

LE MEILLEUR LIVRE
POUR CRÉER
LA VIE QUE VOUS
SOUHAITEZ

C'EST CELUI QUE VOUS ÉCRIVEZ

VEX KING & KAUSHAL

ÊTES-VOUS PRÊT À CRÉER LA VIE QUE VOUS SOUHAITEZ ?

Si vous désirez attirer la réussite et donner vie à tous vos rêves, ce journal est fait pour vous !

Véritable compagnon de transformation, *Le meilleur livre pour créer la vie que vous souhaitez* vous permettra de comprendre les grands principes de la manifestation, de poser des intentions fructueuses, de dépasser vos croyances limitantes et de pratiquer la gratitude.

Le temps est venu d'arrêter de douter de vous et d'attirer la vie que vous méritez !

Affirmations positives, questionnements introspectifs, exercices de visualisation, techniques de manifestation, méditations guidées, défis... partez à la rencontre de vous-même et écrivez les meilleurs chapitres de votre vie.

editionsleduc.com

LEDUC 



22,95 euros

Prix TTC France

ISBN 978-2-38564-091-0



LE MEILLEUR LIVRE
POUR CRÉER
LA VIE QUE VOUS
SOUHAITEZ

C'EST CELUI QUE VOUS ÉCRIVEZ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Good vibes good life, 2020.

Objectif guérison intérieure, 2022.

Le meilleur livre de développement personnel, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original en anglais : *The Greatest Manifestation Book*
L'édition originale de cet ouvrage a été publiée au Royaume-Uni
en 2023 par Bluebird, une marque de Pan Macmillan.

Copyright © Vex King et Kaushal 2023

Tous droits réservés.

Pour la présente édition :

Traduction : Guillaume Marlière

Édition : Béatrice Lerouzik

Maquette : Laurie Baum

Correction : Nathalie Billaut

Couverture : Laurie Baum, d'après la couverture originale

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-091-0

LE MEILLEUR LIVRE
POUR CRÉER
LA VIE QUE VOUS
SOUHAITEZ

C'EST CELUI QUE VOUS ÉCRIVEZ

Vex King et Kaushal
The Rising Circle

Traduit de l'anglais par Guillaume Marlière

LEDUC 

UN MESSAGE RIEN QUE POUR VOUS

Nous sommes fiers que vous commenciez ce journal de manifestation. Parfois, il peut sembler difficile de bien comprendre la manifestation et c'est la raison pour laquelle nous avons écrit *Le meilleur livre pour créer la vie que vous souhaitez*, un journal quotidien qui vous aidera à manifester votre vie idéale en œuvrant à la fois dans le sens de vos rêves, de vos souhaits et de vos objectifs pendant les six prochains mois.

Ce journal vous offre une approche de la manifestation à la fois simple et exaltante. Chaque jour, vous aurez l'occasion de prononcer une affirmation puissante, de plonger au plus profond de vous-même grâce à une invitation à la gratitude, de réécrire votre manifeste, de travailler sur vos croyances limitantes, d'élever vos vibrations et de vous lancer dans des activités qui vous épauleront tout au long de votre voyage.

Nous ressentons tant de bonheur à partager cette création avec vous. Nous espérons qu'elle fera jaillir autant de joie pour vous qu'elle nous en a apporté.

Avec toute notre affection,

Vex et Kaushal

Ce journal de manifestation vous est dédié.

*Embarquez dans ce voyage pour élever vos vibrations et
vous rapprocher de vos rêves.*

*Il est temps maintenant d'oublier vos croyances limitantes,
de remplir votre cœur de gratitude et de manifester la vie
que vous méritez.*

Vous en êtes capable.

Je m'appelle

... et mes manifestations adviennent.

SOMMAIRE

Manifestation **1**

Qu'est-ce que manifester ?

À qui se destine la manifestation ?

Comment manifester ?

Astuces pour augmenter sa vibration **7**

Mes astuces pour élever ma vibration

Changez votre vocabulaire

Mes astuces personnelles

Comment utiliser ce journal ? **11**

Aujourd'hui, nous sommes le...

Affirmation

Quelle est ma vibration aujourd'hui ?

