

LA MANIFESTATION

Article de Ludivine Thenard

La manifestation est un état d'esprit à cultiver. Nous avons tous en effet le pouvoir de manifester. Les différences résideront dans les méthodes dans un premier temps, puis dans les résultats.

Car manifester veut bien dire plusieurs choses :

demander – remercier – recevoir

Demander : manifester c'est tout d'abord oser demander, oser voir, oser imaginer. La manifestation est une demande à l'Univers d'exaucer un souhait, une prière ou de permettre et favoriser l'obtention d'un certain résultat. Nous précisons ici oser, car l'Univers n'a pas de limites. Manifester, c'est oser voir grand et avoir la foi. Avoir assez confiance en la vie pour que tout arrive. L'Univers répond, nous répond, mais pour cela, nous devons formuler des souhaits, des requêtes claires et précises.

Remercier : il est primordial d'être dans la gratitude et de remercier l'Univers pour ce qu'il vous envoie. Demander, oui, dire merci, aussi. La pratique de la gratitude augmentera votre vibration, tout comme la prière. Plus votre vibration sera élevée, plus votre requête a des chances d'être entendue, et surtout plus vous serez susceptibles de recevoir ce que vous demandez.

Recevoir : êtes-vous réellement prêts à recevoir ce que vous demandez en manifestant? Acceptez-vous l'abondance qui entre dans votre vie ? Autorisez-vous à recevoir? Dans beaucoup de cas, les requêtes sont entendues et l'Univers est prêt à y répondre mais c'est nous qui bloquons le processus d'abondance en raison de certains blocages la plupart du temps ou par notre vibration trop basse.

Vous l'aurez compris manifester est important, mais la méthode utilisée ainsi que votre vibration le sont encore plus.

La manifestation par l'écriture :

Écrire est un moyen ultra puissant de manifester, si vous pratiquez cet exercice en ayant pris le soin d'augmenter votre vibration au préalable. Ainsi, vous vous connectez à votre conscience et laissez votre intuition parler et vous pourrez également comprendre ce que vous souhaitez réellement.

Posez-vous confortablement dans un endroit calme et apaisant. Pour ceux qui le souhaitent, allumez une bougie, prenez le temps de respirer et de vous poser/ pauser car il s'agit bien là d'une pause avec vous-même.

Il n'y a pas de règles précises pour manifester, laissez simplement parler votre intuition. Mais soyez le plus précis possible. Voici plusieurs exemples d'exercice de manifestation par l'écriture :

Écrivez simplement la date du jour sur une feuille ou dans un carnet et remplissez vos souhaits après la phrase suivante : « Il serait formidable de ... », précisez une date, un délai souhaité et des chiffres.

Par exemple : « il serait formidable d'atteindre le chiffre d'affaires de 5000 € brut mensuel avant avril 2025. Il serait formidable de revoir telle personne. Qu'il en soit ainsi »

N'ayez pas peur de faire des listes. Cependant, gardez en mémoire que si l'Univers ne répond pas à vos demandes, il se peut tout simplement que 1. ce ne soit pas le bon timing 2. l'Univers à mieux pour vous.

Manifester avec foi et confiance que tout est possible.

Si vous ne savez pas précisément quoi demander, vous pouvez simplement utiliser la phrase suivante : « *Je demande à l'Univers de mettre sur ma route, les moyens humains, matériels et financiers qui me permettront d'accueillir l'abondance dans ma vie dans tous les domaines.* » Prenez le temps également d'exprimer votre gratitude à la suite de vos requêtes. Remerciez pour de grandes choses, comme par exemple avoir un toit au-dessus de votre tête, mais également pour les petites choses du quotidien.

Il n'y a pas de moment idéal pour manifester, mais certains créeront un rituel. Par exemple, à chaque pleine lune, nouvelle lune ou encore lors des différents portails énergétiques du 12/12 ou 11/11 etc. Oui, ces moments sont propices à la manifestation écrite, mais écoutez simplement votre intuition, manifestez à tout moment, écoutez l'appel de votre cœur.

