

# Introduction

Honnêtement, le journaling est l'un des outils les plus puissants que j'ai découverts sur mon chemin de manifestation. C'est un **véritable game changer** si tu veux devenir un aimant à manifestations. Plus qu'un simple exercice d'écriture, c'est un outil de transformation intérieure profond et puissant.

C'est un outil clé de manifestation, car écrire tes intentions les ancre dans la réalité et renforce leur matérialisation. En posant noir sur blanc ce que tu veux attirer dans ta vie, tu programmes ton esprit à s'aligner avec tes désirs profonds.

Pour moi, c'est un **rituel indispensable**. Chaque matin, dès que je prends mon journal, je ressens **une vague d'énergie puissante** qui m'envahit. Ce n'est pas juste un rappel mental de mon pourquoi : **je le ressens dans mon corps, je le vibre dans chaque cellule**. C'est une façon concrète d'incarner ma vision et de **m'aligner pleinement avec ma destinée**.

## Crée ton rituel

L'idée ici, c'est de créer ton rituel, de transformer ton moment de journaling en un instant précieux, **presque sacré**. Ce n'est pas juste une habitude, c'est un espace dédié à toi, à tes intentions, à ta transformation intérieure.

Chaque matin, quand je prends mon journal, je ressens immédiatement une connexion particulière. C'est un cahier que j'ai soigneusement choisi, un objet qui me parle, qui vibre avec mon énergie. Le mien, par exemple, est en faux cuir, orné d'une pierre de lithothérapie, avec des pages texturées qui lui donnent une âme unique. Ce n'est pas un simple carnet industriel, **c'est un compagnon de route**, un espace où je matérialise mes pensées, où je libère mes doutes, où je pose mes intentions avec une énergie puissante.

**Je t'invite vraiment à choisir un journal qui te ressemble**, un carnet que tu aimes tenir, ouvrir, remplir, un objet qui deviendra le témoin de ton évolution. À chaque fois que tu y écriras, que ce soit pour exprimer tes peurs, tes doutes, ou pour cultiver des émotions positives comme la gratitude ; ce sera un moment entre toi et lui, une véritable relation que tu crées avec cet outil de manifestation.

Et pour amplifier cette expérience, fais en sorte que tout soit magique et inspirant. Comme tu le sais, j'adore manifester par les sens, et je t'encourage à en faire autant. **Mets une ambiance qui te fait vibrer : une playlist inspirante** (tu trouveras la mienne sur mon site ou via les QR codes dans les pages suivantes), une lumière douce, une odeur apaisante...  
Laisse-toi imprégner par l'instant.

Puis, écris sans filtre, laisse les mots couler, ressens l'énergie monter, s'amplifier au fil des phrases. **Ne te contente pas de noter des pensées, vis-les pleinement, ressens-les dans chaque cellule de ton corps.**

Offre-toi ce moment, matin ou soir, mais idéalement au réveil, car dès que tu poses le pied au sol, tu ancreras immédiatement en toi cette version amplifiée de toi-même, alignée, lumineuse, prête à accueillir et manifester tout ce qu'elle désire.  
Et ça, c'est puissant...



## Comment ça va marché ?

Sur mon site, tu trouveras une bibliothèque d'outils de journaling, organisés par thèmes et tomes :

Gratitude – Tome 1, Tome 2...

Confiance en soi, Abondance, Harmonie intérieure, etc.

Chaque tome contient des questions, des exercices et des rituels matinaux (ou pas) pour t'accompagner dans ton chemin de manifestation.

Écoute ton intuition : choisis ce qui résonne pour toi, adapte ton rituel selon tes besoins.

L'idée, c'est que tu viennes chercher ce dont tu as besoin à l'instant T. Peut-être qu'un jour, ce sera la gratitude et cela pendant 1 mois, puis, ton rapport à l'argent, ou encore l'ancrage dans ton corps. Tu changeras peut-être chaque jour. Écoute-toi, adapte ton rituel et laisse-toi guider par ton évolution. ✨

# *Ton ambiance sacrée*



Voici les QR codes des playlists que j'ai préparées pour toi. La musique a ce pouvoir d'amplifier les émotions, alors j'ai pris soin de sélectionner chaque chanson avec attention. Chaque parole a été écoutée pour m'assurer qu'elles soient alignées avec ton énergie et tes intentions.

J'espère que ces playlists t'accompagneront et t'inspireront !

