surplus, un meilleur emploi, un(e) partenaire de rêve, une santé parfaite, la paix intérieure etc..? Amusez-vous avec cette liste.

[Qu'est-ce que je fais si je ne sais pas ce que je veux?](#)

2. Imaginez et ressentez comment vous vous sentiriez si vous aviez déjà ce que vous désirez

Il s'agit d'imaginer avec le plus de passion et de sentiment profond ce que vous voulez attirer dans votre vie. C'est d'apprendre à rêver de nouveau.

Par exemple, vous désirez un nouvel emploi :

- Comment vous sentiriez-vous avec ce nouvel emploi?
- Comment verriez-vous votre environnement avec ce nouvel emploi?
- Qu'est-ce que les gens diraient autour de vous?
- Placez-vous dans cet atmosphère tout comme si vous y étiez déjà.

Le plus souvent vous faites cet exercice, le plus rapidement vous attirerez ce nouvel emploi que vous désirez. Comment ce désir ou cette création se manifeste n'est pas votre problème.

C'est le travail de l'univers, de l'énergie créatrice qui est à la base de toutes les manifestations. Demandez et vous recevrez.

Vous devez vraiment vous sentir comme si c'était déjà arrivé et que vous avez déjà ce que vous désirez aujourd'hui. Aucun doute n'est permis. C'est vraiment ce qui est le plus difficile à faire.

Si vous ressentez des résistances à faire cet exercice, EFT est l'instrument par excellence pour vous aider à surmonter et à éliminer ces résistances.

Pour vous aider, vous pouvez créer un **tableau visionnaire**. Sur ce tableau vous épinglez ou collez tout ce que vous désirez dans votre vie. Ce tableau vous aide à vous concentrer sur ce que vous désirez manifester. La voiture, la maison, la relation, l'emploi, la garde-robe, la paix d'esprit, les pays à visiter, les gens que vous voulez rencontrer, l'argent que vous voulez, bref tout ce dont vous rêvez.

Pendant que vous travaillez sur votre tableau vous allez ressentir une telle joie et c'est dans cet état d'esprit que tous les rêves sont possibles.

Les résistances ou les petites voix qui se font entendre, tel que :

"Tu n'auras jamais cela."
"Pour qui est-ce que tu te prends?"

Toutes ces résistances peuvent être neutralisées avec EFT.

3. Agissez immédiatement quand les occasions se présentent

La troisième partie pour que vos rêves se réalisent est d'être aux aguets pour les messages qui vous sont transmis et d'agir quand les opportunités se présentent.

Vous voulez votre nouvel emploi et vous voyez une annonce pour l'emploi que vous désirez. C'est un message d'agir et de faire une demande pour cet emploi.

Si vous vous dites ; " Non, ce n'est pas pour moi, je n'ai pas assez d'expérience..."

C'est le temps de se servir de la technique d'EFT pour dissiper vos peurs et vos croyances.

Vous verrez qu'EFT fonctionne très bien pour dégager les pensées négatives qui vous empêchent de faire des pas en avant.

Si vous dites à l'univers - oui je veux cela et l'univers vous présente une chance prenez-la sinon elle disparaît.

C'est à vous de passer à l'action.

Le meilleur moyen de prédire l'avenir c'est de le créer.

Peter F. Drucker

4. Ma première expérience avec la Loi d'attraction

Il fut un temps où j'étais très malheureuse, en fait je me sentais vraiment déprimée. Ma pensée dominante était que quelque chose devait changer parce que ma vie ne se déroulait pas comme je le désirais. C'est à ce moment qu'une chère amie m'a suggéré un livre à lire.

Livre : " Qu'est-ce que tu veux ?"

Christine : " Je ne sais pas vraiment."

Livre : " Est-ce que tu sais ce que tu ne veux pas?"

Christine : " Définitivement."

Livre : " Écris une liste de ce que tu ne veux pas, ensuite écrit l'opposé.... Ça va te donner une bonne idée de ce que tu veux."

Je me suis mise à la tâche et j'ai fait cet exercice. Je ne me suis pas rendu compte que j'étais sur une nouvelle piste dans ma vie. Une chose que je voulais c'était de l'aide et j'ai fait la rencontre de Pat, elle recherchait des gens pour pratiquer une technique qu'elle venait d'apprendre. J'ai pris avantage de son offre. Pat m'a demandé d'écrire à tous les jours 5 actions positives que je faisais durant la journée. Cet exercice dura une semaine. Ce n'était pas facile, la liste devait être différente à tous les jours . Ma première liste était comme suit:

1. Je me suis levée.
2. J'ai brossé mes dents.
3. J'ai flatté le chat.
4. Je me suis habillée.
5. J'ai fait le lit.

P.S. Je me suis forcée pour faire le lit parce que j'avais besoin de faire quelque chose de positif pour l'écrire sur ma liste. Avez-vous remarqué que tout se faisait le matin?

