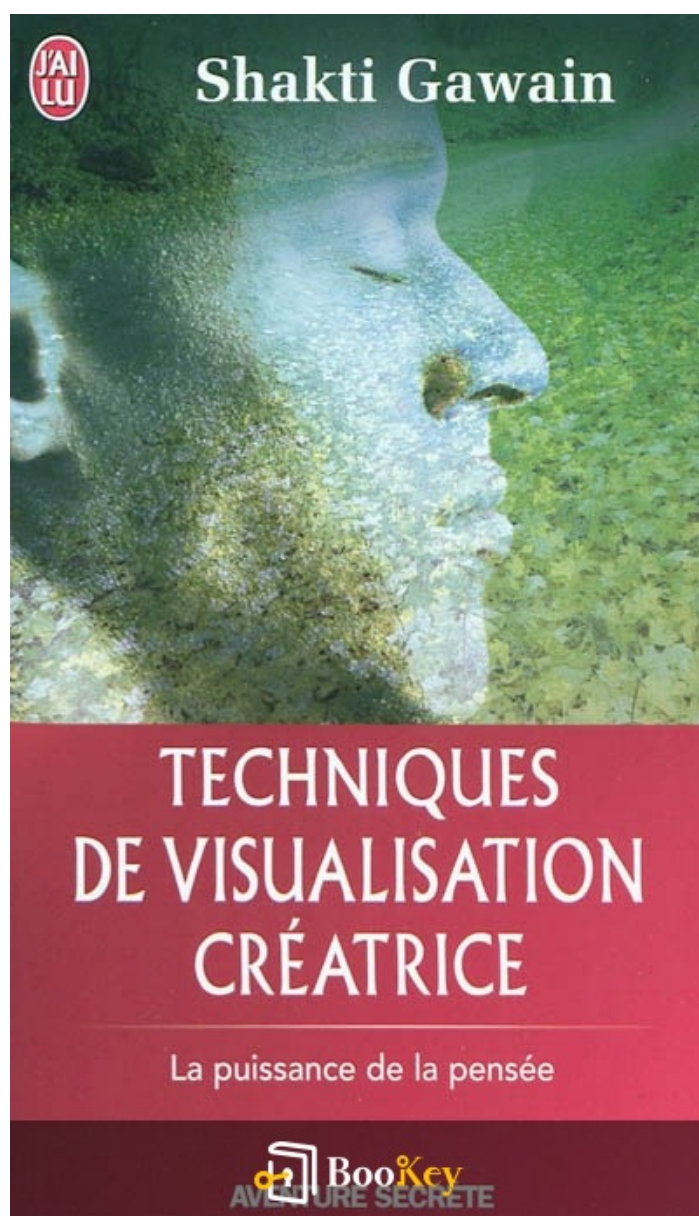


Techniques De Visualisation Créatrice PDF

Shakti Gawain



Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

À propos du livre

Approche des Techniques de Visualisation Créatrice

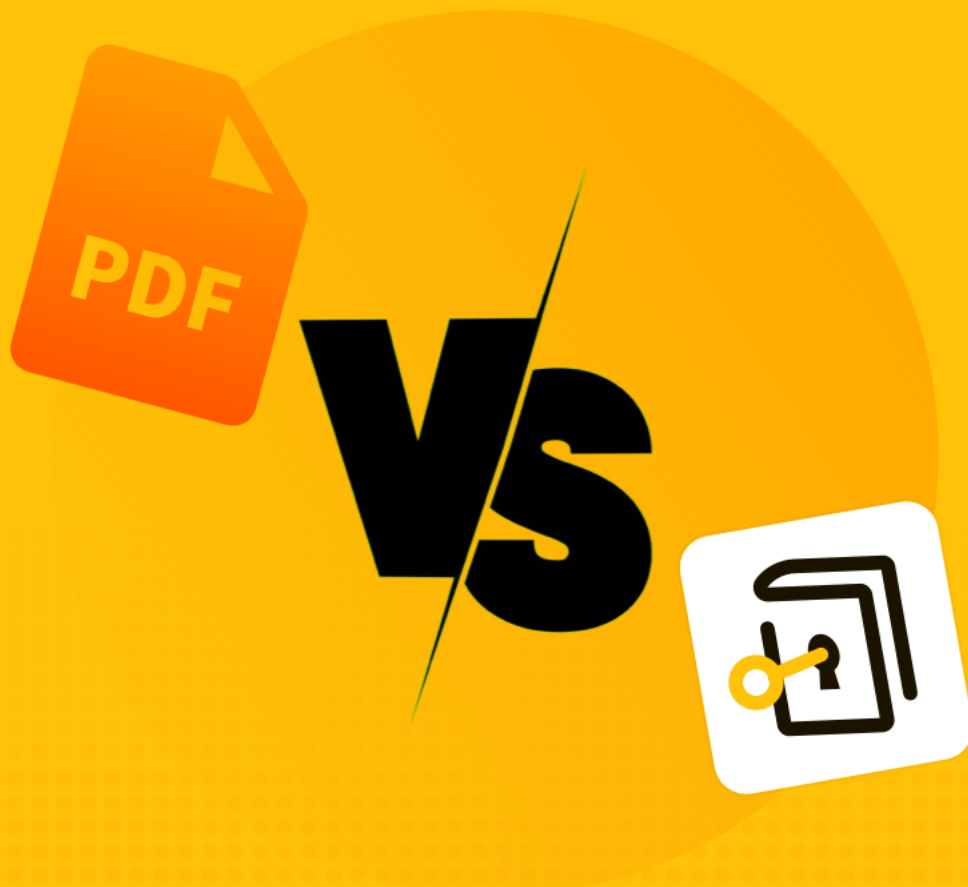
Les techniques de visualisation créatrice englobent une variété de méthodes permettant d'utiliser notre imagination pour favoriser la réalisation d'objectifs. Ces pratiques peuvent inclure des exercices de méditation guidée, des représentations mentales détaillées d'objectifs souhaités, et des activités artistiques qui stimulent la créativité. En intégrant ces techniques dans notre quotidien, nous pouvons renforcer notre capacité à manifester nos désirs et à surmonter les obstacles intérieurs, transformant ainsi nos idées en réalités tangibles.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey





Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.

