

Sylvie Liger

La loi d'attraction

*Rien de magique,
le magicien c'est vous !*



EYROLLES

Comment transformer sa vie, en changeant la nature de ses pensées?

Qu'on la nomme pouvoir du subconscient, pensée constructive, visualisation créatrice, imagerie mentale, la solution est basée sur la loi d'attraction. L'utiliser délibérément est un moyen de transformer sa vie, de réaliser ses rêves. Tout ce que vous êtes, vivez et possédez en est le résultat ; c'est donc vous qui avez attiré tous ces éléments dans votre vie !

La loi d'attraction est basée sur l'idée que vos pensées combinées à une émotion sont créatrices. L'auteure propose ici des clés pour vous aider à développer votre potentiel. Elle démontre, en s'appuyant sur de nombreux témoignages, combien la loi d'attraction est efficace ; tout ce qui se vit à l'intérieur de soi se reflète à l'extérieur.

Un livre positif dédié aux ressources intérieures de l'être humain, à son pouvoir, à sa créativité.

Coach professionnelle certifiée RNCP2, praticienne en psychologie énergétique EFT, en LGO libération émotionnelle par mouvements oculaires et en gestion du stress, **Sylvie Liger** aide ses clients à reconnaître leurs talents, à se faire plus confiance, à se valoriser. Elle les aide notamment à retrouver leur énergie et leur confiance pour faire face aux nombreux défis de la vie. Sylvie anime l'émission « La minute de coaching » pour TV Vannes et a déjà publié *L'estime de moi* aux éditions Eyrolles.

nouvelleperspective.com

PRÉFACE DE PASCALE DE GAIL-ATHIS,
FONDATRICE DE LA PSYCHOBIOLOGIE QUANTIQUE®

www.editions-eyrolles.com

La loi d'attraction

*Rien de magique,
le magicien c'est vous!*

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

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, 2017
ISBN : 978-2-212-56814-1

Sylvie Liger

La loi d'attraction

*Rien de magique,
le magicien c'est vous!*

EYROLLES



“ Envisage une chose avec résolution et fermeté d'intention. Et n'en détache pas ton esprit avant de l'avoir produite dans la réalité. Reste concentré. Reste centré. Si tu choisis une chose, choisis-la avec toute ta force, avec tout ton cœur. Ne sois pas timoré. Continue d'aller vers elle. Sois déterminé. ”

NEALE DONALD WALSCH, *CONVERSATIONS AVEC DIEU*

Sommaire

<i>Préface</i>	11
<i>Introduction</i>	15
<i>Qu'est-ce que la loi d'attraction?</i>	16
<i>Nous sommes de la poussière d'étoiles</i>	17
<i>L'esprit est source de tout pouvoir</i>	19
<i>Tout est intention, énergie et information</i>	21
CHAPITRE 1	
Bienvenue dans le monde des possibles	25
<i>Tous des magiciens en puissance?</i>	25
<i>À mi-chemin entre religion et science</i>	27
<i>Bienvenue dans le champ des possibles</i>	32
<i>Tous connectés et responsables les uns des autres</i>	33
CHAPITRE 2	
L'invisible précède le visible	37
<i>Le formidable pouvoir de l'imagination</i>	37
<i>Semer des graines</i>	38
<i>Les images mentales entretenues</i>	39
<i>La visualisation prophétique</i>	42
<i>Il est permis de rêver... Non, c'est recommandé!</i>	42
<i>Soyez le plus précis possible</i>	44

<i>Le choix engage, faites les bons choix!</i>	47
<i>Le tableau de visualisation prophétique</i>	48

CHAPITRE 3

La puissance de l'intention	53
<i>Choisir, là est la question</i>	53
<i>Au départ, il y a l'intention</i>	55
<i>Dites ce que vous voulez, sans conditions</i>	58
<i>Tout et son contraire ou le statu quo du point mort</i>	60
<i>Loi d'attraction et intention</i>	61
<i>Établir une équivalence mentale claire</i>	65

CHAPITRE 4

La parole prophétique	71
<i>Le verbe, élément fondamental de la loi d'attraction</i>	71
<i>L'effet boomerang dans le processus de la loi d'attraction</i>	72
<i>Parler du problème lui donne encore plus de force</i>	74
<i>La magie du verbe!</i>	77
<i>Exprimez tout haut ce que vous voulez</i>	78

CHAPITRE 5

L'incroyable énergie magnétique de la pensée	81
<i>Nous sommes la source de notre expérience</i>	82
<i>Comment modifier vos pensées?</i>	86
<i>Préparez-vous à recevoir</i>	88

CHAPITRE 6

Le pouvoir créateur des croyances et des émotions	91
<i>Le vortex, au cœur du bien-être</i>	92

