



I) Qu'est-ce que j'aspire à vivre ?

De manière globale, générale, qu'est-ce que mon Grand Moi veut vivre?

Je définis le fil conducteur de mon Grand Moi pour les semaines, les moi et les années à venir.

Je proclame à voix haute au moins 3 fois de suite

Je veille toujours à poser des affirmations positives et formulées au présent

II) Pour aller plus en profondeur, je décline maintenant mes aspirations en fonction des principaux domaines de ma vie

A quoi j'aspire:

- Dans ma relation à moi-même
- Dans ma reliance à mon/mes corps
- Sur le plan spirituel
- Dans mes activités professionnelles
- Dans mes relations amoureuses
- Dans mes relations familiales, amicales, sociales
- Sur le plan matériel et financier
- ....

III) Une fois mes aspirations posées, conscientisées, proclamées, pour chaque domaine, je me demande qu'est-ce que je veux réaliser?

Concrètement, comment mes aspirations dans ces domaines peuvent-elles voir le jour, se réaliser ?

Quelles sont les idées, pistes, actions, étapes que je peux envisager

IV) Pour ancrer profondément en moi mes aspirations réalisées, je suis invité à écouter la guidance de mon Grand Moi et à choisir une manière complémentaire au chemin effectué de les faire vibrer dans toutes mes cellules.

- Les écrire sous forme de lettre à moi-même avec le « je », formulation positive et au présent, comme si c'est déjà là.
- J'enregistre un message vocal de mon Moi du futur qui me raconte tout ce qu'il a déjà réalisé, comme si c'est déjà fait
- Je crée un tableau de réalisation « vision board » que j'accroche chez moi pour m'inspirer me soutenir
- ...

Et je me rappelle de laisser place à l'Inspiration et à la guidance de l'instant pour réaliser bien plus grand que ce que j'avais imaginé !

*Belle(s) Réalisation(s) !*