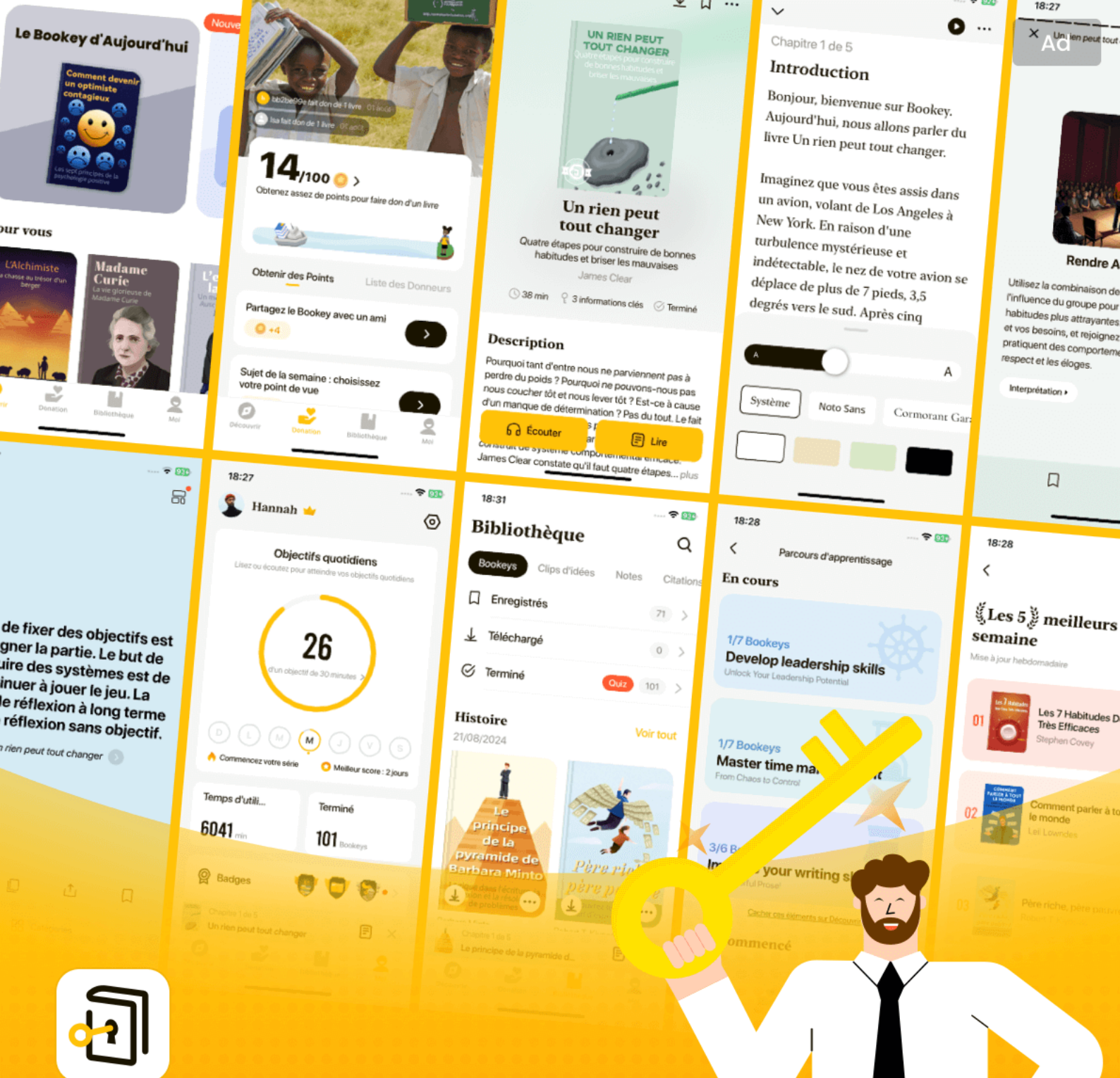


Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



Techniques De Visualisation Créatrice Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Qui devrait lire ce livre **Techniques De Visualisation Créatrice**

Le livre "Techniques de visualisation créatrice" par Shakti Gawain s'adresse à un large public, notamment aux personnes cherchant à développer leur potentiel personnel et à améliorer leur bien-être mental et émotionnel. Il peut être particulièrement bénéfique pour ceux qui s'intéressent à la spiritualité, à la croissance personnelle et à la psychologie positive. Les artistes, les thérapeutes, les coachs de vie et toute personne souhaitant stimuler sa créativité et transformer ses objectifs en réalités concrètes trouveront également des outils pratiques et inspirants dans cet ouvrage. En somme, ce livre est recommandé à quiconque désire explorer de nouvelles méthodes d'épanouissement personnel et de manifestation de ses désirs.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Principales idées de Techniques De Visualisation Créatrice en format de tableau

Chapitre	Résumé
Introduction	Présentation de la visualisation créatrice comme un outil puissant pour manifester ses désirs et améliorer sa vie.
