

**GENEVIÈVE KREBS**

Sous la direction de  
Stéphanie Brouard

**ET SI**

**TOUT ME**

**RÉUSSISSAIT!**

Les secrets  
de la loi  
de l'attraction



**EYROLLES**

**ET SI**

**TOUT ME**

**RÉUSSISSAIT !**

À ceux qui ont envie de vivre leurs rêves et de dépasser leurs blocages.  
À ceux qui veulent en finir avec les schémas de répétition et l'auto-sabotage,  
cet ouvrage propose un programme personnalisé pour reprendre confiance  
et croquer enfin la vie à pleine dents !

Pendant 30 jours, à l'aide d'exercices, de grilles d'autoévaluation et d'exemples concrets, testez la loi de l'attraction et entrez en action afin de faire changer votre vie dans le sens que vous voulez vraiment.

En vous appuyant sur les grands principes de la loi de l'attraction vous apprendrez à utiliser vos pensées, vos désirs, votre façon d'être, vos mots, vos émotions pour demander et recevoir ce dont vous avez envie et besoin.

**GENEVIÈVE KREBS** vit à Strasbourg où elle travaille dans le domaine de la thérapie brève et du coaching pour la qualité de vie au travail et dans la vie personnelle. L'étude des blocages humains et des structures émotionnelles et comportementales est son cœur de métier depuis vingt ans.

Pour en savoir plus sur la collection,  
rendez-vous sur le blog :  
[etsimodedemploi.wordpress.com](http://etsimodedemploi.wordpress.com)

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**ET SI  
TOUT  
ME RÉUSSISSAIT !**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**La collection est dirigée par Stéphanie Brouard**  
<https://etsimodedemploi.wordpress.com>

Création de maquette : Hung Ho Thanh [www.hungbook.com](http://www.hungbook.com)

Illustrations réalisées par Valérie Leblanc

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016  
ISBN : 978-2-212-56407-5

GENEVIÈVE KREBS

**ET SI  
TOUT  
ME RÉUSSISSAIT !**

Les secrets de la loi de l'attraction

**EYROLLES**



# SOMMAIRE

À qui s'adresse ce livre ? .....	IX
Introduction .....	XIII

## Chapitre 1

### QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION ?

<b>Les clés pour changer</b> .....	4
■ Nous sommes à l'origine de ce que nous vivons .....	5
■ Nous pouvons transformer les choses .....	8
■ Trouvons notre voie ! .....	9
■ En quoi ce livre peut vous aider .....	10
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	13
<b>Essayez quand même</b> .....	18
■ Pourquoi expérimenter la loi de l'attraction active .....	19
■ Ce que vous avez à y gagner .....	21
■ Comment équilibrer la démarche entre vie perso et vie pro .....	23

## Chapitre 2

### JE METS TOUTES LES CHANCES DE MON CÔTÉ POUR RÉUSSIR

<b>Les clés pour changer</b> .....	32
■ Avoir foi et aligner corps, cœur et esprit .....	33
■ Adopter un esprit de gratitude .....	34
■ Être présent à ce que l'on fait... et agir vraiment ! .....	35
■ S'auto-observer et renforcer sa bienveillance .....	37
■ S'ouvrir à la merveille du monde .....	37
■ Recourir à la visualisation .....	38

<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	39
<b>Essayez quand même</b> .....	41
■ Les optimistes vivraient plus longtemps et en meilleure santé .....	43
■ Des bénéfices dans la vie personnelle et professionnelle .....	44

### Chapitre 3

## UN MOIS POUR TESTER LA LOI DE L'ATTRACTION

<b>Jour 1. D'abord... savoir qui je suis</b> .....	49
<b>Jour 2. Ensuite, savoir ce qui est important pour moi</b> .....	52
<b>Jour 3. Ce que je rêve d'avoir ou d'être</b> .....	55
<b>Jour 4. Ce qui m'aide à avancer</b> .....	59
<b>Jour 5. Ce qui me retient en arrière</b> .....	62
<b>Jour 6. Comment transformer mes mauvaises pensées et mes échecs ?</b> .....	65
<b>Jour 7. Je me projette dans les buts que je veux atteindre</b> .....	68
<b>Jour 8. Comment je fonctionne quand je réussis</b> .....	70
<b>Jour 9. Mes cadeaux de la vie</b> .....	74
<b>Jour 10. Savoir ce que je veux et m'impliquer pour que cela soit</b> .....	76
<b>Jour 11. Qui peut m'aider ?</b> .....	79
<b>Jour 12. Je change mes habitudes</b> .....	82
<b>Jour 13. Je constate les premiers résultats</b> .....	85
<b>Jour 14. J'agis dans tous les domaines de ma vie</b> .....	86
<b>Jour 15. Faire de la place pour laisser venir ce que je veux</b> .....	89
<b>Jour 16. Faire « comme si », c'est possible !</b> .....	91
<b>Jour 17. Je me sers de mes émotions</b> .....	96

