

www.femmesdaujourd'hui.be

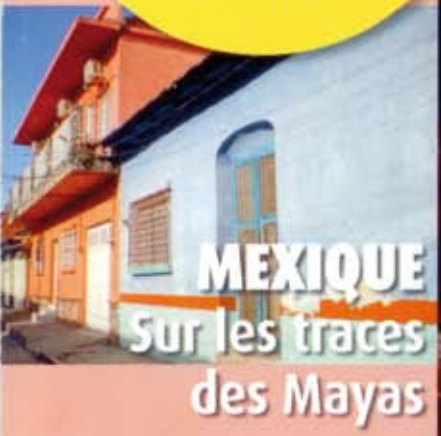
# Femmes

D'AUJOURD'HUI

Le  
pour  
la m



**EXCLUSIF!**  
**- 30 %**  
sur 8 silhouettes  
mode



**MEXIQUE**  
Sur les traces  
des Mayas



ZEN  
au boulot

Hebdomadaire n° 36/9 septembre 2010/2,10 €



PLUS D'ARC  
DU TEMPS LI  
UNE TAILLE EN MO

**OBTENEZ**  
**CE QUE VOUS**  
**VOULEZ**  
**VRAIMENT!**

# OBTENEZ ce que VOUS

Plus d'argent, plus de temps libre, l'homme de vos rêves, un voyage à Cuba, une nouvelle amie, une taille en moins... Vos désirs sont des ordres! Participez à notre grand jeu de l'attraction et vos 3 plus grands souhaits se réaliseront.

## 1 LA LOI DE L'ATTRACTION

Bienvenue dans notre grand jeu de l'attraction qui transforme vos rêves en réalité!

**SON PRINCIPE:** attirer dans votre vie ce à quoi vous accordez de l'attention et de l'énergie.

Vérifions d'abord si ce jeu est pour vous. Choisissez l'affirmation qui vous convient le mieux.

**1) Je mène une vie parfaite, je réussis à atteindre les objectifs que je me fixe.**

**RENDEZ-VOUS AU DERNIER NUMÉRO.**

**2) Ma vie, c'est plutôt «peut mieux faire». En gros, je suis heureuse, mais il y a tout de même un domaine ou l'autre qui me satisfait moins et m'empêche d'être pleinement épanouie.**

**RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 2.**

**3) C'EST LA CATA! J'enchaîne coups du sort sur coups du sort, je n'arrive à rien, ma vie ne ressemble pas du tout à ce que je souhaite.**

**RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 2.**

## VOS TROIS VŒUX

Quelles sont les 3 souhaits que vous aimeriez voir se réaliser à l'heure actuelle?

**1) Vous savez répondre à la question sans hésiter?**

→ Inscrivez-les ci-dessous

**ET RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 6.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**2) Vous ne savez pas très bien, vous voulez juste que votre vie change.**

**ALLEZ AU NUMÉRO 3: on vous aidera à y voir plus clair.**

**3) Vous savez en tout cas ce que vous ne voulez plus.**

**DIRECTION AU NUMÉRO 4.**



## COMME SI VOUS Y ÉTIEZ

Visualisez votre but. C'est ce que font les sportifs de haut niveau, les entrepreneurs, les artistes... «Imaginez la scène lorsque vous aurez obtenu ce que vous voulez, suggère Alain Losier, imaginez votre cœur qui bat, l'ambiance qui règne autour de vous, sentez ce que vous ressentirez à ce moment-là. Plus vous anticipez, plus vite vous atteindrez votre but.»

«Les gens n'ont pas envie d'aller vers ce qu'ils ne connaissent pas, ajoute Yannick Le Cam. Mais s'ils se forment des images concrètes dans la tête, ils auront beaucoup moins de mécanismes de résistance et plus de motivation.»

**Astuce** Pour vous aider à visualiser, découpez dans des magazines des images qui vous parlent et qui évoquent votre objectif atteint. Collez-les dans un album que vous consulterez souvent, ou, mieux, affichez-les dans votre cuisine ou dans un lieu de passage afin de les avoir continuellement sous les yeux. «Cela vous aidera à focaliser votre esprit sur ce que vous voulez, à nourrir votre désir», note Alain Losier.

