

Jour 19 – Des pas magiques

Aujourd'hui, c'est une nouvelle habitude qui nous est proposée pour remercier la vie et ses bienfaits et attirer plus de magie. Un moyen tout simple pour exprimer notre gratitude.

Dès votre réveil ou à n'importe quel moment de la journée, chez vous ou lors d'une balade,

1. Faites 100 pas magiques
2. Et à chaque pas, dites le mot magique MERCI.

Remarquez comment vous vous sentez avant de commencer. Il semble que ce simple procédé nous remonte le moral si nécessaire ou nous rende euphorique si l'on se sent déjà très bien.

Merci la vie, merci la magie 🧘❤️

Jour 20 – La Magie du Cœur

Le but des procédés magiques est de ressentir toujours plus de gratitude possible et cela de manière naturelle et spontanée. En effet, lorsque l'on intensifie ce sentiment, les raisons d'éprouver de la gratitude dans sa vie augmentent de façon exponentielle.

Aujourd'hui :

1. Portez votre attention sur la région du cœur.
2. Fermez les yeux, posez votre main sur le cœur et dites mentalement MERCI, en vous focalisant sur vos ressentis.
3. Prenez ensuite la liste de vos 10 désirs. Lisez chaque désir en vous concentrant sur votre cœur, et dites MERCI à voix haute ou mentalement.

Et si vous voulez accélérer la concrétisation de vos rêves, vous pouvez pratiquer la magie du cœur régulièrement...

Merci la vie, merci la magie 🧘❤️

Jour 21 – Des résultats magnifiques

Il vous est certainement arrivé de penser : « J'espère que ça ira bien » ou « j'espère que les choses vont bien tourner » ou « je vais avoir besoin de beaucoup de chance pour... ».

Mais comme la loi de la gravité vous maintient les pieds sur terre, la loi d'attraction est immuable et vos pensées et sentiments positifs vont attirer des résultats magnifiques. Éprouver de la gratitude avant d'entreprendre un projet que vous souhaitez couronné de succès est le moyen le plus simple d'y arriver.

1. En début de journée, choisissez trois situations pour lesquelles vous souhaitez des résultats magnifiques et imaginez pour chacune un dénouement heureux.
2. Ecrivez ensuite sur votre cahier de gratitude : Merci pour le magnifique résultat obtenu lors de ... !
3. Utilisez le pouvoir magique de la gratitude au cours de la journée lorsque des événements imprévus se produiront (appels téléphoniques, mails, courrier par exemple). Prenez l'habitude de remplacer le « J'espère que tout va bien se passer » par « Merci pour le magnifique résultat obtenu ... ! ».

A vous de jouer !

Merci la vie, merci la magie 🧘❤️

Jour 22 – Sous vos propres yeux

Le procédé du jour vous permettra de vous imprégner toujours plus de vos rêves, d'exercer vos ressentis et d'accélérer ainsi leur manifestation.

Plus nous sommes alignés à notre cœur et plus nos souhaits sont clairs dans notre esprit, plus l'Univers nous aidera à une rapide réalisation.

La gratitude est un exercice de foi qui rappelle notre croyance que tout est possible.

1. En début de journée, reprenez la liste de vos désirs.
2. Pour chaque désir, imaginez pendant 1 minute qu'il est réalisé et éprouvez le maximum de gratitude.
3. Portez aujourd'hui la liste sur vous (dans votre sac, votre porte-monnaie ou votre téléphone portable) pour pouvoir régulièrement la relire et remercier.

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 23 – L'air magique que vous respirez

Nous respirons et ne pensons jamais au fait que l'oxygène qui assure notre survie est toujours là. Et pourtant, l'oxygène nourrit chaque cellule de notre organisme. Aujourd'hui, prenez le temps de penser à l'air magique que vous respirez.

1. 5x pendant la journée, à la maison ou en balade dans la nature, remerciez en conscience l'air magique que vous respirez.
2. Dites avec gratitude : MERCI pour l'air magique que je respire
3. Sentez la joie de sentir l'air pénétrer dans votre corps et ce procédé naturel de la respiration.

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 24 – La baguette magique

Avez-vous déjà souhaité avoir une baguette magique afin d'aider les gens que vous aimez ? Grâce à l'exercice magique d'aujourd'hui, vous apprendrez à utiliser vraiment la baguette magique de la vie pour aider les autres.

L'énergie se dirige là où va notre attention. Lorsque nous dirigeons l'énergie de gratitude vers les besoins d'une autre personne pour l'aider à retrouver la santé, la prospérité et le bonheur, nous attirons ce que nous souhaitons pour nos amis.