Chapitre 1 : La Puissance de la Visualisation	Définition de la visualisation créatrice et explication de son impact sur le subconscient.
Chapitre 2 : Techniques de Base	Introduction aux méthodes de visualisation, y compris la méditation et la création d'images mentales.
Chapitre 3 : Libérer l'Imagination	Importance de l'imagination dans le processus de visualisation et exercices pour l'encourager.
Chapitre 4 : Établir des Intentions Claires	Méthodes pour clarifier ses désirs et établir des intentions spécifiques à visualiser.
Chapitre 5 : Surmonter les Obstacles Mentaux	Identification et gestion des peurs et croyances limitantes qui bloquent la visualisation.
Chapitre 6 : Pratiquer la Visualisation	Exercices pratiques pour intégrer la visualisation dans sa routine quotidienne.
Chapitre 7 : Visualisation et Alignement Émotionnel	Lien entre les émotions et la visualisation, et comment cultiver des émotions positives.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Chapitre	Résumé
Chapitre 8 : Astuces Avancées	Techniques avancées de visualisation pour des résultats encore plus puissants.
Conclusion : Créer sa Propre Réalité	Renforcement de l'idée que chacun peut prendre le contrôle de sa vie par la visualisation créatrice.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Techniques De Visualisation Créatrice Liste des chapitres résumés

