



La CONFIANCE en VOUS...par la RESPIRATION

La méthode complète pour vivre la vie dont vous rêvez

Bonjour,

Comme je te l'ai évoqué lors de la vidéo je te propose avec « **les 3 LISTES** » un outil qui va te permettre de mettre en pratique cette fameuse « loi de l'attraction » ou loi de résonnance.

En fait ces listes vont t'aider véritablement à clarifier des désirs et à faire le point de tes atouts, de tes richesses.

Cet outil est un très bon moyen d'ancrer dans ta vie tes désirs, de les aligner avec tes actes.

Pose toi, prends un temps pour toi pour les écrire, rédige sur ton carnet de bord.

Je te conseille de respirer en conscience en même temps cela va à la fois fluidifier ta rédaction mais également la rendre plus puissante.

Rappelle toi de ne pas bloquer ta respiration quand tu réfléchis ou quand tu agis, cela bloque ton énergie et ta créativité.

Bonne rédaction !

Bruno BERNARD
Capitaine de vaisseau

*Les 3
listes*



Les 3 listes

Cet outil, cette technique très puissante va t'aider à diriger tes désirs dans la bonne direction tout en faisant "Table rase" pour attirer du nouveau dans ta vie; Met tout ton enthousiasme dans la rédaction de ces listes en restant bien sûr concentré(e) sur ta respiration.

Bonne rédaction



Ça marche !

La liste d'élimination (1)

*Elle est consacrée à l'épuration et au pardon.
Il est nécessaire de regarder en arrière pour déterminer
ce que tu désires voir disparaître dans ta vie actuelle :
mauvais souvenir, ressentiment, rancunes envers certaines
personnes...*

Le pardon possède un pouvoir curatif exceptionnel.

Le consentement est tellement primordial.

Avoir l'intention de pardonner, c'est déjà le faire à moitié.



Pardonner



La liste d'élimination (2)

Rédige la formule suivante en remplaçant X par le nom pour chaque personne concernée :

" Je me libère des liens unissant à X et X me bénit en retour. Je me détache de X et laisse l'intelligence infinie nous orienter vers nos chemins respectifs. Je lui souhaite de trouver la paix et l'harmonie parfaite."

Au travers de cette liste, par le biais du pardon, du détachement et de la bénédiction, l'animosité qui règne entre toi et les individus mentionnés se dissout et nos sentiments respectifs s'apaisent.



Pardonner





La liste du Père Noël (1)

Elle concerne ce que tu désires attirer dans ton existence.

Elle présente les choix de ton cœur.

Elle s'appelle « Liste du Père Noël », car elle s'apparente réellement à la lettre que tu lui écrivais enfant.

Elle s'appelle également :

La liste d'Attraction



La liste du Père Noël (2)

- Écris en haut de ta liste " " "Esprit infini, merci de m'avoir accordé ce que je demande ou quelque chose de supérieur. Ce désir est en harmonie avec l'Intention Universelle et contribue à mon bien-être personnel ainsi qu'au bien de tous. "
- Rédige cette lettre au **passé composé**. En effet fais « **Comme si** » ce que tu souhaites attirer dans ta vie était déjà présent.
- Énumère les choses ou les conditions que tu désires voir apparaître dans ton existence en les énumérant par ordre d'importance décroissant.



La liste du Père Noël (3)

- Décris-les avec le plus de précision possible en utilisant à chaque fois le mot « **PARFAIT** ». Celui-ci possède un pouvoir magique et est en résonance avec le divin.
Il génère une énergie bienfaisante.



La liste du Père Noël (4)

- Remercie la Force Créatrice par avance d'avoir exaucé ce qui te tenait à cœur. En métaphysique, la logique de base est que l'acte de foi précède toujours la démonstration. Si tu es à la recherche d'un logement, affirme par exemple :
- « Je rends grâce pour avoir trouvé l'appartement Parfait de choix divin. »
- Décris ces caractéristiques idéales avec profusion de détails (loyer, voisinage, commodités, exposition, espace, quartier..).
- Barre le numéro correspondant au souhait, une fois celui-ci réalisé.



La liste du Père Noël (5)

- *Sois extrêmement précis.
Plus tu es spécifique, plus il est facile à ta liste d'aimer pour toi les êtres, les situations ou les conditions auxquelles tu rêves.*
- *Chiffre tes objectifs, date les, pose des échéances.*
- *C'est l'attention que tu prodigues aux choses qui les fait grandir*



La liste de Gratitude (1)

Elle se divise en 2 sous-parties : la permanente et la ponctuelle :

Dans la liste de **gratitude permanente** rend grâce pour :

- Le fait de vivre dans un pays en paix
- De manger à ta faim
- D'avoir un toit au-dessus de ta tête...
- Tes amis
- Tes possessions
- Ta famille
- Tes talents
- Ta santé
- ...



La liste de Gratitude (2)

Dans cette liste de *gratitude permanente* ces privilèges te paraissent naturels, mais malheureusement, de plus en plus d'individus en sont privés.

Relate même les plus petites choses.
Rien n'est trop insignifiant.

La liste de *gratitude ponctuelle* te sert à noter tout ce qui se produit quotidiennement et ce pour quoi tu éprouves de la reconnaissance