<b>Jour 18. Je donne et je reçois</b> .....	98
<b>Jour 19. Je suis à l'écoute de moi-même et des autres</b> .....	103
<b>Jour 20. J'exprime ma gratitude</b> .....	104
<b>Jour 21. Je prends conscience de ma valeur</b> .....	106
<b>Jour 22. Je définis mes objectifs et buts de vie</b> .....	109
<b>Jour 23. Je suis patient</b> .....	112
<b>Jour 24. Ma façon de penser est un atout pour ma réussite</b> .....	116
<b>Jour 25. J'ai foi en moi, en les autres et en la vie</b> .....	119
<b>Jour 26. Je délègue</b> .....	122
<b>Jour 27. J'œuvre tous les jours pour réussir</b> .....	125
<b>Jour 28. Je mets à jour mes objectifs</b> .....	129
<b>Jour 29. J'autoévalue mes réussites et je m'engage à encore mieux</b> .....	131
<b>Jour 30. Je m'engage au maintien de mon œuvre</b> .....	134

## Chapitre 4

### J'APPROFONDIS POUR PLUS DE RÉSULTATS

<b>Les clés pour changer</b> .....	142
■ C'est de l'expérience que naît l'amélioration .....	143
■ La persévérance dans l'état d'« être » .....	143
■ La persévérance dans la foi en la loi de l'attraction .....	145
■ La persévérance dans la dimension collective .....	147
■ La persévérance dans la visualisation .....	148
■ La persévérance dans l'épreuve .....	150
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	151
<b>Essayez quand même</b> .....	152
■ Vous... et votre expérience .....	156



## SOMMAIRE

Conclusion .....	157
Table des exercices .....	159
Bibliographie .....	163
Remerciements .....	165



# CHAPITRE 1

## QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION ?

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez ce qu'est la loi de l'attraction et comment elle vous permet, comme un aimant, d'attirer à vous la bonne façon de penser, de poser des objectifs clairs et de vous concentrer sur ce que vous voulez vraiment. Vous comprendrez comment bien utiliser cet ouvrage pour qu'il vous aide, selon les principes de la loi de l'attraction, à identifier ce qui est bien pour vous. Vous comprendrez aussi que, maîtrisés ou pas, vos domaines de vie évoluent. L'important reste d'aller dans le sens qui est le vôtre.

*« Si tu t'arrêtes à cette page, tu es en train d'oublier que ce qui se passe autour de toi n'est pas la réalité. Réfléchis à cela. Rappelle-toi d'où tu viens, où tu vas, pourquoi tu as créé le désordre où tu t'es mis pour commencer... »*

**Richard Bach**



**T**out a débuté ce jour où, à l'aube de l'un de vos anniversaires, vous avez ressenti le besoin de faire une pause, tout comme on descendrait de son vélo pour voir le chemin parcouru. Et de constater alors les regrets, les erreurs de chemins, les mauvaises décisions, les répétitions, qui font que vous vous sentez à côté de vos pompes, avec ce sentiment d'avoir gâché votre potentiel et vos années... et d'être loin de la vie que vous rêviez d'avoir.

Peut-être avez-vous été attiré par le titre de cet ouvrage, parce qu'il vous rappelle combien vous avez besoin d'agir et d'apporter du changement dans votre existence. Peut-être que votre performance au travail laisse à désirer pour plusieurs raisons et que vous ne savez de quelle meilleure façon vous recentrer pour atteindre vos objectifs et remplir votre mission. Peut-être n'avez-vous pas ou plus d'objectif, tant vous vous sentez découragé et loin de qui vous êtes réellement.

À cet instant-là, vous vous dites que c'est le moment ou jamais d'agir, de faire quelque chose de différent pour que les choses changent. Vous ne supportez plus cette idée que, peut-être, plus tard, vos enfants, vos petits-enfants et, pire encore, vous-même, constaterez que votre vie a été vide de sens, d'expériences, de réalisations et de belles aventures.

Et c'est là que, consciemment, vous vous installez dans les *starting-blocks* pour repartir d'un bon pied ! Considérez que la loi de l'attraction est le nouveau principe de jeu, la règle à suivre pour faire ce nouveau parcours sur la piste, et gagner !

VU ET ENTENDU  
À L'AUBE  
DE LA QUARANTAINE

J'ai vraiment  
tout raté  
dans ma vie.



Il ne tient qu'à toi  
de tout réussir  
à partir de  
maintenant !