1. Introduction aux principes de la visualisation créatrice et son rôle dans la spiritualité
2. Comprendre et développer des images mentales pour transformer sa réalité
3. Les étapes essentielles pour pratiquer la visualisation créatrice efficacement
4. L'importance de la méditation dans le processus de visualisation
5. Surmonter les obstacles à la visualisation créatrice et renforcer la confiance en soi
6. Application pratique des techniques de visualisation dans la vie quotidienne
7. Conclusion : Intégrer la visualisation créatrice dans notre parcours personnel

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

1. Introduction aux principes de la visualisation créatrice et son rôle dans la spiritualité

La visualisation créatrice, telle que décrite par Shakti Gawain, repose sur un ensemble de principes fondamentaux qui allient l'imaginaire à la puissance de la pensée. Ce concept s'inscrit dans une démarche spirituelle, car il engage notre esprit à co-créeur notre réalité à travers des images mentales précises et vivantes. La pratique de la visualisation ne se limite pas simplement à rêver ; elle est une technique active qui permet de manifester des désirs en les matérialisant dans notre expérience quotidienne.

Dans le cadre de la spiritualité, la visualisation créatrice agit à la croisée des chemins entre la conscience personnelle et l'énergie universelle. Elle nous invite à explorer des dimensions plus profondes de nous-mêmes, à nous connecter à notre essence spirituelle et à comprendre que nous avons le pouvoir de façonner notre existence. En intégrant la visualisation dans notre quotidien, nous renforçons notre intention et nous alignons nos pensées, nos émotions et nos actions sur le chemin que nous souhaitons emprunter.

Les principes de la visualisation évoquent l'importance d'avoir une intention claire et déterminée. Cela implique d'être conscient de ce que l'on désire vraiment, de formuler nos souhaits de manière précise et d'y investir de l'émotion. Selon Gawain, les images mentales doivent être détaillées et dynamiques, et il est essentiel d'y ajouter une dimension sensorielle pour

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

que la visualisation soit efficace. Ainsi, ressentir les émotions que l'on associe à la réalisation de nos désirs devient une clé pour transformer ces images en réalité tangible.

Le rôle de la visualisation créatrice dans la spiritualité se manifeste par notre capacité à transcender les limitations extérieures. Elle nous aide à libérer notre potentiel caché et à sculpter notre vie selon nos aspirations les plus profondes. En cultivant la foi en nos capacités et en développant la persévérance, nous pouvons surmonter les doutes et les peurs qui entravent souvent notre chemin. La visualisation devient alors un outil précieux pour éveiller notre conscience, renforcer notre transformation intérieure, et poursuivre notre quête spirituelle.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

2. Comprendre et développer des images mentales pour transformer sa réalité

La capacité de créer des images mentales claires et vivantes est au cœur de la visualisation créatrice, une technique qui nous permet d'influencer notre réalité extérieure à travers nos pensées et nos émotions. Dans cette démarche, il est essentiel de comprendre comment fonctionnent ces images mentales et comment elles peuvent affecter notre perception du monde et nos résultats dans la vie.

Les images mentales sont des représentations internes de ce que nous souhaitons réaliser ou accomplir. Gawain souligne que ces images ne sont pas simplement des fantômes, mais des outils puissants que nous pouvons utiliser pour façonner notre existence. Pour commencer à développer ces images, il est primordial de se connecter profondément avec notre désir intérieur. Qu'est-ce que vous voulez vraiment ? Quelles sont vos aspirations, vos rêves et vos objectifs ? En clarifiant vos intentions, vous posez la première pierre de la visualisation créatrice.

