

Comprendre la loi de l'attraction

*Pour créer sa vie
en conscience*

PAR HÉLÈNE CHARTIER

Bonjour à vous,



Je m'appelle Hélène Chartier, Relaxologue certifiée en Biosynergie®, Relaxation Évolutive, PNL et Access Bars®.

Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des adultes, adolescents et enfants à retrouver l'équilibre et la confiance en eux. Grâce à des approches comme la gestion de l'énergie, la créativité et la pleine conscience, mes clients parviennent à transformer leurs résistances (peurs, schémas répétitifs, conditionnements) en forces pour manifester la vie qui leur ressemble.

Mon accompagnement est fondé sur une alliance entre Bien-Être et Créativité, pour une reconnexion à soi qui éveille la puissance intérieure et aide à attirer ce qu'ils désirent dans tous les domaines de vie.

Pour en découvrir davantage, je vous invite à :

- **Visiter mon site** pour plus de détails sur mes accompagnements et mes programmes ► liberezvotrecreativite.com
- **Me rejoindre sur Facebook** pour suivre mes publications inspirantes et échanger autour du bien-être et de la créativité ► [Groupe Loi de l'attraction](#)
- **Vous abonner à ma chaîne YouTube** pour accéder à des vidéos exclusives et des exercices pratiques pour votre développement.

Comprendre la loi de l'attraction

Introduction

Bonjour et bienvenue dans cet e-book ! Mon intention lorsque j'ai écrit cet ouvrage était de partager avec vous, et ce de manière accessible, les principes qui ont profondément transformé le regard que j'avais sur la vie ainsi que ma perspective en tant qu'être humain.

Nous avons tous en nous un potentiel de création bien plus grand que nous ne le croyons. Avec quelques prises de conscience, il est possible de transformer notre quotidien. Dans ces pages, je vais vous guider pour que vous puissiez saisir l'essence de la loi de l'attraction et comprendre comment vos pensées et votre état d'être influencent directement votre réalité.

Pause et réflexion : Prenez un moment pour vous demander : *Comment cela change-t-il ma perception de la réalité de penser que **tout – y compris moi-même – est énergie** ?*

Chapitre 1 : L'énergie au cœur de tout

Visualisation du concept

Imaginez l'énergie comme un **fleuve lumineux et invisible** qui traverse chaque atome et chaque cellule dans l'univers. Tout comme un fleuve nourrit la terre, cette énergie nourrit tout ce qui existe.

Explication

L'énergie est la source universelle de tout ce qui est. Elle traverse, façonne et soutient tout ce que nous percevons, y compris les êtres vivants. **Dans son unité la plus élémentaire, cet "élément d'énergie" représente la substance la plus infime identifiée jusqu'à aujourd'hui .**

Point clé

L'énergie est la substance même de la création. Elle est à la base de tout, et nous en faisons partie intégrante.

Encadré de réflexion : « Comment est-ce que l'idée d'être fait d'énergie change ma perception de moi-même et de mon environnement ? »

Chapitre 2 : La vibration – Une caractéristique de l'énergie

Visualisation du concept

Pensez aux ondes sonores ou à une fréquence radio. Les vibrations produites par un instrument de musique, par exemple, sont invisibles mais ont un impact palpable.

Explication

La vibration est le mouvement naturel de l'énergie. **Plus l'énergie vibre rapidement, plus elle se manifeste sous une forme légère et positive.** Dans la nature, tout est en mouvement, tout est en vibration. Cela signifie que chaque pensée, chaque émotion, chaque sensation émet sa propre vibration et influence ce qui est attiré vers vous.

Point clé

Notre propre vibration influence ce que nous attirons. Ce que vous ressentez et pensez agiter comme une fréquence qui façonne vos expériences.