**PASSEZ AU NUMÉRO 9.**

## Ecrire, écrire, écrire

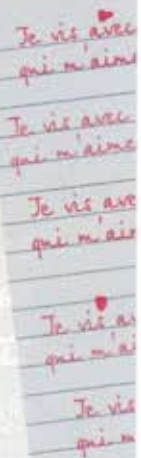
Dans un cahier, écrivez vos trois objectifs, noircissez-en même des pages et des pages. Pourquoi? «Ecrire facilite la production d'images, explique Yannick Le Cam. Pour le cerveau, écrire, c'est déjà agir. C'est tracer dans votre cerveau de nouveaux chemins que vos croyances positives emprunteront.»

### ATTENTION À LA FORMULATION DE VOTRE OBJECTIF

Formulez votre demande au présent et à la première personne, comme si vous l'aviez déjà obtenue. «Cela permet au cerveau de commencer à tricoter la nouvelle réalité», commente Yannick Le Cam. «Je vis avec l'homme de mes rêves», «J'occupe un poste qui m'épanouit», «J'ai des amis fidèles à mes côtés qui enrichissent ma vie»...

Précisez à l'extrême. «Je vis avec l'homme de mes rêves qui m'aime et que j'aime dans un délai de six mois», «Je passe mes vacances à Cuba dans un délai d'un an»...

**RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 8.**



# VOULEZ VRAIMENT!

## 3 SOYEZ PRÉCISE!

Vous avez envie que votre vie change. Certes. Mais encore? Pour atteindre votre but, il faut le définir précisément. «Si vous n'avez pas de désir précis, explique Yannick Le Cam, coach, la vie vous apporte les choses par défaut. Au contraire, dès qu'une pensée dominante, suffisamment précise, est nourrie et énoncée au subconscient, celui-ci met tout en œuvre pour que nous l'obtenions.» Ouvrez donc la porte de votre imagination et de vos rêves. Alain Losier, formateur, conseille, lui, de retourner dans le passé et de retrouver les rêves que vous avez mis dans un tiroir. Osez répondre à la question: «Qu'est-ce que je veux?» Ne vous mettez pas de limites. «Ce qui est pensable est possible, clame Yannick Le Cam. N'est impossible que ce que nous estimons impossible. Si une idée vous vient en tête, c'est que vous avez un terrain propice à ce qu'elle germe.»

RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 6.



GRRRRRRR

## 4 PARLEZ POSITIF!

Vous ne savez pas ce que vous voulez, mais vous savez ce que vous ne voulez pas: «Je ne veux plus être triste et déprimée», «Je ne veux plus être grosse», «Je ne veux plus vivre seule»... C'est une étape importante pour savoir où vous en êtes, mais il faut la dépasser au plus vite! Faites ce petit test: ne pensez pas à la tour Eiffel. Vous avez réussi à ne pas voir la tour Eiffel dans votre esprit? Si oui, passez directement au numéro suivant. Si non, sachez ceci: votre subconscient n'entend pas les négations. Si vous vous dites: «Je ne veux plus être grosse», il focalise son attention et son énergie sur «être grosse», soit tout le contraire de ce que vous voulez! «Si votre objectif est exprimé de manière négative, ajoute Alain Losier, le chemin pour l'atteindre est plus long, car indirect. Il est plus facile d'obtenir quelque chose quand on zoome sur le positif.»

RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 5.

## TRANSFORMEZ VOS DESIRS

L'exercice est facile: inscrivez sur une feuille de papier ce que vous ne voulez pas et trouvez-en une version positive.

Exemples:

- > Je ne veux plus être triste et déprimée -> Je suis joyeuse et heureuse.
- > Je ne veux plus vivre seule -> Je connais le grand amour et je vais aller vivre avec lui.
- > Je ne suis plus jalouse -> Je me libère du sentiment de jalousie. C'est fait!

PASSEZ AU NUMÉRO 6.