Une fois vos intentions identifiées, la création d'images mentales frappantes devient le prochain pas crucial. Cela implique de s'immerger dans les détails sensoriels de votre scène idéale. Imaginez-vous dans l'avenir, en train de vivre votre rêve : quels sont les lieux, les sons, les couleurs ? Que ressentez-vous émotionnellement dans cette situation ? L'aptitude à « sentir



» cette réalité est vitale ; cela renforce la connexion entre votre esprit et votre corps, accentuant la puissance de votre visualisation. Souvent, la visualisation est plus efficace lorsque l'on l'accompagne de sentiments positifs et d'émotions élevées, car ces sensations renforcent le message que notre esprit envoie à l'univers.

Une autre méthodologie pour développer ces images mentales consiste à utiliser des techniques de relaxation, comme la méditation ou des exercices de respiration. Ces pratiques favorisent un état d'esprit réceptif où les idées et visions peuvent surgir plus librement. En détendant à la fois le corps et l'esprit, vous créez un espace propice à la créativité. Assurez-vous de pratiquer régulièrement, car la continuité renforce cette compétence.

En somme, pour transformer votre réalité par la visualisation créatrice, vous devez non seulement créer des images mentales, mais aussi les nourrir avec des émotions puissantes, les pratiquer dans un état détendu, et vous connecter régulièrement à votre intention. Cette intégration pas à pas peut révolutionner votre expérience de la réalité, vous permettant ainsi d'attirer et de créer ce que vous désirez profondément.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

3. Les étapes essentielles pour pratiquer la visualisation créatrice efficacement

Pratiquer la visualisation créatrice avec efficacité nécessite une approche structurée et intentionnelle. Voici les étapes essentielles qui peuvent guider chacun vers une maîtrise de cette technique transformative.

Tout d'abord, il est crucial de définir clairement vos intentions. Avant de commencer la pratique, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous souhaitez vraiment manifester dans votre vie. Que ce soit un objectif professionnel, une relation harmonieuse ou un bien-être physique, votre intention doit être spécifique et positive. Écrire vos intentions peut renforcer votre engagement et clarifier votre vision.

Ensuite, créez un espace propice à la visualisation. Un environnement calme et relaxant, loin des distractions, favorise une plongée efficace dans vos pensées. Aménagez cet espace selon vos préférences : utilisez des éclairages doux, des coussins confortables et, si possible, ajoutez des éléments qui évoquent votre intention, tels que des images ou des symboles qui résonnent avec ce que vous souhaitez obtenir.

La prochaine étape implique la relaxation. Avant de commencer à visualiser, il est important de détendre votre corps et votre esprit. Cela peut être réalisé par des exercices de respiration profonde, une courte méditation, ou des



étirements doux. La relaxation aide à réduire les tensions physiques et mentales, permettant ainsi à votre esprit d'être réceptif aux images que vous allez créer.

Une fois détendu, commencez la visualisation en vous concentrant sur votre intention définie. Fermez les yeux et imaginez votre objectif comme s'il était déjà réalisé. Utilisez tous vos sens : ce que vous voyez, ce que vous entendez, comment vous vous sentez. Plus vos images sont vivantes et détaillées, plus l'impact sera puissant. Visionnez des scénarios qui font appel à des émotions positives ; ces ressentis renforcent la croyance en votre capacité à réaliser votre souhait.

Alors que vous vous engagez dans cette pratique, il est également utile de répéter des affirmations qui soutiennent votre visualisation. Par exemple, des phrases comme "Je suis capable de réaliser mes objectifs" peuvent renforcer votre confiance. Répétez ces affirmations dans un état de relaxation profonde, en synchrone avec vos images mentales.

La fréquence de votre pratique joue également un rôle clé dans son efficacité. Consacrer un moment chaque jour à la visualisation améliore l'ancrage de vos intentions et renforce votre motivation. Cela peut être le matin pour bien démarrer la journée, ou le soir pour finir sur une intention positive.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Enfin, l'intégration de vos visualisations dans votre vie quotidienne est essentielle. Notez les actions concrètes que vous pouvez entreprendre pour rapprocher votre réalité de votre vision. Ne négligez pas l'importance d'agir : la visualisation créatrice n'est pas seulement une activité mentale, c'est aussi une invitation à créer les conditions nécessaires pour que votre création se manifeste. Laissez les opportunités et les inspirations influencer vos choix, en restant ouvert aux surprises que la vie vous réserve.