Petit à petit je me suis sortie de la misérable vie que je m'imposais. À l'époque je ne savais pas que je mettais en marche la Loi d'attraction. J'étais au début très misérable parce que mes pensées étaient attirées vers ça . J'e me sentais beaucoup mieux parce que je commençais à regarder la vie d'un oeil différent et à devenir plus positive. J'ai commencé à attirer de plus en plus de belles choses.

Avez-vous remarqué ce qui s'est passé?

1. J'ai déterminé ce que je voulais... un changement.
2. J'ai fait une liste de ce que je voulais.
3. J'ai vu une opportunité se présenter et j'ai agi.

La Loi d'attraction que vous vous en serviez consciemment ou non est en marche 24 heures par jour à l'année longue.

Être conscient aide énormément.

Je ne savais pas qu'est-ce qui se passait, je croyais que j'étais chanceuse. En fait, c'est moi qui ai changé ma vie. Ça m'a pris seulement 20 ans pour réaliser que c'est moi toute seule qui a réalisé tous ces changements. Je n'avais qu'à changer ma façon de penser. À l'époque, je ne connaissais pas l'existence de la Loi d'attraction.

Commencez avec le résultat en tête.

Stephen Covey

Les choses que j'ai apprises durant mon parcours.

Soyez toujours en état de gratitude sincère face à votre situation présente.

Un journal de gratitude est un bon outil pour vous faire réaliser combien de belles choses vous entourent dans votre vie malgré tout. Les couchers de soleil, le chant des oiseaux, les fleurs sauvages, le rire d'un enfant, une marche dans la nature, le sourire d'un passant sont tous des exemples qui font fondre le coeur.

Une liste de vos croyances est très utile car ces croyances peuvent vous empêcher de créer ce que votre coeur désire.

Si vous pensez toujours à vos factures, la loi vous en envoie encore plus.
Si vous pensez j'ai besoin d'argent, l'univers va vous envoyer un plus gros besoin d'argent.
Par contre si vous pensez que vous êtes dans l'abondance, l'univers vous apporte encore plus d'abondance.
Voici d'autres exemples de croyances qui pourraient limiter vos progrès:

- Ça va prendre trop de temps.
- C'est trop difficile.
- Je ne fais jamais rien de bon, ça sert à quoi?

C'est un autre moment opportun de se servir de la technique d'EFT qui vous aidera à neutraliser ces pensées destructrices.

Je vous suggère aussi d'éliminer certains mots de votre vocabulaire tel que:

- Je vais essayer
- J'aurais dû/ j'aurais pu
- Je ne peux pas, je ne suis pas capable.

Je vais essayer est une recette pour une faillite garantie.

Vous pouvez dire: " Je vais essayer de lever ce crayon". Rien n'arrivera.
Vous pouvez essayer très longtemps. Vous devez prendre la décision de le faire ou de ne pas le faire.

"Je devrais faire ceci ou cela".... Quelles sont les chances que ce soit fait?

"J'aurais dû ou pu prendre cette route. Je ne serais pas pris dans cette circulation dense en ce moment." Il est trop tard, vous y êtes déjà ... C'est une perte de belle énergie créatrice.

Si vous vous répétez je ne suis pas capable... Quelles sont les chances que vous le serez?
Vous fermez la porte à toutes les opportunités qui peuvent se présenter.

Ne serait-il pas plus avantageux de dire :

- Je choisis de faire ou de ne pas faire ceci ou cela.
- Je ne sais pas comment faire ceci ou cela présentement.
- Maintenant je peux écouter cette musique que j'aime tant.

Pour créer des expériences inoubliables, il s'agit d'être très attentif à ce que vous dites aux autres et à vous-même.

Au début c'est, je dois l'avouer, épuisant. Après un bout de temps, ça devient une seconde nature. C'est un entraînement qui vaut la peine d'être entrepris.

Des solutions à vos problèmes se présentent avec rapidité et aisance et tout devient plus harmonieux et plus facile.

La vie devient un endroit où les opportunités abondent et la vie devient de nouveau plaisante et agréable. Il y a un renouveau et une joie de vivre qui bourgeoonne et qui mènera à de nouvelles expériences.

5. Comment est-ce que le tout fonctionne?

Dans ma pratique, je vais vous demander de devenir conscient de vos pensées. Ceci vous aidera à vous rendre compte de ce que vous créez d'un instant à l'autre. Je vous enseignerai comment vous servir de la [Théorie des miroirs](#) pour vous aider à identifier ce qui est le plus urgent à régler au niveau émotionnel.

EFT + Théorie des miroirs + Loi d' attraction = Paix Émotionnelle

***A tout problème il y a une solution.
Contemplez l'heureux dénouement;
vous vivrez ce que vous contemplez.***

Joseph Murphey

[Haut de la page](#) 

Note importante: EFT produit des résultats cliniques très intéressants et encourageants, EFT doit quand même être considéré au stage expérimental ainsi le public doit prendre la complète responsabilité pour son utilisation.

Je recommande à ceux et celles qui se servent de ces techniques de continuer à utiliser les soins de la profession médicale. En ce moment EFT est seulement utilisé comme un supplément à la médecine conventionnelle et non comme remplacement à celle-ci.