

Manifestation 1

Boîte à outils de base pour se donner les pleins pouvoirs de manifester

© by Inelia Benz – <https://ascension101.com>

Pendant les deux prochaines semaines, je vais parler de quelques outils que vous pouvez utiliser pour vous faire avancer plus rapidement dans votre autonomisation. Ces outils sont très simples, et ils sont gratuits.

Voici où vous pouvez les trouver :

- **Exercice « Traitement des Peurs »** : cet exercice peut être utilisé pour toute pensée négative, émotion, sentiment et même aliment physique. Vous avez simplement à changer le mot « peur » par le mot ou une phrase qui décrit ce qui vous limite ou vous rend malade. Ainsi, par exemple, si vous êtes coincé et ne pouvez pas aller au-delà d'une peur ou si vous sentez que vous n'avancez pas dans vos manifestations, changez le mot « peur » (dans cet exercice) par les mots « je suis coincé » ou « je ne peux pas dépasser ça » ou « cet outil ne fonctionne pas pour moi ».

Vous pouvez obtenir le texte intégral de l'Exercice de Traitement des Peurs ici : [Fear Processing Exercise here](#)

Et vous trouverez une version plus longue sur YouTube ici : https://www.youtube.com/watch?v=COmgnM_rEoo

- **Exercice « Frein à l'Ascension »** : celui-ci vise plus particulièrement les programmes et les pare-feux que nous rencontrons dans notre vie, nos manifestations et sur notre chemin. Court et agréable, un de ces exercices qui nettoie et à répéter. Texte complet ici : [Full text here](#). (ajout GAHIA : Vous en trouverez la traduction en français ici : [Frein à l'ascension](#))
- **Exercice « Renouer Avec l'Esprit de l'Argent »** : non seulement cet exercice guérit notre propre connexion au Chi universel, au Pouvoir et à notre Capacité à faire, mais il guérit également l'utilisation de cette énergie par notre collectif humain. Télécharger le mp3 ici : [Download the MP3 here](#). (ajout GAHIA : Vous en trouverez la traduction en français ici : [Renouer Avec l'Esprit de l'Argent](#))
- **Exercice « Renouer Avec le Nouveau Paradigme de Gaïa »** : celui-ci contient une méditation guidée que je vous suggère d'utiliser tous les jours de la semaine prochaine. Version sur YouTube ici : <https://www.youtube.com/watch?v=RkYQnVFjEyQ>
- **Des « Outils Minute pour la Vie Quotidienne »** : ces deux courtes méditations ne sont pas destinées à remplacer votre pratique quotidienne de la méditation, mais à renforcer votre bien-être global : physique, mental et émotionnel. Vous pouvez télécharger les mp3s gratuitement ici : [You can download the free MP3s here](#).

Dans la joie/lumière/amour,

- Inelia