Encadré de réflexion : « Quels moments de ma vie ont été marqués par une vibration positive ? Que se passe-t-il à ce moment-là ? »

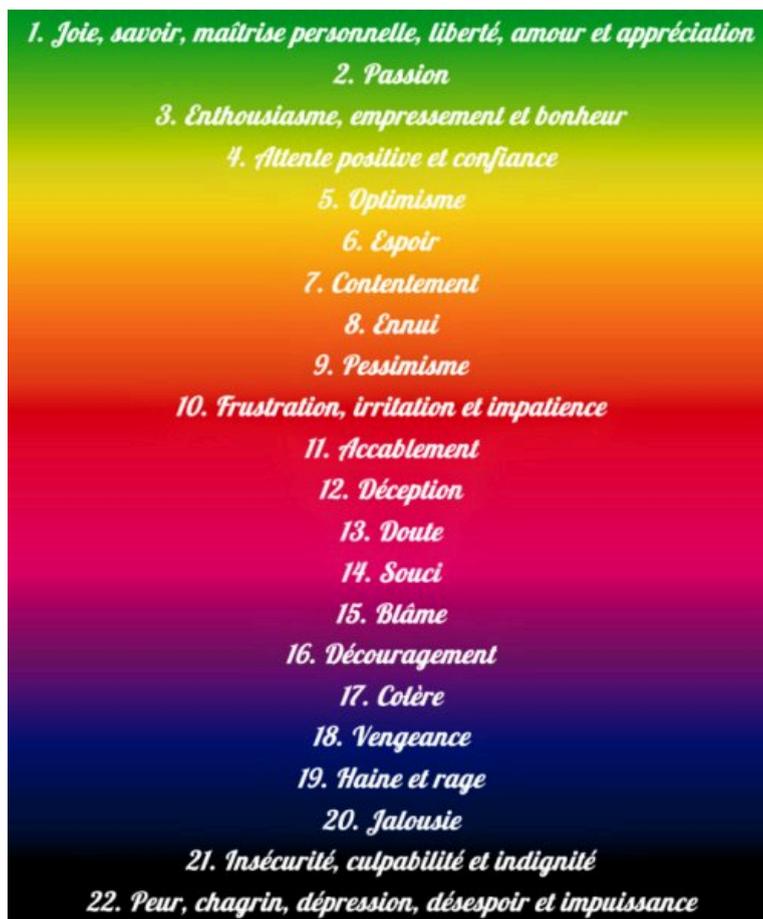
Chapitre 3 : Le taux vibratoire et son influence sur notre expérience

Visualisation du concept

Imaginez une échelle de fréquences où les basses fréquences sont associées aux émotions lourdes (comme le stress) et les hautes fréquences aux émotions légères (comme la joie).

Explication

Notre taux vibratoire influence directement notre bien-être et les situations que nous attirons dans notre vie. Les **basses fréquences**, plus denses, ralentissent et alourdissent l'énergie, créant souvent des blocages et attirant des expériences similaires. Les **hautes fréquences**, plus rapides et légères, soulignent la fluidité, l'harmonie et les manifestations positives.



Point clé

L'état vibratoire de chaque individu façonne son expérience de vie , attirant des situations similaires à son taux vibratoire.

Encadré de réflexion : « Comment pourrais-je élever mon propre taux vibratoire dans une situation difficile ? »

Chapitre 4 : L'intention et la focalisation –

Le pouvoir créateur de nos pensées

Visualisation du concept

Imaginez un rayon laser, une lumière concentrée sur un seul point, avec une intensité capable de produire un impact précis. **Nos pensées focalisées fonctionnent de manière similaire**, concentrant notre énergie pour amplifier une intention.

Explication

L'intention et la focalisation de nos pensées influencent directement notre énergie et notre réalité. **Au mieux vous veillez à la qualité de vos pensées et émotions, plus vous êtes disposé(e) à amplifier consciemment ce sur quoi vous vous concentrez.** Dans l'invisible, cette concentration crée des formes, des amas d'énergie appelés des égrégores, des structures énergétiques qui attirent d'autres énergies similaires pour créer votre réalité.

Point clé

En étant attentif à nos pensées et émotions, nous amplifions ce sur quoi nous nous concentrons. Votre qualité d'être et vos pensées sont le point de départ de la création délibérée de votre vie.