<i>Saisissez tous les prétextes de vous sentir bien, tout le temps</i>	94
<i>Là où vous portez votre attention, le SAR s'active!</i>	97
<i>Croyances limitantes</i>	99
<i>Les croyances des autres</i>	101
<i>Les autres graines empoisonnées</i>	103
<i>Émerveillez-vous!</i>	105

CHAPITRE 7

L'énergie magnétique de la confiance en soi et du mérite..... 107

<i>Le pouvoir authentique</i>	107
<i>Être ou ne pas être</i>	108
<i>Le saboteur interne</i>	110
<i>Ça suffit!</i>	111
<i>Délicieux créateur, vous avez la responsabilité de vos créations</i>	113
<i>La culpabilité, une graine empoisonnée</i>	114
<i>Autorisez-vous à croire que vous le méritez</i>	116
<i>Ayez confiance en votre capacité à faire se manifester ce que vous désirez</i>	118

CHAPITRE 8

La foi, c'est croire en l'intangible..... 121

<i>Une foi ancrée, une demande ultraprécise</i>	121
<i>Bonne ou mauvaise raison?</i>	125
<i>Écoutez les appels de votre âme</i>	126
<i>Suivez le guide et ayez foi en votre intuition</i>	128
<i>Pas de conditions, pas de délais</i>	131
<i>Gardez ou non l'attention</i>	133
<i>Quand votre âme pétille, agissez!</i>	135
<i>L'énergie va là où vous portez votre attention</i>	136

CHAPITRE 9	
L'extraordinaire puissance de l'amour	141
<i>Un puissant vecteur de création</i>	141
<i>L'indispensable amour de soi</i>	143
<i>Les limites qui naissent du non-amour de soi</i>	144
<i>Nous sommes ultrapuissants</i>	146
<i>Demandez d'accéder maintenant aux états supérieurs de votre destin</i>	147
<i>Changez vos sentiments</i>	149
<i>Votre passé ne peut vous empêcher de créer ce que vous désirez</i>	152
CHAPITRE 10	
La magie de l'appréciation et de la célébration	153
<i>Pourquoi célébrer les petits bonheurs de chaque jour?</i>	153
<i>Bienvenue dans le monde de la reconnaissance!</i>	154
<i>Ces vibrations qui vous mènent vers vos rêves</i>	161
<i>Célébrer avant de voir</i>	161
Conclusion	165
Bibliographie	167

Préface

Essayons de saisir ce plus vaste contexte dans lequel baigne tout notre être.

Lorsqu'Einstein découvrait la relativité, le philosophe Bertrand Russel affirmait qu'il n'y avait pas plus de trois personnes dans le monde capables de comprendre cette théorie. Pour autant, s'agissait-il de la comprendre ou de la concevoir ? En fait, notre vision du monde conditionne notre intelligence et non l'inverse. Tous les individus d'une époque orientent le comportement des événements de l'Univers. Ainsi, au début du xx^e siècle, notre Univers est devenu dynamique, c'est-à-dire capable d'évoluer avec le temps. De plus, les découvertes faites en physique (notamment l'absence de causalité dans les phénomènes quantiques et les propriétés de type esprit de l'Univers...) ont déclenché une mutation de la conscience humaine, voire un saut de notre évolution biologique.

Ces avancées ont fait de nous à la fois les acteurs et les témoins d'un changement de structure de la conscience et sans doute de la matière.

Ce qui se réévalue actuellement concerne non seulement notre vision du monde, mais aussi sa conception. Les dernières acquisitions de la physique démontrent que la matière existe en fonction d'une résonance et à partir d'un champ de pures

potentialités. Ce que nous appelons matière n'est qu'une manifestation, une apparition formelle du réel profond, sans consistance.

Tout est émergence. Comme une phrase tire sa signification des consonnes, voyelles et syllabes qu'elle contient mais également de toutes celles qu'elle exclut, notre corps jaillit de l'existence à chaque instant. En réalité, nous ne pouvons plus concevoir la vie sur Terre comme étant prédéterminée, car l'immense étendue des probabilités rend possible l'existence de la libre volonté.

L'être humain est un condensateur d'énergie qui propulse ses désirs dans la matière. Cela signifie que nous créons, sculptons notre vie par le contenu de nos pensées et la qualité de nos émotions. Un domaine de possibilités illimitées se déploie alors devant nous... Et ce sont bien les lois de la physique quantique et non celles de Newton qui contrôlent les mouvements moléculaires générateurs de vie. Les atomes et les molécules de notre corps sont constamment en train de vivre des transitions entre différents états quantiques. Nous habitons un corps physique dont les cellules possédaient déjà la connaissance de transformer une vibration en un vécu significatif.

Les ondes du cerveau créent l'illusion de la matière et cette matière n'est plus observée aujourd'hui comme une substance, mais comme une attitude locale face à tout ce qui l'entoure. La physique quantique est devenue la physique de l'éveil, les vraies limites n'existent plus que dans notre tête.