En suivant ces étapes, vous pouvez pleinement profiter de la puissance de la visualisation créatrice, transformant non seulement vos rêves en réalité, mais également votre perception de vous-même et du monde qui vous entoure.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

4. L'importance de la méditation dans le processus de visualisation

La méditation joue un rôle essentiel dans le processus de visualisation créatrice, car elle fournit l'espace mental et émotionnel nécessaire pour cultiver des images positives et constructives. En permettant aux individus de se connecter profondément avec leur moi intérieur, la méditation aide à établir une base solide pour la pratique de la visualisation.

Lorsque l'esprit est calme et centré, il devient plus réceptif aux images que l'on souhaite créer. La méditation favorise un état de relaxation profonde, où l'on peut laisser de côté les distractions du quotidien. Ce lâcher-prise est crucial pour accéder à un niveau de conscience supérieur, dans lequel les images mentales peuvent être élaborées avec plus de clarté et de vivacité. En intégrant des séances de méditation régulières dans leur routine, les praticiens de la visualisation créatrice peuvent renforcer leur capacité à visualiser des résultats positifs et à les manifester dans leur réalité.

De plus, la méditation permet d'harmoniser les émotions et de réduire le stress, ce qui peut souvent obscurcir la clarté mentale nécessaire pour la visualisation. En apaisant le tumulte intérieur, elle offre également une palette émotionnelle stable, d'où émergent des images plus pures et plus puissantes. Un esprit apaisé est moins sujet aux doutes et aux pensées négatives, facilitant ainsi l'établissement de croyances positives qui

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

soutiennent le processus de création.

Par ailleurs, la méditation encourage l'introspection et la prise de conscience de soi. Cette conscience accrue aide les individus à identifier des désirs sincères et des objectifs profonds, fondamentaux pour la visualisation créatrice. Souvent, les émotions refoulées ou les croyances limitantes peuvent interférer avec la clarté des images créées. Grâce à la méditation, ces barrières peuvent être confrontées et purgées, laissant place à des aspirations authentiques qui peuvent être visualisées.

En somme, la méditation et la visualisation créatrice sont des pratiques complémentaires. Tandis que la méditation prépare le terrain en calmant l'esprit et en aidant à clarifier ses intentions, la visualisation permet d'installer ces intentions dans un cadre imaginaire dynamique, stimulant la manifestation dans la réalité. En cultivant une pratique régulière de la méditation, les aspirants à la visualisation créatrice posent les fondations d'une transformation personnelle significative.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5. Surmonter les obstacles à la visualisation créatrice et renforcer la confiance en soi

La visualisation créatrice est un puissant outil de développement personnel qui permet de transformer ses pensées et ses émotions en résultats concrets. Cependant, lorsqu'il s'agit de l'appliquer dans notre vie quotidienne, de nombreux obstacles peuvent surgir, entravant notre capacité à créer des images mentales positives et à les manifester.

Un des premiers obstacles à surmonter est le scepticisme. Beaucoup de gens doutent de l'efficacité de la visualisation créatrice, soit parce qu'ils n'ont jamais expérimenté cette technique, soit parce qu'ils sont influencés par des croyances traditionnelles limitantes. Pour dépasser cette résistance, il est essentiel d'aborder la visualisation avec un esprit ouvert. Il peut être utile de rappeler que la science soutient certaines notions derrière la visualisation, comme la plasticité neuronale, qui démontre que l'esprit peut influencer notre réalité physique.

Un autre obstacle majeur est la peur de l'échec. Cette peur peut s'installer lorsqu'on vise des objectifs ambitieux ou inédits. La pensée de ne pas être capable d'atteindre ses aspirations peut engendrer un sentiment d'impuissance. Pour renforcer la confiance en soi dans ce contexte, il est crucial de commencer par des objectifs petits et réalisables. Cela permet de garantir des succès progressifs qui renforcent la motivation et, par

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

conséquent, l'auto-efficacité. Chaque victoire, aussi petite soit-elle, est un pas vers de plus grands succès.

