

COMMENT VIVRE UNE VIE PLUS LIBRE
GRÂCE À SES CHOIX DE PERCEPTION

Et pourquoi l'ignorance de cette loi vous coûte peut-être cher.

LA LOI

DE L'ATTRACTION

ÉCRIT PAR

XAVIER - COACH - SOMATOTHÉRAPEUTE



INTRODUCTION

Arrivé bientôt à 40 ans, je ressens le besoin de synthétiser mes 22 années d'expériences et de recherches sur les thèmes de la spiritualité, du sens de la vie et de la connaissance de soi.

Je ne dirai pas que j'ai réussi à obtenir tout ce que je voulais dans la vie (jusqu'à présent), mais je ne l'ai pas totalement foirée en tout cas.

Je suis animé par ces recherches depuis mes 17 ans.

Notamment par la santé, conquise par des moyens naturels et, par la guérison (je ne suis pas médecin, je ne propose pas de traitements), dont j'ai fait un métier : Naturopathe : basé sur la recherche d'une bonne hygiène de vie, pas de guérison ni de traitement ici.

Je vais vous livrer ce que j'ai expérimenté de cette fameuse « loi », normalement connue, dans le milieu du développement personnel, ce qui a marché et pas marché, pourquoi et comment y remédier.

A mes 23 ans, j'ai lu « Conversations avec Dieu » de Neale Donald Walsh et j'ai retenu de ce livre que l'on pouvait créer sa vie à partir de ses pensées, de ses émotions et de ses actions.

Je me suis alors dit : « Ok, jouons à : Tout est Possible ! Je vais jouer à croire que je crée ma vie, ok ».

J'ai commencé à être de plus en plus libre dans ma conscience (même si j'avais et j'ai, forcément gardé des limites, conditionnements et autres mécanismes de défense). Devenir libre est certainement un chemin éternel.

CE QUE J'AI COMPRIS ET EXPÉRIMENTÉ DE LA LOI DE L'ATTRACTION :

La loi de l'attraction, c'est savoir que ce que je VIS et ATTIRE est lié à la qualité de mes pensées, de mes émotions et de mes actions.

J'ai expérimenté et sais qu'une partie, non négligeable, de ce que j'attire et manifeste dans ma vie est très directement lié à ma façon de penser, sentir et agir.

Une leçon dont je suis convaincu : JE VOIS SOUVENT CE QUE JE CHOISIS DE VOIR. JE VOIS CE QUE JE PROJETTE SUR LA RÉALITÉ ET NON LA RÉALITÉ.

JE CONFORTE MES CROYANCES EN VOYANT DANS LA « RÉALITÉ » CE QUE JE CHOISIS D'Y VOIR.

Si je me dis : « Le monde est pourri », je ne vais sélectionner dans mon environnement QUE tout ce qui confirme mon opinion.

Petit exemple :

Lorsque j'avais acheté ma Toyota Prius, comme par hasard, je regardais et reconnaissais beaucoup plus les Prius, j'y accordais un regard beaucoup aigu qu'auparavant. J'ai vu beaucoup plus souvent ce qui devenait familier pour moi : une Prius.

EXPÉRIENCES SUR LE FONCTIONNEMENT DE LA LOI DE L'ATTRACTION :

PERSONNEL

Expérience 1 : JE N'AI PAS VU LA RÉALITÉ, J'AI VU CE QUE JE « CROYAIS » RÉEL.

C'est un matin, je me lève et allume mon chauffage. Je fais ma petite vie, me prépare, petit-déjeuner etc.

En passant près du chauffage, je vois la lumière indiquant qu'il est allumé, je sens la chaleur et me dit : « Dis donc, il chauffe vraiment vite ce chauffage, c'est top ! ».

Puis en partant de chez moi, je vais pour éteindre mon chauffage, je tourne le bouton et je me rends compte alors qu'il était débranché !

Dé-bran-ché !!! Wow !

J'ai pourtant vu la lumière de fonctionnement (rouge) et senti la chaleur.

Mais impossible, il était dé-bran-ché !!!

JE N'AI PAS VU LE RÉEL, J'AI VU ET SENTI CE QUE JE CROYAIS RÉEL !

PROFESSIONNEL

Expérience 2 : Je me suis dis, il y a quelques mois que désormais je souhaitais masser des gens connus (je suis créateur de massages originaux et comme par hasard, j'ai une chanteuse qui m'a contacté quelques jours après ! Qui plus, est devenue une amie et désormais ma coach vocale !

J'ai ici attiré ce que j'avais décidé de vivre : attirer des gens connus et développer mes sens artistiques.