Nos convictions – c'est-à-dire nos fortes croyances – forment la nature de la réalité, comme nos émotions l'étaient en créant un champ de résonance, une vibration qui influence non seulement notre vie, mais aussi tout notre environnement.

Encore reste-t-il à prendre véritablement conscience de ce pouvoir que nous avons sur la matière et surtout à apprendre à l'utiliser pour en profiter pleinement et devenir ainsi le magicien de sa vie.

En changeant nos croyances, en canalisant nos émotions, nous pouvons modifier notre ADN, activer des gènes en sommeil (si la matière existe en fonction d'une résonance, nous pouvons, en changeant la vibration, modifier son organisation).

Si les découvertes sur le fonctionnement de la matière révèlent une autre réalité, elles contribuent surtout à atteindre de nouveaux sommets en matière de développement personnel.

La prise de conscience des propriétés de la matière et de son/notre pouvoir d'attraction nous amène à un tournant de l'évolution humaine. Notre époque est devenue le terrain de jeu d'un espace-temps où nous nous devons d'apprendre à utiliser les lois de l'Univers pour être en harmonie avec le vivant, le vibrant et ainsi en phase avec la vie, notre vie. Quelle merveilleuse responsabilité ! Seule ombre au tableau : nous vivons la réalité que nous sommes capables d'accepter. Alors comment abandonner ce qui nous rassure pour choisir de nous orienter vers ce qui nous inspire ?

Le livre de Sylvie Liger nous donne l'impulsion qui trop souvent nous fait défaut pour OSER, pour lâcher notre peur de perdre, nos doutes.

Les ouvrages de développement personnel sont généralement très inspirants, motivants, mais il y manque bien souvent, venant de leurs auteurs, une part de vécu, une part d'intime, ce « quelque chose comme nous » qui nous ressemble, nous rassemble. Dans ces livres très instructifs, l'intégration du message n'est pas si évidente, car hors du cadre du quotidien, de la vraie vie. Comme je l'exprime souvent dans mes stages,

pour qu'une méthode soit vraiment efficace, on doit pouvoir l'appliquer chez son boulanger.

Dans ce livre, je vois Sylvie comme une activiste de la loi d'attraction, engagée sans faux-semblant ; elle est efficace parce qu'elle est authentique. Avec humilité, elle témoigne, partage ses rencontres, ses lectures et surtout son expérience de vie en tant que coach, femme, et mère de trois enfants.

Son élan du cœur, son travail, ses conseils avisés et sa recherche qu'elle a appliquée et intégrée dans sa propre vie, nous guident et facilitent la mise en pratique de la loi d'attraction dans notre vie de tous les jours. Alors là vraiment, on peut y croire, c'est possible, accessible, alors là réellement, on peut le vivre : « Le magicien, c'est nous. »

PASCALE DE GAIL-ATHIS,

FONDATRICE DE LA PSYCHOBIOLOGIE QUANTIQUE©

ET DES MASTER CLASS « CONSCIENCE CELLULAIRE,

CLÉ DE NOTRE MUTATION PERSONNELLE »©

Introduction

Chère lectrice, cher lecteur, cher créateur,

Divine poussière d'étoiles,

« Croire en ce que l'on peut voir et toucher n'est en rien une croyance, mais croire en l'invisible est un triomphe et une bénédiction », disait Abraham Lincoln (1809-1865). Oh oui ! Vous devez croire en l'invisible, en votre bonheur, en votre santé, en l'amour, en la prospérité. Vous devez surtout croire en vous et en votre pouvoir de créateur infini. L'invisible précède toujours le visible et les désirs, les vœux ou les souhaits que vous propulsez dans l'espace des possibles, dans l'invisible, sont à portée de réalisation si vous croyez en votre pouvoir de cocréation.

Et vous devez y croire ! Car à chaque instant de votre vie, vous créez. À partir de là, à partir de cette connaissance, votre travail consiste à savoir ce que vous voulez, à croire que vous le méritez, à aimer votre désir avant qu'il ne soit là et à vous apprêter à le recevoir. Vos souhaits sont des informations stipulant vos intentions. Celles-ci sont telles des fusées de désirs que vous envoyez dans l'Univers, dans le champ quantique, le champ des possibles, dans votre univers.

Qu'est-ce que la loi d'attraction ?

Ma définition de la loi d'attraction est que l'on attire à soi les choses sur lesquelles on focalise son attention.

On pourrait imaginer que vous êtes un aimant qui va ramener à lui l'objet ou l'événement qu'il entretient dans ses pensées, celles-ci étant elles-mêmes issues de votre système de croyance.

Vous avez sans aucun doute déjà entendu dire ou lu que tout ce qui nous compose ou compose l'Univers vibre. Nos pensées et nos paroles émettent leurs propres vibrations et donc émettent des ondes.