1. Choisissez 3 personnes que vous aimez et qui sont en quête d'une meilleure santé, d'argent ou de bonheur.
2. Si vous avez une photo de ces personnes, placez-les devant vous, sinon visualisez-les.
3. Prenez tour à tour les photos. Pendant 1 minute, imaginez-vous en train d'apprendre que cette personne a recouvré la santé, a retrouvé la joie, a reçu de l'argent ou ce dont elle avait besoin.
4. Ouvrez les yeux et en tenant toujours la photo, dites : MERCI, MERCI, MERCI, pour la santé, la prospérité et le bonheur de...

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 25 – Des signaux magiques

A tout moment, l'Univers nous envoie des messages personnels pour nous rappeler d'être reconnaissants. A nous de voir ces signaux et de les décrypter.

Aujourd'hui, soyez attentif à ce qui se passe autour de vous. Prenez cet exercice comme un jeu de gratitude.

1. Détectez au moins 7 signaux magiques dans les événements qui ponctueront votre journée et remerciez.

Vous recevez des nouvelles d'un ami, remerciez cet ami et l'amitié dans votre vie. Vous entendez une ambulance, éprouvez de la gratitude pour votre santé. Vous vous baladez dans la nature, remerciez pour la chance que vous avez d'en profiter. Si vous rencontrez quelqu'un d'heureux, c'est pour vous rappeler de rendre grâce pour votre propre bonheur. Etc.

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 26 – Changez par magie vos erreurs en bienfaits

Aujourd'hui, vous êtes sur le point de découvrir qu'un bienfait se cache derrière toute erreur. Lorsqu'un enfant apprend à faire du vélo, il fait des erreurs et nous savons qu'il tirera un enseignement de ces essais et finira par y arriver.

Pour les adultes, dans tous les domaines, c'est la même chose. Mais pour tirer le maximum d'enseignements de nos erreurs, nous devons en premier lieu reconnaître en être responsables, sans se flageller. Personne n'est parfait, mais on peut évoluer et comprendre.

- Choisissez une erreur commise dans votre vie qui vous trouble encore.
- Pensez aux conséquences et trouvez 10 bienfaits qui en résultent
- Aidez-vous avec ces 2 questions : "Quelle leçon ai-je tiré de cette erreur ?", "Quelles bonnes choses ont découlé de cette erreur ?"
- Eprouvez de la gratitude pour cette erreur et ses bienfaits.

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 27 – Le miroir magique

Nous pourrions passer le reste de notre vie à nous démenter et à tenter de modeler le monde extérieur à notre goût, nous efforcer de régler un problème après l'autre, à nous plaindre des situations ou des gens et ne jamais réussir à vivre pleinement notre vie et à concrétiser nos rêves. Mais lorsque la magie de la gratitude devient un mode de vie, tout change dans le monde qui nous entoure, comme par enchantement, tout simplement. Ainsi, nous devenons le changement que nous recherchons dans le monde.

Aujourd'hui,

1. Chaque fois que vous vous regarderez dans un miroir, dites "MERCI"
2. Si vous êtes courageux, fixez le miroir et dites 3 choses sur vous qui vous inspirent de la gratitude.
3. Lorsque vous éprouvez de la gratitude envers la personne que vous êtes, vous êtes heureux et devenez un aimant qui attire des gens heureux, des situations favorables, des circonstances magiques où que vous alliez et quoi que vous fassiez. Apprenez à vous apprécier, à vous aimer et vous rayonnerez.

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Jour 28 – Rappelez-vous la magie !

Chaque jour est unique et apporte son lot de bonnes choses. A nous d'en être conscients et de les reconnaître, avec gratitude.

Pour entretenir la magie de la gratitude et attirer encore plus de magie dans notre vie, prenons l'habitude de remercier pour notre bonne fortune de la veille. Une routine à effectuer par écrit ou mentalement, selon notre envie.

Chaque jour,

1. Posez-vous la question : Quelles bonnes choses se sont produites hier ?
2. En vous rappelant chaque bienfait, dites mentalement le mot magique MERCI.
Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Un grand BRAVO à vous qui avez suivi ce programme de 28 jours de gratitude.

J'espère que ces divers procédés vous ont aidé à créer un nouveau mindset et que ces 28 jours vous ont donné l'habitude de remercier pour les bienfaits de votre vie et même d'utiliser la gratitude pour manifester vos désirs...

A vous de poursuivre pour que la magie soit toujours une réalité dans votre vie. Et si vous souhaitez améliorer un domaine en particulier (santé, amour, argent, etc.), n'hésitez pas à reprendre le procédé proposé pour ce domaine pendant un jour ou plusieurs jours si nécessaire. Sinon, à vous d'utiliser le procédé magique qui vous est le plus simple, le plus joyeux, le plus évident.

Merci la vie, merci la magie 🙏❤️

Avec Amour et Gratitude,
Line