Peu importe qu'il soit haut ou bas

La gratitude, une bonne attitude

Mon manifeste

Visualisation, autosoin, discours positif

Lâcher-prise

Activités à hautes vibrations

Point mensuel de manifestation

Mon manifeste **17**

Manifestez vos intentions

Dépassez vos croyances limitantes

Comment écrire votre manifeste

Mon manifeste

Ma routine et mes non-négociables	21
Ma routine du matin	
Ma routine du soir	
Mes non-négociables	
La méthode 1-1-1	
Tableau de visualisation	25
Qu'est-ce qu'un tableau de visualisation ?	
Comment faire un tableau de visualisation ?	
Petit rappel à moi-même	29
Mon journal de manifestation	33
<i>Mes réflexions</i>	274
<i>Notes</i>	276



MANIFESTATION

Tout ce que vous devez savoir sur la manifestation

QU'EST-CE QUE MANIFESTER ?

Manifester, c'est notre capacité à façonner notre réalité empirique. Encourager une attitude positive peut attirer davantage de positivité dans nos vies. Souvent appelé « Loi de l'Attraction » (et parfois « Loi de Vibration »), ce concept suscite un engouement croissant, car il offre un cadre pratique afin de canaliser notre énergie. Au cœur de cette loi réside l'idée que vous parviendrez à atteindre vos plus grands objectifs en entretenant des pensées positives, en prononçant des paroles motivantes, en stimulant votre bonne humeur et en posant vos intentions dès que vous agissez.

Esther et Jerry Hicks, célèbres auteurs et conférenciers spécialistes de la Loi de l'Attraction, s'inspirent des enseignements d'une entité non physique qu'ils ont baptisée « Abraham ». Abraham nous enseigne que nous pouvons créer notre réalité par nos pensées et nos croyances, et souligne l'importance d'aligner nos réflexions et nos émotions sur ce que nous voulons expérimenter. En nous concentrant sur des sentiments positifs, tels que la gaieté ou la gratitude, nous attirerons des circonstances et des événements qui reflètent ces émotions.

Tous les sentiments, toutes les émotions vibrent à un certain niveau d'énergie (la fréquence) et s'ordonnent selon une échelle de fréquences. Les émotions les plus hautes et les plus puissantes se trouvent au sommet : amour, joie et paix. En revanche, les états de fréquence les moins élevés, au plus bas de l'échelle, reflètent l'insécurité, la culpabilité et la peur. Pour manifester ce que nous souhaitons, nous devons vibrer aux fréquences les plus hautes possibles en grimpant à l'échelle des fréquences.

Selon les enseignements d'Abraham, nos sentiments nous servent de système de guidage pour nous aider à comprendre si nous sommes alignés avec nos désirs. Il est donc très important de prendre conscience de nos émotions (utilisez à cette fin le diagramme des vibrations hautes/basses, ci-contre, pour vous orienter).

Ce journal vous montrera comment gérer les croyances limitantes et les pensées négatives qui vous empêchent de réaliser vos souhaits, et il vous permettra d'y renoncer. Il vous aidera également à créer une vie plus épanouissante, plus gratifiante.