J'ai ensuite cessé de cultiver cette intention, et effectivement, je n'ai pas reçu de nouvelles « stars », bien que selon moi, Maeva (ma coach vocale, en est une). Maeva est connue dans son domaine, le Funk. Récemment, je m'y suis remis (à émettre cette intention) et un jour après, vraiment je vous assure, j'ai massé un metteur en scène de spectacles de danse connu ! Fou non ? Ça a été extrêmement rapide.

Expérience 3 : J'ai décidé il y a quelques mois de gagner désormais plus de 3000 euros/mois. Je me suis aligné avec ce montant, j'étais vraiment identifié à ce montant et convaincu que j'y arriverais.

J'ai bien sûr agis massivement, et
> j'ai fait ce chiffre <. Je l'ai même dépassé ! Bien sûr, j'ai aussi beaucoup agi.
La loi de l'attraction est un des ingrédients pour obtenir ce que j'aimerais.

Résumé de comment j'ai fait ces 3000 :

> Se mettre au diapason de ce que je veux devenir dans l'instant présent : « Désormais je gagne 3000 euros/mois ». Une décision intérieure profonde, nette ! Une certitude intérieure. C'est un ingrédient essentiel. Mon âme était prête et déterminée, désormais, c'est comme cela !

> Avoir trouvé et continué de trouver comment objectivement gagner ces 3000 euros/mois. Je faisais déjà de bons chiffres d'affaires auparavant, mais pas autant. Il faut se rendre compte qu'il y a tout de même, des mois et des mois de travail ainsi que des habiletés acquises.

La loi de l'attraction est selon moi, un des ingrédients pour atteindre plus efficacement mes buts.

Ici encore, ce n'est pas QUE de la magie (rires), je n'ai pas reçu de « l'Univers » un virement de 3000 euros. J'ai agi rationnellement, j'ai travaillé. Ce qui est magique, c'est de m'être convaincu que désormais je touche cette somme, que je suis dans « cette vibration », « dans ce champ de réalité ». Puissant ! Ce qu'on appelle aussi dans le milieu du développement personnel , le « faire comme si ».

« Fais comme si tu l'avais déjà ».

Le principe dont je suis convaincu :

TOUT EST DÉJÀ LÀ, JE CHOISIS DE VOIR L'ABONDANCE MÊME SI ELLE NE ME PARAÎT PAS PRÉSENTE.

Je crois qu'à ce moment-là on crée, on suscite, on réveille ce champ de possibilité.

ARGENT

Expérience 4 : Je parle à un ami de l'état de conscience d'abondance, que tout est déjà là, que vibrer un montant d'argent est simple etc.

Et comme par hasard, ce dernier a multiplié ses ventes le jour même et les jours suivants !

Note : il connaissait déjà ces principes mais ne les pratiquait plus...

Expérience 5 : Je parle à une SDF de ces concepts, elle n'avait pas de quoi se loger. Je prends ses coordonnées car je suis sensible à sa situation. En l'appelant, j'apprends le lendemain, qu'elle a retrouvé un abris chez un ex. Je lui demande si c'est suffisamment sécurisant d'être chez son ex, et elle me répond que ça l'est. Elle était à la rue, elle se retrouve le lendemain chez quelqu'un ! On peut effectivement me rétorquer l'idée que les SDF peuvent être tentés de mentir afin d'obtenir de l'aide. Certes.

Expérience 6 : Je parle à un SDF, toujours des mêmes concepts d'abondance. Quelques minutes après un passant lui tend 10 euros, comme ça, avant d'entrer dans le métro !

Cela m'a bluffé et lui aussi ! Je pense qu'il est rare que les Parisiens donnent des billets à des mendiants.

Expérience 7 : En 2014, j'avais décidé fermement d'aller aux USA pour une convention de MLM de produits de bien-être. Et je faisais beaucoup de stages de développement personnel (ingrédient essentiel pour manifester plus rapidement ce que l'on veut dans la vie). Quelques mois après ma vie change, je reçois 10 000 euros de récompense pour mon travail et je peux donc aller aisément aux USA, Miami en occurrence !

J'avais pris cette décision au sein d'un stage de développement personnel où règne une très forte énergie.

Etre entouré de gens qui y croient est très important.

Expérience 8 : En 2014, je me dis : «Bon maintenant, c'est bon, je vis de la naturopathie !». Quelques mois plus tard, je travaille pour une personne âgée en tant qu'aidant familial et mon niveau de vie s'améliore sensiblement.