*Journaling & visualisation* 🧠🖋️



*Bonne humeur* 😄☀️



*Unstoppable* 💪🚀



*Meditation/ repos* 🧘👤zzz



*Chill* 🌟🌅



## La gratitude :

Honnêtement, la gratitude est l'un des piliers les plus puissants de la manifestation. **Elle transforme absolument tout.** Plus tu la cultives, plus ton magnétisme s'intensifie, plus tu deviens un véritable **aimant à opportunités, à synchronicités, à miracles.**

La gratitude n'est pas juste un état, c'est une fréquence vibratoire. Elle envoie un signal si puissant à l'univers que tout commence à s'aligner pour toi. Quand tu es profondément reconnaissant, tu ne vibres plus le manque, mais l'abondance, la certitude que la vie est déjà en train de te soutenir.

**Et ce qui est magique, c'est que plus tu ressens de gratitude, plus l'univers t'apporte des raisons d'en avoir encore plus. C'est un cercle vertueux.** Une énergie amplificatrice, encore plus puissante que l'amour, qui intensifie tout ce que tu vis.

Alors, pratique-la chaque jour. Remercie pour ce que tu as déjà, pour ce qui est en train de venir, même si tu ne le vois pas encore. Vis dans cette vibration, ressens-la pleinement.

Et pour t'accompagner dans cette transformation, je te propose une série d'exercices et de questions puissantes autour de la gratitude. Prépare-toi à élever ta vibration et à manifester tout ce que tu désires.

## Le menu du jour :

Aujourd'hui, je te propose une série de questions puissantes que tu pourras piocher chaque jour selon ton ressenti. Tu es libre de choisir celles qui résonnent avec toi, d'en explorer de nouvelles ou de répondre aux mêmes encore et encore.

Il n'y a pas une seule bonne façon de faire. Fais-toi confiance. Peut-être que tu voudras écrire chaque matin sur les mêmes sujets, ou au contraire, varier selon ton énergie du jour.

L'important, c'est de laisser monter cette vibration de gratitude jusqu'à ce que tu ressenties ce feu intérieur, cette puissance qui te fait dire : « **Aujourd'hui, cette journée va être incroyable ma vie est merveilleuse !** »

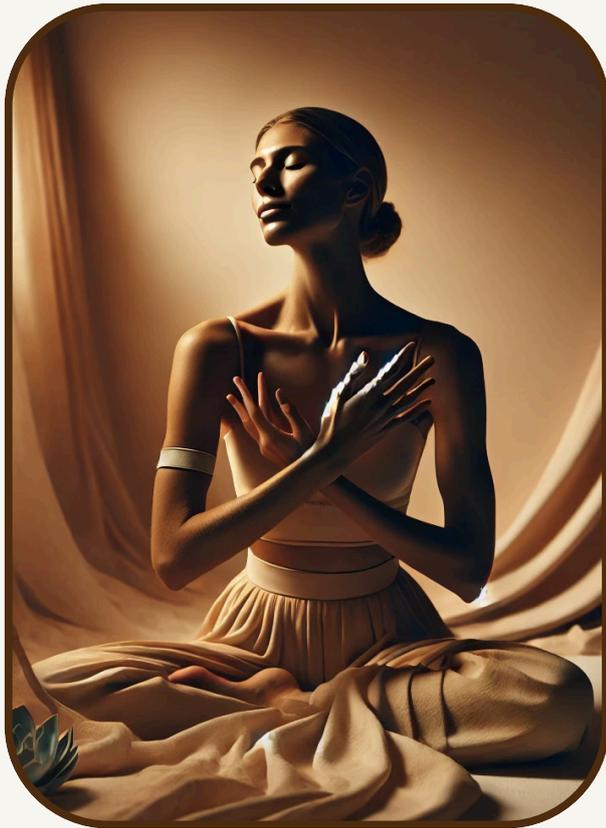
Dans ce PDF, tu trouveras une liste de questions inspirantes autour de la gratitude. Laisse l'énergie monter, écris sans te limiter, et plonge dans cette fréquence qui attire à toi tout ce que tu désires !!!! ♥

c'est parti ....