De même que la corde d'une guitare vibre et émet un son, nous « vibrons » les informations que nous portons. Vous serez sans doute d'accord pour dire que vous ne voyez pas les ondes de votre téléphone portable, ni celles du wifi, de la radio ou encore de la télévision. Et pourtant, elles existent ! Notre monde est un océan d'ondes vibratoires naturelles et artificielles. Lorsque vous émettez une pensée, un souhait, vous envoyez de l'information par le biais d'ondes. Comme une vague, l'onde va entrer en résonance avec une fréquence qui lui ressemble.

La loi d'attraction fonctionne à la hauteur de votre confiance dans ce système et vous invite à rendre visite aux croyances qui limitent votre champ de manifestation dans la matière.

Vos émotions, vos pensées attirent à vous les événements, les choses, les personnes en résonance avec ce que vous êtes. Inconsciemment. À partir de cette compréhension, nous pouvons choisir de contrôler notre système de pensées pour aller vers ce qu'il y a de meilleur pour nous.

Nous sommes de la poussière d'étoiles

Début 2017, une équipe d'astronomes, chercheurs au Sloan Digital Sky Survey, a présenté les résultats d'une recherche entamée en 2000. Ces scientifiques ont passé au crible pas moins de cent soixante-cinq mille étoiles depuis l'observatoire d'Apache Point, au Nouveau-Mexique. Selon eux, le corps humain est constitué à 97% de substances étoilées ! C'est une découverte absolument merveilleuse, ne trouvez-vous pas ? Je n'en finis pas de trouver cela merveilleux ! Je suis envahie par une espèce de sentiment impalpable et fantastique d'être à la fois infiniment petite et incommensurablement grande ! Dégustez cette fabuleuse information : vous êtes aussi de la poussière d'étoiles, donc l'Univers ! Pour poursuivre la réflexion, je vous conseille de lire *Poussières d'étoiles* (Seuil, 1984), du célèbre astrophysicien Hubert Reeves.

Quel rapport avec la loi d'attraction ? Si nous sommes composés de particules venant de l'Univers, il serait alors permis de penser que nous en sommes un petit bout, un minuscule morceau de toute cette puissance phénoménale. Lorsque nous faisons une « demande » à l'Univers, au Divin quel qu'il soit, à la Source, ne nous adressons-nous pas, finalement, à cette part de nous que nous ignorons ? C'est une invitation à accepter l'idée que nous sommes bien plus grands et puissants que ce que nos pensées limitées veulent bien nous faire croire. Il s'agit de cesser de jouer petit, d'accepter notre pouvoir créateur en laissant vibrer cette conscience d'appartenir à l'Univers, d'être une partie unique de ce grand Tout et de réellement se considérer comme un être de pure énergie. Pour transformer nos vies à la hauteur de nos fabuleuses potentialités.

Divine poussière d'étoiles, le pouvoir de l'attraction est en vous ! Vous êtes destiné à vivre ce qui vous plaît ! Comme le disait l'inventeur Nikola Tesla (1856-1943), « si vous

voulez trouver les secrets de l'Univers, pensez sous l'angle de l'énergie, de la fréquence et de la vibration». Tout, dans l'Univers, est énergie et information. Nous sommes donc énergie et information. Si vous êtes d'accord avec ce postulat de base, nous pouvons poursuivre.

J'ai écrit ces lignes en posant l'intention que vous puissiez y puiser l'information qu'il vous faut à cet instant, et de vous donner suffisamment de valeur et de données pour amorcer la transformation que vous voulez voir se produire dans votre vie. Prenez le temps de lire les mots, car ils constituent de l'information et de l'énergie. Telle une baguette magique, cette énergie touchera sans doute quelque chose en vous. Les termes dont vous avez besoin à cet instant de votre vie pourront créer des déclics, de petites ou de grandes prises de conscience. Laissez-vous imprégner sans chercher à savoir quelle information vous sera la plus bénéfique. Votre intelligence supérieure, votre subconscient sait mieux que vous ce dont vous avez besoin. Faites confiance à la vie.

Dans cet ouvrage, j'ai choisi de citer de nombreuses phrases d'auteurs qui ont tenté de nous faire prendre conscience de notre grandeur. Nombre d'entre eux appartiennent à la Nouvelle Pensée. Ce courant de pensée philosophique et religieux, né au milieu du XIX^e siècle aux États-Unis, enseigne les lois de la puissance créatrice de la pensée. Ces enseignements – très souvent des « prières thérapeutiques » – sont destinés à rétablir l'harmonie dans la vie des individus dans la difficulté ou la souffrance, matérielle, physique ou encore psychologique. Ces citations sont porteuses d'une énergie fantastique, de leur propre énergie. Je vous invite à les lire comme si vous découvriez « le » secret !