EXPÉRIENCE AMOUR

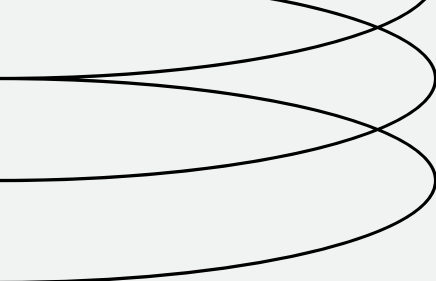
Expérience 9 :

Pendant des années, je me disais : « Ah c'est terrible, je n'ai pas de copines » .

Cela me contrariait beaucoup. Chemin faisant, je me suis dit : « Bon bah aimes toi Xavier, l'amour est déjà là, l'amour n'est pas que dans une relation amoureuse ».

Et quelque temps après j'ai rencontré une femme avec qui on a vécu une histoire significative de deux ans. C'est très résumé, car il y a eu bien sûr pendant des mois, voir des années un processus intérieur pour arriver à être bien convaincu de cela.

J'attire souvent des opportunités, mais je dois travailler sur moi (coaching et thérapie) pour me réconcilier avec l'amour et avec la femme.



TRÈS IMPORTANT : Ce qui peut faire échouer la loi de l'attraction :

Il ne suffit pas d'avoir l'état d'esprit d'attirer, il faut aussi la réelle envie de ce que l'on désire.

Il faut être aligné avec son désir et s'il y a des TRAUMAS et des MÉCANISMES de DÉFENSE qui nous PROTÈGE pour ne pas revivre notre TRAUMA, alors ce que l'on veut ne marche PAS.

Je vais attirer, certes, mais mes mécanismes de défense vont saboter ce que je recherche.

Exemple de mécanisme de défense dans le domaine amoureux :

- Ne pas faire de sorties
- Rester devant la TV
- Se dire que ça ne vaut pas le coup, qu'on est mieux seul (se donner des raisons, se donner raison).
- Ne même pas voir les opportunités. Pendant un temps, je me disais : « je n'ai pas d'opportunités, je ne plais pas etc ». Foutaise mon ami.e, quand j'y repensais bien, j'avais en fait des opportunités. Je ne les voyais même pas ! Ici encore, JE VOIS CE QUE JE CHOISIS DE VOIR. Mon mécanisme de défense me protégeait. Vous verrez plus bas, pourquoi et comment.

AUTO STOP

Expérience 10 : Je fais souvent du stop à un point de la banlieue parisienne.

Alors que certains mettent plus de 10 minutes à trouver une voiture, voir 1 heure, de mon côté en général, moins de 3 minutes.

Et assez souvent la première voiture s'arrête. :-) Et paf !

Je me dis : « merci Seigneur (à remplacer par votre croyance) pour ces voitures qui s'arrêtent, qui me prennent en stop, les gens sont vraiment généreux ».

Et bim ! Souvent ils me ramènent jusque devant ma porte !

Et quand on ne me prend pas en stop, je ne critique pas, je les remercie et me dis qu'ils ont une bonne raison de ne pas me prendre.



EXEMPLE MONTRANT QUE JE NE VOIS PAS LA RÉALITÉ, MAIS QUE JE VOIS MA BLESSURE DANS LA « RÉALITÉ » : ETUDE DE CAS :

Je vais me dévoiler un peu ici :

De par mon histoire, j'ai une blessure bien marquée de rejet. J'ai une demande (de mon enfant intérieur) d'être aimé par les femmes, qui est en fait un stade bloqué où je recherche l'amour de ma mère.

Je ne vois donc pas les femmes de façon vierge, je regarde souvent les femmes avec le filtre de cette blessure.

Je prélève ainsi dans la réalité des signes qui valident mon schéma. C'est terrible. Je ne vois pas la réalité, je vois et projette ma blessure !

Lorsqu'elles ne me donnent pas l'attention que je réclame, ma blessure originelle se réveille avec les croyances associées : « je suis un nul, je n'ai pas de valeur ». Suivi d'un sentiment de prendre une revanche, d'ignorer les femmes et de les rejeter à mon tour.

Stratégie perdante évidemment puisque je dégage alors une attitude négative, qui fait que je me coupe alors des femmes pour éviter de souffrir (de ressentir cette blessure).

Je vous rassure cela va bien mieux aujourd'hui puisque j'ai pris conscience de ce schéma et l'est dépassé (mais cela m'a pris pas mal de stages thérapeutiques et de conscience de moi).

Je dois donc soigner mon enfant intérieur (c'est-à-dire le petit Xavier qui a souffert à l'époque) : ne pas ignorer sa souffrance, le consoler et le choyer.