Encadré de réflexion : « Comment puis-je utiliser la puissance de mon intention pour attirer ce que je désire ? »

Chapitre 5 : La loi de l'attraction – Un principe physique universel

Visualisation du concept

Pensez à un aimant qui attire les objets métalliques en fonction de leur polarité. **La loi de l'attraction agit de la même manière, attirant dans sa direction ce qui vibre à la même fréquence.**

Explication

La loi de l'attraction est une loi physique qui connecte les énergies vibrantes sur une même fréquence. Ce principe, simple mais puissant, agit en permanence que l'on en soit conscient ou pas. **Comprendre cette loi nous permet de l'utiliser consciemment pour attirer des**

expériences alignées avec notre vibration . Tout ce que nous émettons comme pensée ou émotion se manifeste autour de nous, car cette loi regroupe les énergies similaires pour créer notre réalité.

Point clé

Plus nous vibrons haut, plus nous attirons des expériences positives, car nous sommes en phase avec des énergies élevées. Votre réalité est un reflet de ce que vous émettez.

Encadré de réflexion pratique : « En quoi cette compréhension change-t-elle mon approche de la vie ? Comment puis-je cultiver une fréquence élevée pour attirer mes aspirations profondes ? »

Conclusion

Merci d'avoir pris le temps de parcourir cet e-book ! J'espère qu'il vous a inspiré et qu'il vous a offert des clés pour comprendre comment vous pouvez influencer votre réalité grâce à l'énergie présente en vous et autour de vous, ainsi que la maîtrise de la qualité de vos pensées et la clarté de vos intentions.

rappelez-vous : vous êtes énergie en action. Chaque pensée, chaque émotion est une opportunité de façonner une vie alignée avec vos aspirations profondes. En prenant conscience de votre vibration et en sélectionnant des pensées élevées, vous devenez créateur d'expériences qui renvoient ce qui vous tient le plus à cœur. La loi de l'attraction est une force inéluctable, présente partout autour de vous, dont la connaissance peut vous accompagner avec puissance et bienveillance dans votre parcours.

Idées pratiques à appliquer dès aujourd'hui

1. **Prenez un moment chaque matin pour fixer une intention positive.** Que souhaitez-vous ressentir aujourd'hui ? Choisissez une émotion comme la joie, la paix ou l'enthousiasme, et laissez cette intention guider votre journée.
2. **Observez vos pensées** et prenez l'habitude de les considérer bien-sûr, puis si besoin ajouter à ces pensées des aspects positifs. Si une pensée de doute ou de peur surgit, respirez profondément et remplacez-la par une pensée encourageante et alignée avec ce que vous désirez. Ce n'est pas forcément facile au début, mais cela vient avec de l'entraînement !
3. **Élevez votre taux vibratoire avec des actions simples** : écoutez de la musique qui vous fait du bien, passez du temps dans la nature, ou pratiquez la gratitude. Prenez quelques minutes chaque jour pour apprécier les choses positives autour de vous, aussi petites soient-elles.
4. **Visualisez un objectif avec émotion** : fermez les yeux, imaginez ce que vous voulez attirer dans votre vie et ressentez-le comme si c'était déjà là. Ressentez la joie, la gratitude et l'enthousiasme que cela vous apporte.
5. **Soyez attentif à votre énergie** et respectez-la. Reposez-vous quand vous en avez besoin, et entourez-vous de personnes et d'expériences qui vous élèvent.

Ces pratiques simples, intégrées dans votre quotidien, vous aideront à élever votre vibration et à attirer des expériences positives. Chaque petite étape vers une vibration plus élevée est un pas vers une vie plus alignée et enrichissante.

Envie d'aller plus loin ?

Si vous ressentez le besoin d'un accompagnement pour intégrer ces pratiques et avancer dans votre parcours, je suis là pour vous guider. Ensemble, nous pouvons explorer des techniques et des outils personnalisés pour libérer votre potentiel et manifester une vie alignée. Vous pouvez réserver un appel découverte ou en savoir plus sur mes accompagnements en visitant [mon site](#) .

Je vous souhaite de belles découvertes et des moments de joie, de paix et de transformation dans ce cheminement. N'oubliez jamais que vous êtes un créateur puissant, et que vous possédez en vous les ressources pour manifester la vie qui vous inspire.



*Hélène Chartier
Libératrice de pouvoir créateur*