## LES CLÉS POUR CHANGER

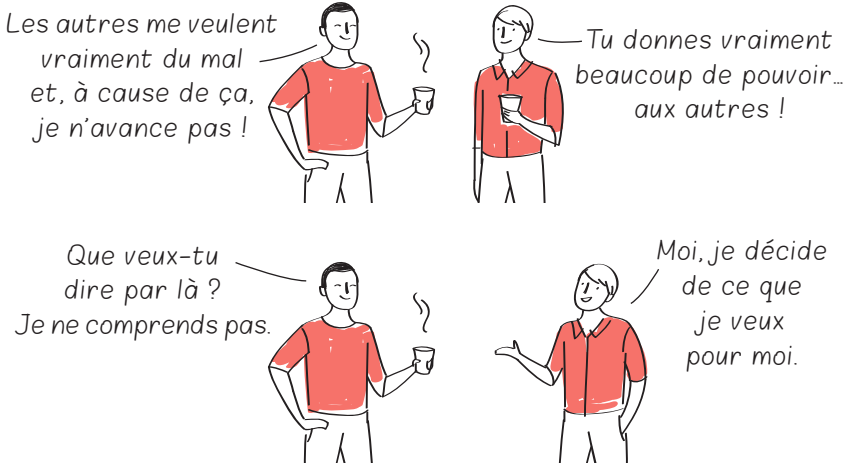
La physique quantique a démontré que, de la même manière qu'un électron peut se comporter en particule ou en onde, et qu'en présence d'un observateur il peut choisir le type de comportement qu'il souhaite, de la même manière les ondes du cerveau peuvent affecter la matière.

La loi de l'attraction confirme que toutes les vibrations de même nature s'attirent. Elle met en relation des situations, des objets, des personnes vibrant selon la même fréquence, et selon la même nature de vibration.

Les ennuis attirent les ennuis. Les dettes attirent les dettes. La négativité attire la négativité. L'abondance attire l'abondance. Etc. On ne peut ainsi pas vibrer pour le positif si, à l'intérieur de nous, toutes nos pensées et nos comportements tendent vers le négatif. De la même façon, au sein d'un couple, si les individus ne vivent pas sur la même fréquence, le couple a du mal à avancer dans la durée ou, du moins, à vivre dans un état d'esprit de sérénité et d'amour. Ils sont comme deux pôles qui s'éloignent, au lieu de s'attirer et de se compléter.

## ■ Nous sommes à l'origine de ce que nous vivons

Cette loi physique permet de prendre conscience que nous sommes tous à l'origine de ce qui est. Tant le positif que nous vivons que le négatif.



Tout n'est pas dû au destin, ou à la méchanceté ou à la faute des autres. Considérez cela comme une vérité et acceptez que vous soyez à l'origine de tout.

La force des pensées et des ressentis prend alors tout son sens. Ce que je dis devient réalité, tout comme on donne un nouveau programme à un ordinateur et que, par cette requête, il fournit le résultat. Chez l'être humain, ce qu'il pense et dit, devient la vérité. Vérité qui devient un but à atteindre. Et, du coup, tous nos sens (la vue, l'ouïe, le ressenti...) se mettent en action pour que, dans l'environnement, tout ce qui va dans le sens de ce but soit capté. Par nos yeux, nous sélectionnons les personnes, les situations, les choses qui viennent enrichir ou

atteindre ce but. Nous occulterons tout le reste qui n'y répond pas. Par nos oreilles, nous filtrons les messages, les paroles, les pensées qui vont dans le même sens. Nous zapperons le reste. Par notre ressenti et notre intuition, nous allons encore choisir ce qui alimente le but, laissant de côté le reste. D'où l'importance de prendre conscience de ce que nous disons à voix haute ou dans nos pensées. L'importance, aussi, de savoir exactement ce que nous voulons, et de le formuler de façon affirmative. L'importance, enfin, de traverser nos peurs pour que leurs fondements et leurs conséquences s'éloignent de notre réalité.

Il ne s'agit pas maintenant de vous éloigner de toutes les personnes que vous trouvez négatives, ou de rejeter toutes les situations qui ne vous conviennent pas, pensant ainsi rester dans un environnement positif. La démarche est plus constructive lorsque l'on accepte une part de responsabilité dans ce qui est, et que l'on va dans le sens de l'observation physique qui veut que quelque chose en soi ait attiré cela.

## EXERCICE

### **Pour faire le point dès le début**

Posez-vous la question : qu'est-ce qui, en moi, dans mes pensées, dans mes désirs, dans mes peurs, etc., a pu attirer ou provoquer telle ou telle situation ?

Chercher en soi la source permet de travailler sur les origines des croyances et des pensées négatives et limitantes, et de les transformer en repositionnant ses désirs et ses volontés avec, comme base, la conviction, les pensées et les paradigmes adaptés, qui vibrent dans le même sens.



## QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION ?

Si vous voulez qu'un problème se résolve dans votre vie, cela doit passer par l'analyse de ce qui, à l'origine chez vous, a provoqué la situation. Cessez de pointer les autres du doigt, et décortiquez votre système de pensée et de comportements.

Savoir que vous avez créé une situation, c'est aussi savoir qu'il est possible de la déprogrammer, donc de créer autre chose à la place, qui aura d'autres effets.



### À NOTER

La loi de l'attraction consiste à poser des intentions claires, à y ajouter des émotions enrichies de la visualisation de l'objectif tel qu'il est lorsqu'il est atteint, avec la sensation vibratoire du bonheur qui accompagne cette visualisation.

La loi de l'attraction « active », que je nomme « attraction » dans cet ouvrage, part de ce même principe, en insistant sur le fait de se mettre en action au niveau de ses pensées, de ses choix, de ses émotions, de ses comportements pour encourager, faciliter et atteindre le résultat voulu par le lâcher-prise et la prise en main de ses désirs et objectifs.

## Dans la même collection