Posez vos intentions de façon affirmative, jamais de négation lorsque l'on manifeste : « *En 2025, je vais guérir telles blessures : En 2025, je vais créer une nouvelle structure.* »

Le **vision board** est également un outil de manifestation tendance : sur une feuille, écrivez, dessinez, collez des images de ce que vous souhaitez. Décrivez votre futur idéal, afin de le créer dans la matière : aspirations professionnelles, relations sentimentales, projets personnels, rêves de voyage, défis à relever, : il y a de la place pour tous vos rêves sur ce vision board. Là encore soyez le plus précis possible. Accrochez-le à la maison ou gardez-le à proximité et faites-le évoluer régulièrement.

La manifestation par la visualisation :

Cet outil est souvent utilisé sans que nous en ayons conscience. En effet, la visualisation positive utilisée en sophrologie et certaines méthodes de coaching, voire en méditation est en réalité un moyen de manifester :

Posez-vous au calme, là encore, fermez les yeux et connectez-vous à votre corps. Observez votre respiration naturelle, pratiquez la respiration consciente afin d'augmenter votre vibration et calmer le mental. Puis visualisez-vous, dans le futur de façon positive ; Visualisez-vous en train de réaliser ce que vous souhaitez, visualisez votre futur idéal. Créez votre futur, ancrez-le dans la matière. Voyez grand et soyez précis. Pensez également à exprimer votre gratitude pour ce que vous avez reçu. Répétez les mêmes visualisations plusieurs fois par exemple pendant plusieurs jours consécutifs et observez le changement au niveau de votre état d'esprit au fur et à mesure de la pratique. Vous devriez gagner confiance : confiance en vous et en l'avenir.

La manifestation par la prière :

Il va de soi que tout dépend des croyances de chacun. Que vous croyez en Jésus et Marie, bouddha ou Mahomet, ou tout simplement en l'Univers, priez régulièrement afin d'augmenter votre vibration et là encore demandez. Demandez en étant le plus précis possible et remerciez. Récitez la même prière plusieurs fois pendant plusieurs jours consécutifs. Le pouvoir de la prière est actuellement souvent évoqué dans certains ouvrages ou par des coachs en spiritualité, en méditation et également par des médiums. Gardez cependant à l'esprit qu'il faudra vous armer de patience car l'abondance n'est accessible qu'à ceux qui se donnent la peine de vouloir l'accueillir : avec persévérance, résilience, bienveillance, rigueur et patience. Car il y a un timing divin : ne vous laissez donc pas décourager. Si quelque chose tarde à venir, c'est que vous n'êtes tout simplement pas prêt ou l'Univers vous réserve quelque chose de mieux. L'important dans la manifestation est d'avoir la foi.

La manifestation par les actes :

N'ayez pas peur d'affirmer les choses et de prendre les devants. Vous souhaitez par exemple laisser entrer l'amour dans votre vie et vivre une histoire d'amour ? Achetez par exemple une deuxième brosse à dents et préparez votre chez vous pour accueillir cette personne. Vous rêvez de déménager dans une ville précise ? Alors affirmez qu'à une certaine date, vous y aurez un logement. Achetez déjà les billets de train ou les billets d'avion, prenez les devants.

Enfin, gardez en mémoire que manifester, c'est comme sauter sans parachute. Fixez-vous un objectif sans savoir exactement comment vous l'atteindrez et lancez-vous. Faites confiance à l'Univers concernant le chemin à prendre. N'attendez pas la sécurité ou que les choses changent d'elles-mêmes. Provoquez vous-même le changement en ayant confiance que l'Univers mettra sur votre route les moyens ainsi que les bonnes personnes pour vous emmener là où vous le souhaitez, si cela est sur votre chemin de vie, bien entendu.

Vous l'aurez compris, nous avons tous le pouvoir de créer notre futur, il ne tient qu'à nous d'agir et d'avoir la foi.

Ensemble agissons et manifestons pour un monde meilleur.