## 6 METTEZ UN TIGRE DANS VOTRE MOTEUR

Vous savez précisément ce que vous voulez, mais savez-vous pourquoi? Pourquoi rêvez-vous d'un nouveau job? Pour gagner plus d'argent, avoir plus de responsabilités, d'autres collègues...? Pourquoi voulez-vous rencontrer l'homme de votre vie? Pour trouver la sérénité, avoir votre propre famille, avoir quelqu'un pour vous accompagner lors de vos sorties? Déterminer ses motivations profonde, c'est comme mettre de l'essence dans son moteur ou exercer un mouvement de levier sur ses habitudes. Bref, ça accélère le temps nécessaire pour atteindre son but.

PASSEZ AU NUMÉRO 7.



**Y CROIRE, UN PEU, BEAUCOUP...**

A ce stade, croyez-vous qu'il soit possible d'attirer à vous la réalisation de votre souhait?

1) Oui, j'en suis persuadée.

**RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 12.**

2) J'essaie, mais j'ai des doutes tout de même.

**RENDEZ-VOUS EN AU NUMÉRO 11.**

3) Pas du tout. Je suis trop âgée/je n'ai pas le bon diplôme/je ne crois plus au père Noël, ça n'arrivera jamais.

**RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 10.**

Vous avez l'habitude de dire: «Mieux vaut se contenter de ce qu'on a», «Ce n'est pas possible, je suis trop âgée/je n'ai pas le diplôme»? Ces affirmations vous appartiennent, mais elles ne sont pas la réalité. Vous vous imposez ces limites parce que vous les avez entendues tout au long de votre vie. Elles sont comme des verrous dans votre manière de penser et vous téléguident à votre insu. Une petite astuce: dès que vous vous entendez prononcer une phrase de ce genre, dites-vous: «En ce moment, il y a des tas de gens de mon âge/de mon poids/de ma situation familiale qui rencontrent l'âme sœur, qui sont heureux en couple, qui tombent enceintes, qui ont lancé avec succès leur entreprise... Pourquoi pas moi?» «Il est difficile de mettre en place un projet si l'on n'y croit pas», affirme Alain Losier.

**PASSEZ AU NUMÉRO 11.**



**+ POUR ALLER PLUS LOIN**

**À LIRE**

- *L'ABC de la pensée créatrice* Yannick Le Cam, Grancher.
- *Comment donner vie à ses rêves*, Alain Losier, Interéditions.
- *Illimitez-vous. Libérez vos rêves*, Yannick Le Cam, édition ViaMedias: un cahier vous permettant de noter vos rêves, vos envies, vos ressentis... et ce sans la limite du raisonnable.
- *Le secret*, Rhonda Byrnes, Un Monde Différent.
- *La loi de l'attraction*, Michael J. Losier, Viamédias.
- *Tout le monde mérite d'être riche*, Olivier Seban ([www.toutlemondementedetricher.com](http://www.toutlemondementedetricher.com)).

**ATELIERS**

- *La voie royale vers la réussite, la formation* d'Alain Losier, [www.horizonsdevie.com](http://www.horizonsdevie.com).
- *Les formations de Yannick Le Cam*, [www.tcap-formation.com](http://www.tcap-formation.com).



**ALORS?**

1) Ça n'a pas marché!

**RETOURNEZ AU NUMÉRO 1** et réessayez. Peut-être avec un autre délai ou avec plus de conviction encore.

2) J'ai obtenu ce que je voulais, mais au fond, ça ne me convient pas vraiment.

**RETOURNEZ AU NUMÉRO 1** et redéfinissez votre souhait avec plus de précision. La loi de l'attraction peut s'appliquer indéfiniment.

3) Bingo! Ça a marché au-delà de toutes mes espérances!

Fétez ça! Profitez de votre bonheur! Remerciez la vie de vous avoir apporté exactement ce que vous souhaitiez et parlez de la loi de l'attraction autour de vous!

**ARRIVÉE**

## Effacez le doute

Vous doutez? «Le doute est une vibration négative, écrit Michael J. Losier dans *La loi de l'attraction*. Si vous doutez de pouvoir obtenir quelque chose, vous envoyez une vibration négative. Plus vite vous levez vos doutes, plus vite votre désir peut se réaliser.»