Il est également important de traiter les pensées négatives qui peuvent surgir pendant le processus de visualisation. Souvent, des croyances intérieures négatives, comme "je ne le mérite pas" ou "c'est trop beau pour être vrai", peuvent bloquer la capacité de visualiser des résultats positifs. Pour combattre ces pensées, il peut être bénéfique d'utiliser des affirmations positives. Répéter des phrases motivantes permet de reprogrammer notre subconscient et d'éradiquer les croyances limitantes.

De plus, l'auto-exigence excessive peut également freiner notre pratique de visualisation. Une quête incessante de perfection peut entraîner une paralysie décisionnelle et une frustration. Ainsi, il est essentiel d'apprendre à accepter l'imperfection. En comprenant que les erreurs font partie intégrante du processus d'apprentissage, on s'ouvre à l'idée que chaque essai, indépendamment du résultat, est une opportunité de grandir.

Finalement, le soutien des autres joue un rôle crucial dans la consolidation de la confiance en soi. Rejoindre des groupes ou des communautés qui partagent les mêmes intérêts dans la visualisation créatrice peut offrir un environnement encourageant. Le partage d'expériences enrichissantes et de réussites amène une dynamique collective, où chacun peut puiser de

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

l'énergie et de la motivation chez les autres.

En travaillant sur ces obstacles et en adoptant des stratégies régulières pour renforcer sa confiance en soi, on crée un terrain fertile pour une visualisation créatrice efficace. Cela permet de non seulement concevoir des visions positives, mais aussi de commencer à agir pour les rendre réelles, transformant ainsi notre réalité jour après jour.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

6. Application pratique des techniques de visualisation dans la vie quotidienne

La visualisation créatrice se révèle être un outil puissant à intégrer dans notre quotidien pour améliorer notre bien-être et atteindre nos objectifs personnels. Pour appliquer ces techniques efficacement, il est essentiel de les adapter à différents aspects de notre vie, que cela soit dans le domaine professionnel, personnel, ou même relationnel.

Premièrement, dans le domaine professionnel, la visualisation peut être utilisée pour atteindre des résultats spécifiques. Par exemple, avant une présentation cruciale ou un entretien d'embauche, prendre quelques instants pour s'imaginer en train de réussir peut considérablement renforcer la confiance en soi. En se projetant mentalement dans la situation, on peut visualiser les détails : ressentir la satisfaction d'une réponse bien formulée, entendre les applaudissements ou la reconnaissance des autres. Ces images mentales aident à préparer le cerveau à des résultats positifs et à dissiper les appréhensions qui pourraient nuire à la performance.

Dans le domaine personnel, les techniques de visualisation créatrice peuvent être mises en œuvre pour favoriser le développement personnel. Par exemple, si une personne souhaite améliorer sa santé ou sa condition physique, elle peut imaginer son corps en pleine forme, se voyant en train de faire de l'exercice avec aisance ou appréciant des repas sains et nutritifs. Cette



visualisation renforce la motivation et peut même influencer des choix quotidiens, tels que culminer vers un mode de vie plus actif.

Au niveau relationnel, la visualisation peut aider à renforcer les liens ou à résoudre des conflits. Visualiser des interactions harmonieuses avec des amis ou des membres de la famille aide à créer une atmosphère de compréhension et d'amour. De même, en se représentant en train de gérer une situation tendue avec calme et diplomatie, on prépare son esprit à agir en accord avec cette image, ce qui peut mener à des échanges plus positifs.

Il est aussi important d'intégrer la visualisation dans notre routine quotidienne, par exemple au début ou à la fin de la journée. Un moment de méditation de quelques minutes où l'on se concentre sur les images positives que l'on souhaite voir se matérialiser crée un ancrage puissant. Cela pourrait impliquer de tenir un journal visuel où l'on dessine ou écrit ses objectifs et les émotions qu'ils suscitent, permettant de maintenir un lien quotidien avec ses aspirations.