## Les 5 .....

- *Quelles sont les cinq choses que tu prends clairement pour acquises dans ta vie et qui sont en réalité de véritables bénédictions ?*
- *S'il te plaît, raconte-moi cinq bénédictions de ta journée passée ? Cinq choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) !*
- *Quelles sont les cinq personnes qui remplissent ton cœur d'amour et de joie, qui t'apportent une présence merveilleuse, que ce soit des amis, de la famille ou même des animaux raconte moi ca ?*
- *Quelles sont les cinq expériences les plus magiques et les plus merveilleuses que tu aies vécues où tu t'es senti rempli de gratitude, de joie et de bénédiction ?*
- *Quels sont les cinq plus beaux cadeaux que la nature t'offre chaque jour et qui te permettent d'être en vie ?*
- *Prends une minute, là, tout de suite. Respire lentement et profondément, puis expire toute l'air de tes poumons, doucement. Fais-le plusieurs fois. Maintenant, dis-moi : comment te sens-tu après avoir totalement expiré ? Que ressens-tu dans ton corps ? N'est-ce pas merveilleux ?*
- *Détaille-moi Pourquoi est-ce que ce moment, là, maintenant, est un miracle ?*
- *Decrit moi la sensation d'être entièrement present(e) en appreciant chaque delicieuse seconde avec amour et serenite*
- *Dit moi une chose simple mais précieuse qui fait de mon quotidien un espace de douceur un espace merveilleux?*
- *Cite moi une ressource que tu as a disposition et qui te facilite la vie, en quoi te rend elle la vie plus douce ?*
- *Detaille moi tout ce qui te manquerais si demain tu perdais tout ce que tu poséde ? ques qui tes le plus chere le plus precieux ?*
- *Raconte moi un moment que tu as vecu si beau que tu aurait pu en pleurer damour ? revis chaque detaille !!*
- *Raconte-moi une rencontre inattendue qui t'a marqué(e). en quoi c'était incroyable ?*
- *Explique-moi comment tu te ressources après une journée difficile quelle es ce moment doux et precieux que tu cherie detaille moi ca et ressent cette gratitude .*
- *Si aujourd'hui était mon dernier jour sur Terre, pour quoi serais-je le plus reconnaissant d'avoir vécu ?*

- *Quelle est la chose la plus précieuse dans ma vie que l'argent ne pourra jamais acheter ? stp prend le temps de me détailler ca !*
- *Quelles choses précieuses ai-je aujourd'hui que j'avais un jour rêvé d'avoir ?*
- *Comment l'Univers, la vie m'a-t-il déjà montré qu'il veillait sur moi ? Décris-moi*
- *Quelles synchronicités incroyables m'ont prouvé que la vie est magique ? Développe*
- *Si je devais écrire une lettre d'amour à la vie, qu'y mettrais-je ?*
- *Si je devais faire défiler ma vie comme un film, quels moments me feraient pleurer de gratitude ?*
- *Quelle sensation physique est un cadeau que je ne réalise pas toujours ? (Le soleil sur ma peau, l'odeur de la pluie, un câlin...) décris moi cela*
- *Quelle est la dernière fois où j'ai ri aux éclats, et qu'est-ce qui a provoqué ce rire ?*
- *Quelle est la dernière fois où j'ai regardé quelque chose de simple (un coucher de soleil, une fleur, une vague) et que j'ai ressenti une gratitude infinie d'être témoin de cette beauté ?*
- *Quand ai-je eu la sensation d'être au bon endroit, au bon moment, comme si tout était écrit ?*
- *Quel est un son du quotidien qui m'apporte du réconfort ? (Le chant des oiseaux, le rire de mes enfants, la pluie sur la fenêtre...) dit moi en plus*
- *Si je devais perdre temporairement l'un de mes sens (vue, ouïe, goût...), lequel me manquerait le plus, et pourquoi ?*
- *Comment mon corps me permet-il de vivre des expériences incroyables chaque jour ?*
- *De quelle technologie ou de la vie moderne dont je peux être reconnaissant(e) ?*
- *Quelle est une chose incroyable que mon corps fait pour moi chaque jour, sans que j'aie besoin d'y penser ?*
- *Si mon corps pouvait parler, comment pourrait-il me remercier pour ce que je lui offre ?*
- *Si je savais que demain n'était pas garanti, que puis-je chérir aujourd'hui avec tout mon cœur ?*



*J'espère sincèrement que ces questions t'aideront à ouvrir ton cœur et à éveiller cette profonde reconnaissance pour la vie, même dans ses plus infimes détails.*

*Qu'elles te rappellent à quel point tout ce qui t'entoure est à la fois précieux, fragile et digne d'être honoré.*

*N'oublie jamais ceci :*

***la gratitude est un état d'être, une fréquence que l'on choisit d'incarner. Plus tu remercies la vie, plus elle t'offre de raisons d'être reconnaissant(e).***

*Continue à cultiver cette habitude, à voir l'extraordinaire dans l'ordinaire, à célébrer chaque instant comme un miracle.*

*Maintenant, prêt(e) à briller ?*

**Le site avec toutes tes ressources 100% gratuites**



**Retrouve moi sur Instagram**



**Retrouve moi sur Tik tok**