### Voici trois astuces pour vous aider à croire en ce que vous désirez.

1. Vous avez du mal à vous dire et à croire: «Je sors avec un homme génial» ou «Je gagne plus d'argent»? Commencez vos phrases par «Je suis en train... d'attirer l'homme idéal/le poids idéal/le job idéal.» Votre esprit sera plus positif.
2. Essayez aussi avec «J'ai décidé... que j'allais rencontrer l'homme de mes rêves/que j'allais trouver un moyen de partir à Cuba». Vous vous sentez déjà plus optimiste, non?
3. Vous vous focalisez sur le fait que vous n'avez pas encore atteint votre objectif? Concentrez-vous sur la possibilité que «beaucoup de choses peuvent arriver dans les prochains jours/semaines/mois».

ENSUITE, PASSEZ AU NUMÉRO 12.

## 12 PASSEZ À L'ACTION

Eh non, tout ne va pas désormais vous tomber tout cuit dans la main. Vous aurez beau vous répéter votre souhait comme un mantra, si vous ne levez pas le petit doigt ou que vous ne sortez pas de chez vous, les choses ne vont pas avancer!

Préparez un plan d'action. «Un éléphant se mange en tranches!», aime dire Alain Losier. Etablissez une liste de toutes les petites choses que vous pouvez faire pour vous rapprocher de votre but: vous inscrire sur un site de rencontres, suivre une formation, apprendre à vous vendre, vous demander comment faire rentrer de l'argent chez vous... Réjouissez-vous et récompensez-vous à chaque sous-étape atteinte!

«Vous allez voir, assure Yannick Le Cam, vous allez attirer à vous des événements, des personnes, des circonstances... qui vont vous mener à votre objectif. Quand on est sûr de ce qu'on veut, on programme notre subconscient qui nous fait être au bon endroit au bon moment, qui nous fait capter les synchronicités.»

RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 13.

QUI M'AIME  
ME SUIVE!



## PATIENCE...

Vous savez ce que vous voulez. Vous y croyez. Vous faites ce qui est en votre pouvoir. Pour le reste, soyez patiente, lâchez prise et gardez la foi. La vie est bien faite: ne vous préoccupez pas de savoir comment votre désir va finir par se réaliser. L'univers a infiniment plus de solutions que vous ne pouvez l'imaginer et à force de conviction et de pensées positives, il vous amènera sur un plateau les choses que vous désirez. Rien de magique à cela: c'est votre volonté qui trace le chemin vers la réussite.

PASSEZ AU NUMÉRO 17.

## 15 STOP OU ENCORE?

Un obstacle? Oui, ce n'est pas impossible, malgré une foi à toute épreuve. Exemple: vous avez trouvé la maison de vos rêves, dans un endroit idéalement situé, mais votre banquier refuse de vous accorder un prêt hypothécaire.

RETOURNEZ AU NUMÉRO 1 et appliquez la méthode de la loi de l'attraction à cet obstacle!

## METTEZ-LES DANS VOTRE POCHE!

«Vos envies de changement remettent les autres en question, surtout ceux qui n'ont pas le courage de désirer autre chose», explique Alain Losier. Ils vont probablement essayer de vous décourager. Acceptez qu'ils pensent différemment de vous. Confirmez ce qu'ils disent: «Je comprends que pour toi, mon envie semble un peu folle...», puis positionnez-vous: «mais pour moi, dans ma façon de fonctionner, j'ai besoin de ça.»

«Vos proches sont des images animées de votre propre rayonnement, continue Yannick Le Cam. Si vous manquez de confiance en votre projet, ils vont s'en faire écho. S'ils vous sentent sûre de vous, ils auront nettement moins d'objections.» Plus que jamais, montrez-vous donc sûre qu'un jour, vous atteindrez votre objectif.

PASSEZ AU NUMÉRO 16.

## COMMENT RÉAGISSENT VOS PROCHES?

1) Ils me soutiennent à 100 %.

RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 16.

2) Ils me soutiennent, mais insistent sur tous les obstacles que je vais rencontrer.

RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 15.

3) Ils ne me prennent pas au sérieux.

RENDEZ-VOUS AU NUMÉRO 14.

TEXTE Christelle Gilquin ILLUSTRATION Catherine Claes