Enfin, il est crucial de faire preuve de patience et de persévérance. La pratique assidue de la visualisation requiert du temps avant de donner des résultats évidents dans la réalité. Cependant, chaque petite victoire observée dans sa vie quotidienne peut servir de preuve renforçant l'efficacité de ces techniques, validant ainsi l'engagement dans cette démarche.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Ainsi, l'application pratique des techniques de visualisation créatrice dans notre vie quotidienne permet non seulement d'atteindre des objectifs personnels mais aussi d'enrichir nos interactions et de favoriser un épanouissement personnel continu. En utilisant ces outils de manière consciente et régulière, nous nous rapprochons davantage de la vie que nous désirons réellement mener.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

7. Conclusion : Intégrer la visualisation créatrice dans notre parcours personnel

Pour pleinement bénéficier des techniques de visualisation créatrice, il est essentiel de les intégrer de manière cohérente dans notre parcours personnel. Cela commence par la reconnaissance que notre esprit a un pouvoir immense sur notre réalité. En adoptant une approche intentionnelle, nous pouvons canaliser ce pouvoir pour transformer nos aspirations en expériences concrètes.

La première étape pour intégrer la visualisation créatrice dans notre vie consiste à établir une pratique régulière. Cela pourrait impliquer d'aménager un espace propice à la méditation et à la visualisation, un lieu où l'esprit peut s'élever au-dessus des distractions quotidiennes. Consacrer quelques minutes chaque jour à se concentrer sur ses images mentales renforce non seulement la clarté de nos objectifs, mais nous permet également de nous reconnecter avec nos désirs les plus profonds.

Une autre composante vitale est la compréhension des émotions associées à nos visualisations. Il est essentiel de ressentir les émotions positives qui accompagnent la réalisation de nos objectifs, car ces sentiments jouent un rôle crucial dans le processus de manifestation. En nous immergeant dans ces émotions, nous ancrions nos visualisations dans notre réalité émotionnelle, ce qui accroît notre motivation et notre détermination à passer

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

à l'action.

Il est également important de rester flexible et ouvert durant le processus d'intégration. La visualisation créatrice peut parfois nous amener à des chemins inattendus, mais ces détours peuvent enrichir notre parcours personnel de façons imprévues. En gardant une attitude d'ouverture, nous pouvons accueillir les opportunités qui se présentent tout en restant alignés avec notre vision initiale.

De plus, l'aspect communautaire ne doit pas être négligé. Partager nos expériences de visualisation avec d'autres peut nourrir notre pratique. Que ce soit dans un groupe de soutien, en ligne ou avec des amis, échanger des idées et des pratiques renforce notre engagement et nous donne de nouveaux outils pour progresser.

Enfin, il est crucial d'être patient et bienveillant envers soi-même durant ce parcours. La visualisation créatrice ne garantit pas des résultats immédiats, mais avec constance et confiance, notre futur se dessine peu à peu. Les petits progrès, même s'ils semblent minimes, sont des étapes importantes dans la réalisation de notre potentiel.

En conclusion, intégrer la visualisation créatrice dans notre cheminement personnel est une invitation à croire en nos rêves. C'est un processus qui

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

nécessite engagement et pratique, mais qui offre des récompenses innombrables : une perspective renouvelée, des aspirations transformées en réalité, et une connexion profonde avec notre essence. En adoptant cette approche créative et spirituelle, nous devenons les artisans de notre propre vie, prêts à réaliser notre plein potentiel.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5 citations clés de Techniques De Visualisation Créatrice

1. La visualisation créatrice est une méthode puissante pour transformer vos désirs en réalité.
2. Ce que vous imaginez et croyez se manifeste dans votre vie, car l'esprit a le pouvoir de créer.
3. En vous concentrant sur vos objectifs, vous alignez votre énergie avec vos véritables aspirations.
4. La clé de la visualisation efficace est de ressentir des émotions positives pendant que vous imaginez vos désirs réalisés.
5. La pratique régulière de la visualisation peut vous aider à surmonter les obstacles et à créer la réalité que vous désirez.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour télécharger



Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