Pour cela je dois **accueillir l'émotion qui surgit quand je me sens blessé, rejeté, quand je me sens triste, accueillir l'émotion sans essayer de la contrôler.**

Et rappeler à mon adulte intérieur (à mon moi adulte), que l'autre a le droit de ne pas me donner de l'attention. L'autre a le droit à ses goûts. Je ne suis pas un enfant tout-puissant qui doit obtenir ce qu'il désire quand il veut sans considérer l'autre et le rythme de la réalité.

Pour contrer cela, je dois prendre soin de moi, valider que j'ai déjà de la valeur, profiter de chaque jour et me féliciter pour les efforts accomplis ce jour en me rappelant qu'à chaque jour suffit sa peine.

Ce qui m'arrive parfois, c'est que la femme qui m'attire ne m'a même pas rejeté ! Je ne vois pas la réalité, je vois mon schéma qui se réactive !

C'est moi qui souffre de ne pas avoir l'attention exacte que je désire. L'autre n'en est pas responsable. Mon enfant intérieur est en détresse et cherche à tout prix l'attention de la femme désirée (sur laquelle je projette sans en avoir conscience, ma mère, la mère que j'aurai voulu avoir).

Je ne vois donc pas la réalité, je vois à travers mon filtre, en l'occurrence ici : mon enfant intérieur qui cherche l'attention d'une mère qu'il a perdu depuis longtemps (selon sa perception).

Je vais me comporter face à l'autre en tant que « moi » blessé et non en tant que « moi » en pleine possession de mes ressources.

Je constate que je vois la réalité avec mes filtres, avec ce qui m'est familier. Que parfois je **ne vois même pas cette réalité, mais que je suis activé dans mon schéma par un élément de la réalité.**

TRÈS IMPORTANT : Des exercices de la loi de l'attraction ne suffisent donc pas ici, il faut faire un travail thérapeutique pour guérir et nettoyer ainsi mon monde intérieur.



Expérience qui prouve que mon état d'esprit (la loi de l'attraction) marche dans ce domaine :

Lorsque je me dis que je suis dans l'abondance affective, que je suis comblé d'amour et d'opportunités, que je peux faire de belles rencontres n'importe où, j'ai souvent de bien meilleurs rapports avec les femmes ; de beaux sourires, parfois de belles rencontres, je suis plus regardé, je me sens mieux.

Et de vraies rencontres !

Mon état d'esprit se dégage au travers de mon énergie, de mes émotions, que cela se ressent de l'extérieur.

Mes intentions sont également perçues et une partie de l'univers (les femmes), y répond favorablement.

Je reçois ce que je donne.

Soit :

- Importance de la visualisation, de poser sereinement et clairement mes intentions.
- Cultiver l'état d'abondance, la générosité, le don.
- Et souscrire à un coaching amoureux pour se booster tout comme guérir ses blessures en thérapie.



COMMENT APPLIQUER LA LOI DE L'ATTRACTION ?



- S'autoriser à atteindre plus. À y croire.
- Rappelle-toi que ce que tu mets le plus souvent dans ton esprit a plus de chance de se réaliser et influence ton comportement.
- Mes pensées sont de l'énergie, il faut donc envoyer à soi et aux autres des énergies (pensées et émotions) positives.
- Se dire et l'appliquer pas à pas : je m'aime, je m'accepte et je fais des progrès.
- Voir en l'autre le meilleur, même si c'est difficile avec certaines personnes. Ecouter plutôt que critiquer.
- C'est une habitude mentale à prendre.
- Y croire, s'attendre à avoir de la chance, s'attendre à ce que cela marche. (Bien sûr, il faut aussi agir en direction de tes buts). Les gens chanceux s'attendent à avoir de la chance.
- Prendre une décision ferme et radicale.
Ça je veux, ça je ne veux plus ! Désormais ce sera comme ça !
Ce doit-être une décision qui nous correspond profondément. Aligné avec ce que l'on est.
- Imaginer ce que l'on veut, le visualiser en méditation et aussi en musique (voir l'exercice plus bas).
- Etre ferme, faire comme si c'était déjà réalisé ! C'est fait, c'est désormais une norme. Faire comme si c'était déjà là est très important !
- Cultiver de bonnes émotions, se souvenir du positif et se projeter positivement vers l'avenir.
- Etre en forme, avoir bien dormi, faire du sport, l'énergie sera meilleure. Donc de meilleure humeur et donc plus apte à voir et choisir de voir ce qui va, plutôt ce qui ne va pas. Plus maître de soi.
- Mon état d'esprit est très lié à mon état biologique. D'où l'importance d'une bonne hygiène de vie.
- Remercie souvent pour ce que tu as déjà reçu. Se comparer à pire.
- Pense à ce que tu aimes donner. Une intention peut suffire à créer ce que tu veux parfois.