HAUTE VIBRATION

AMOUR

JOIE

PAIX

GRATITUDE

AUTONOMIE

BONHEUR

ENTHOUSIASME

OPTIMISME

ESPOIR

SATISFACTION

NEUTRE

ENNUI

FRUSTRATION

LASSITUDE

TRISTESSE

INQUIÉTUDE

COLÈRE

HAINÉ

JALOUSIE

INSÉCURITÉ

CULPABILITÉ

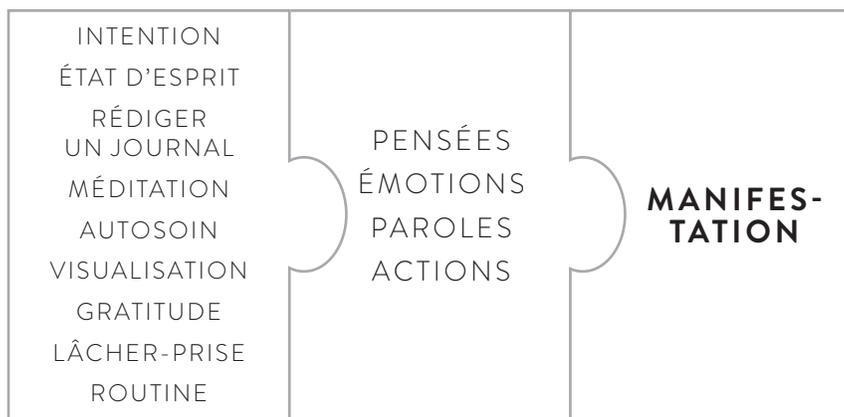
PEUR

BASSE VIBRATION

À QUI SE DESTINE LA MANIFESTATION ?

Quiconque veut créer un changement positif dans sa vie peut manifester et il n'existe aucune limite à cette règle ! Cultiver un état d'esprit orienté vers la manifestation vous aidera énormément et nous vous enseignerons des techniques révolutionnaires pour encourager cette façon de penser au cours de votre voyage tout au long de ce journal.

COMMENT MANIFESTER ?



Pour réussir votre manifestation, il s'avère crucial d'établir une fondation solide qui vous permette d'aligner vos vibrations avec vos souhaits, vos rêves et vos désirs. Ce qui inclut :

INTENTION
ÉTAT D'ESPRIT
RÉDIGER
UN JOURNAL

MÉDITATION
AUTOSOIN
VISUALISATION

GRATITUDE
LÂCHER-PRISE
ROUTINE

En revenant sans cesse sur ces éléments de base, vous réussirez à paver le chemin vers votre vie idéale et à maintenir des niveaux élevés de vibration. Ainsi, vous allez commencer à remarquer des modifications subtiles dans vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actes, qui vont petit à petit s'enraciner au cœur de votre personnalité.

Une fois ces deux pièces du puzzle posées, vous vous rapprochez de ce que vous souhaitez manifester.

INTENTION

Posez une intention claire sur ce que vous souhaitez manifester. Vos intentions doivent être positives, précises et alignées sur vos valeurs.

ÉTAT D'ESPRIT

Cultivez un état d'esprit positif pour élever votre taux vibratoire et attirer des circonstances plus favorables dans votre vie.

RÉDIGEZ VOTRE JOURNAL

Utilisez ce journal pour vous aider à vous concentrer sur ces petits bonheurs qui parsèment votre vie et pour lesquels vous éprouvez de la reconnaissance. Pratiquez les activités de manifestation pour vous soutenir dans ce voyage. Ce faisant, vous cultivez un état d'esprit bienveillant et vous retrouvez votre bonne humeur, afin de créer une version plus heureuse de vous-même.

MÉDITATION

Une méditation régulière aide à se concentrer et à aligner les pensées et les sentiments vers le résultat escompté. Elle permet également de stimuler votre état émotionnel en renonçant à tout ce qui ne vous sert pas.

AUTOSOIN

Pratiquez l'autosoin et mettez votre bien-être en tête de vos priorités. Prendre soin de votre esprit, de votre corps et de votre âme vous aidera à protéger votre santé mentale et à stimuler vos émotions positives.

VISUALISATION

Visualisez vos désirs comme s'ils étaient déjà devenus une réalité. Utilisez vos sens pour façonner une image mentale claire et précise de ce que vous souhaitez. Vous pouvez vous servir d'un tableau de visualisation afin de vous aider ou vous concentrer simplement sur le résultat attendu en usant de votre imagination.

GRATITUDE

Pratiquez la gratitude et prenez un moment pour reconnaître ce que vous possédez déjà. Apprécier votre chance vous permet aussi de l'attirer.

LÂCHER-PRISE

Faites confiance à l'Univers pour subvenir à vos besoins. Renoncez à l'envie de contrôler chaque aspect du processus de manifestation. Chercher la maîtrise absolue crée des limitations ou alimente le doute, voire la peur, ce qui entraîne une résistance pour atteindre vos objectifs.

ROUTINE

Établissez une routine et essayez de prendre l'habitude de vous concentrer sur vos désirs et d'agir en conséquence. Gérer votre temps avec plus d'efficacité et prioriser les activités qui s'alignent avec vos objectifs vous aidera énormément.