



# Les secrets de la loi de l'Attraction révélés

50 exercices d'auto-  
coaching pour l'activer

Nolan Santos

# Les secrets de la loi de l'attraction révélés

[Les secrets de la loi de l'attraction révélés](#)

[Introduction](#)

[1-Apprendre de l'échec](#)

[2-Utiliser la visualisation positive](#)

[3-Utiliser les affirmations positives pour progresser](#)

[4-Garder ses objectifs en tête](#)

[5-Un pas après l'autre](#)

[6-Ecrire ses objectifs](#)

[7-Récitation des phrases décrivant votre succès](#)

[8-Se pardonner ses échecs passés](#)

[9-S'approprier la force de l'énergie créatrice](#)

[10-Posséder et protéger votre vision](#)

[11-Activer le pouvoir de la gratitude](#)

[12-Se fier à son intuition](#)

[13-Connaitre ses envies](#)

[14-Changer son comportement pour créer des automatismes](#)

[15-Apprendre l'art de la patience](#)

[16-Savoir accepter de l'aide](#)

[17-Sortir de sa zone de confort](#)

[18-L'importance de l'autocompassion](#)

[19-Le pouvoir du pardon](#)

[20-L'organisation](#)

[21-Mieux se connaître pour mieux avancer](#)

[22-Identifier de nouvelles solutions à un problème](#)

[23-Savoir nourrir de l'ambition](#)

[24-Cesser de se comparer aux autres](#)

[25-S'ouvrir à la nouveauté](#)

[26-Cultiver l'optimisme](#)

[27-Utiliser sa force de résilience](#)

[28-Cultiver son âme d'enfant](#)

29-Oser rêver  
30-Entrer dans votre rôle  
31-Bannir l'usage des formes négatives  
32-Laisser germer les idées dans votre esprit  
33-Réaliser le bilan de vos réussites  
34-Demander à votre inconscient de trouver de nouvelles idées  
35-Partager son rêve  
36-Décortiquer votre projet  
37-Réaliser un bilan de votre parcours  
38-Apprendre à s'aimer  
39-Fournir de l'énergie pour ce qui fonctionne  
40-Identifier et fixer ses limites  
41-Considérer les échecs comme des expériences  
42-Réfléchir aux grandes valeurs qui vous guident  
43-Se fixer des objectifs intermédiaires  
44-Bien connaître son objectif de long terme  
45-Absorber l'énergie positive  
46-Se désintoxiquer de l'énergie négative  
47-Devenir une personne positive  
48-S'entourer de gens qui réussissent  
49-Multiplier les messages inspirants  
50-Vivre pleinement le moment présent  
Page de copyright

# **Les secrets de la loi de l'attraction révélés**

# Introduction

Quand certains individus échouent tout ce qu'ils entreprennent d'autres parviennent au contraire à tout réussir.

Suscitant envie et parfois jalousie, ces personnes aux succès multiples donnent l'impression que tout ce qu'elles entreprennent est aisé.

Pourtant il y a bien une chose qui distingue les personnes chanceuses qui réussissent tout des autres qui se sentent malchanceuses. Il s'agit de leur état d'esprit.

Une personne qui réussit tout n'est pas plus chanceuse que les autres.

S'il est vrai que ces personnes ont à un moment donné été chanceuses, elles ont aussi rencontré des moments difficiles au cours de leur existence. Que ce soit au niveau professionnel, familial ou au niveau de la santé, ces personnes ont toutes à un moment ou un autre connu des épreuves et des obstacles.

Ce qui fait la différence entre ces personnes et les autres réside dans leur pouvoir personnel à changer le cours des événements.

S'il n'est pas possible de toujours changer l'environnement dans lequel on évolue, il est en revanche tout à fait possible de modifier la façon dont on réagit face aux événements qui se produisent dans nos vies. C'est bel et bien notre façon d'appréhender les événements par les décisions que nous sommes amenés à prendre qui déterminent nos succès ou nos échecs.

Nous avons tous été conditionnés depuis notre enfance. Que ce soient par nos parents ou par l'école, nous avons été conditionnés à penser et à réagir avec des automatismes qui perdurent à l'âge adulte. Certains individus ont appris par leur éducation à persévérer, à ne

jamais renoncer quand d'autres ont appris à baisser les bras et à accepter la fatalité.

Notre aptitude à persévérer face aux obstacles est la clé de notre pouvoir personnel. La clé du succès réside donc dans le fait de ne pas renoncer.

Le fait de ne pas renoncer face aux obstacles en continuant à visualiser de manière positive le résultat que nous souhaitons atteindre nous permet d'anticiper le succès, de se préparer mentalement à l'organiser en prenant peu à peu les bonnes décisions.

Le but de cet ouvrage est de vous reconditionner mentalement en éliminant les schémas négatifs ancrés en vous depuis l'enfance pour vous aider à atteindre vous aussi vos buts.

50 exercices à réaliser chez vous vous permettront d'activer la loi de l'attraction.