C'est facile, vas-y !

TRÈS IMPORTANT : Exercice de PNL Loi de L'Attraction à faire tous les jours :

- Va dans un endroit où tu es seul, tranquille (de mon côté, je suis habitué, et je le fais dans les transports en commun MDR).
- Mets de la musique qui t'inspire de l'enthousiasme et contacte cette émotion d'enthousiasme dans le passé (c'est-à-dire, rappelle-toi dans ton passé des moments où tu as été enthousiaste),
- puis dans le présent
- et enfin dans le futur en projetant ce qui t'enthousiasme de faire et de vivre dans ce futur.
- Quand tu es bien motivé, chaud, bouillant : visualise ce que tu veux voir arriver dans ta vie, ce que tu veux réaliser et ce que tu veux donner. Pense aussi à ce que tu apportes. Toujours en écoutant des musiques qui te stimulent.
- Ensuite, recommence ce cycle avec l'énergie de la détermination.



Cet exercice est ultra puissant. Il me permet de passer beaucoup plus facilement à l'action vers mes rêves et mes visions. D'être audacieux. J'augmente aussi mon champ vibratoire et je matérialise plus facilement ce que je désire.

Il est important que tu te sentes bien émotionnellement, afin de rayonner de bonnes énergies pour en recevoir de bonnes.

De plus l'émotion est liée à l'action. Donc tu vas agir différemment et je parie, mieux encore !

Se sentir bien = un certain type d'action.

Se sentir mal = un autre type d'action : Ex : compulser dans le sucre, dans les écrans, être désagréable avec les autres etc.

CONCLUSION

Rendez-vous de l'autre côté, dans cette expérience où tu choisiras de voir l'abondance, l'amour et la bonté même si elle paraît absente.

Il n'y a que toi qui pourras savoir si cela est vrai. Ce sont des choix de perception et c'est gratuit, oseras-tu essayer ?

N'oublie pas que nous pouvons avoir des parties négatives en nous qui veulent nous persuader d'une certaine vision de la réalité. Et qu'il faut les traiter en thérapie (selon moi).

L'abondance est déjà là, les solutions sont déjà là, les opportunités sont déjà là.

Donc je choisis de voir, capter et ressentir cette abondance maintenant.

Abondance = choix de perception.

Confiance (ou Foi) = Abondance.

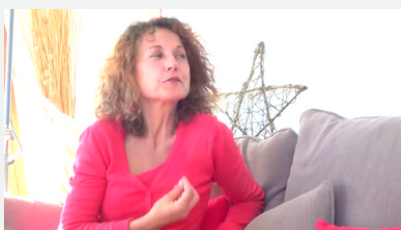
Abondance = je reçois ce que je donne, donc donner.

Je peux réussir à ATTIRER, mais cela ne fait pas tout, il faut le reste de l'ATTITUDE, que toutes les parties de moi soient d'accord.

Et des compétences suffisantes pour arriver à transformer l'occasion en réalité concrète.

Cela s'apprend avec la Vie et j'en suis convaincu le coaching, les thérapies, les apprentissages, les formations et la pratique sur le terrain.

Pour connaître encore davantage cette loi, voici mes deux interviews d'experts :



Si tu as expérimenté cette loi, je serai heureux de connaître ton expérience, voire de t'interviewer à ce sujet. Contacte moi sur les réseaux sociaux.

Voici comment me joindre pour me parler et me poser des questions sur les réseaux sociaux :



<https://www.youtube.com/channel/UC4M9-XcolKuVS9W-DqkFrrQ>



<https://www.facebook.com/xavier.naturopathe>



<https://www.instagram.com/xavier.coach.naturopathe/?hl=fr>



https://www.tiktok.com/@xavier_coach_naturopathe

Si tu souhaites mettre en application cet état d'esprit d'abondance avec des âmes motivées et impliquées, alors je t'invite à rejoindre mes ateliers de coaching en présentiel sur Paris.



<https://www.eventbrite.fr/o/xavier-coach-naturopathe-46577213073>



Xavier Coach-Naturopathe

Coaching et Somatothérapie

<https://s.42l.fr/coaching-somatotherapie>

Je reçois en consultations sur Paris et en téléconsultation

BIBLIOGRAPHIE :

Le Secret de Rhonda Byrne.

Transurfing de Vadim Zeland.

L'impossible est possible du Docteur Joseph Murphy.