

DOREEN VIRTUE ET GRANT VIRTUE



LES
ANGES
DE
L'ABONDANCE

Onze messages célestes pour
vous aider à manifester l'abondance
sous toutes ses formes

DOREEN VIRTUE ET GRANT VIRTUE



LES
ANGES
DE
L'ABONDANCE

Onze messages célestes pour
vous aider à manifester l'abondance
sous toutes ses formes

A•A

LES
ANGES
DE
L'ABONDANCE

Onze messages célestes pour
vous aider à manifester l'abondance
sous toutes ses formes

Doreen Virtue et Grant Virtue

Traduit de l'anglais par
Michel Saint-Germain

ADA
éditions

Copyright © 2014 Doreen Virtue et Grant Virtue
Titre original anglais : Angels of Abundance
Copyright © 2015 Éditions AdA Inc. pour la traduction française
Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet
Traduction : Michel Saint-Germain
Révision linguistique : Daniel Picard
Correction d'épreuves : Katherine Lacombe, Audrey Faulkner
Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Photo de la couverture : © Thinkstock
Mise en pages : Sébastien Michaud
ISBN papier 978-2-89752-437-1
ISBN PDF numérique 978-2-89752-438-8
ISBN ePub 978-2-89752-439-5
Première impression : 2015
Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet
Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7
Téléphone : 450-929-0296
Télécopieur : 450-929-0220
www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.
France : D.G. Diffusion
Z.I. des Bagues

31750 Escalquens — France
Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada



Participation de la SODEC.
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Virtue, Doreen, 1958-

[Angels of Abundance. Français]

Les anges de l'abondance : onze messages célestes pour vous aider à manifester l'abondance sous toutes ses formes

Traduction de : Angels of Abundance.

ISBN 978-2-89752-437-1

1. Anges - Miscellanées. 2. Richesse - Miscellanées. 3. Succès - Aspect psychique. I. Virtue, Grant. II. Titre. III. Titre : Angels of Abundance. Français.

BF1623.A53V57414 2015 202'.15 C2014-942613-5

Conversion au format ePub par:

LAB ||| **URBAIN**
Plus qu'une agence

www.laburbain.com

À Dieu, Source divine d'abondance pour chacun de nous

PRÉSENTATION DES ANGES DE L'ABONDANCE

L'abondance est notre état spirituel naturel, et nous sommes constamment entourés d'êtres divins qui veulent nous protéger, nous prendre sous leur aile et nous aider à réaliser notre potentiel. Ces êtres portent plusieurs noms et jouent des rôles divers, mais le plus souvent, on les appelle les *anges*.

En réalité, l'abondance est un *sentiment* de sécurité. Elle n'a rien à voir avec votre solde bancaire, ni même avec la gestion de vos finances. Après tout, nombre de gens riches s'en font encore pour des questions d'argent.

L'abondance est un sentiment d'assurance financière en ce qui concerne votre vie actuelle et future. Cette sécurité vaut son pesant d'or. Et bien sûr, l'abondance vous permet de régler facilement vos factures.

Mais l'abondance s'étend aussi au temps, aux idées, à la confiance, à l'amour et à tout autre état positif imaginable. Accéder au flux de l'abondance, c'est passer par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Notre Créateur a tout engendré à profusion et produit constamment de nouvelles formes d'abondance. Celle-ci est *tellement* naturelle qu'il vous faut prendre des mesures extraordinaires pour l'empêcher de couler à flots ! Dans ce livre, vous apprendrez à identifier et à faire cesser les comportements de sabotage, afin de pouvoir profiter d'un flux d'abondance que vous pourrez partager avec vos proches et avec vos associations caritatives préférées. Vous en apprendrez davantage sur le contrat divin qui vous permet d'accomplir votre mission de vie tout en étant assuré d'un soutien abondant.

Comme tout le monde, vous avez une mission de vie très importante qui vous est exclusive. C'est un service que vous avez accepté d'accomplir en cette vie afin d'aider les autres. Votre mission de vie est une carrière ou une activité que vous appréciez naturellement et que vous trouvez épanouissante. Elle tourne habituellement autour de ce qui vous fait rêver ou de ce que vous admirez chez les autres dans ce domaine.

Au cours de nos voyages partout dans le monde, nous avons rencontré des milliers d'individus talentueux qui rêvent d'accomplir leur mission de vie en tant que guérisseurs, artistes, enseignants, et ainsi de suite. Ils rêvent d'aider les enfants, l'environnement, les femmes, ou une cause qui leur est chère.

Malheureusement, beaucoup préféreraient se consacrer à des causes utiles, mais doivent détourner leur temps et leur énergie vers des emplois qui sont pour eux nocifs ou dénués de sens. Ils ne conservent ces postes que pour payer leurs factures.

De plus, la richesse paraît distribuée d'une façon disproportionnelle dans le monde. Hélas, certains des individus les plus riches utilisent leur pouvoir financier de façons qui nuisent aux gens, aux animaux et à l'environnement.

Nous nous représentons des gens enclins à la spiritualité, à l'éthique et à l'amour, qui manifestent suffisamment de richesse et d'influence sociale pour investir dans l'*aide* aux personnes, aux animaux et à l'environnement. Nous imaginons des individus davantage préoccupés par le bien commun que par l'avantage personnel.

Imaginez que vous ayez suffisamment d'argent pour faire des dons à des causes charitables et pour aider votre famille. Imaginez que vous n'ayez plus jamais à vous faire des soucis d'argent. Imaginez que vous vous sentiez tranquille du point de vue financier. Eh bien, vous pouvez *vraiment* réaliser ces rêves. Des milliers de gens l'ont déjà fait, et c'est aussi à votre portée !

Nous avons décidé d'écrire ce livre pour partager avec vous comment manifester et exprimer tout le soutien dont vous avez besoin afin de vous consacrer à votre mission de vie. Vous n'avez pas à souffrir pour gagner de l'argent ! Vous pouvez vous contenter de servir tout en assumant vos responsabilités. Peu importe que vous manquiez d'argent, de temps, d'assurance, d'idées, de contacts ou d'occasions, ou de quelque autre ressource, nous vous aiderons à accéder à votre abondance naturelle.

* * *

Les Anges de l'Abondance sont des spécialistes : ils font en sorte que notre mission divine sur Terre ne soit pas entravée par le manque. Les anges savent qu'il nous faut un soutien matériel pour accomplir notre mission de vie, et ils peuvent nous le fournir. *Il n'y a rien de mal à demander au Ciel son aide financière et matérielle pour se consacrer à aider et à guérir les autres.*

La première fois que moi, Doreen, j'ai rencontré les Anges de l'Abondance, était pendant une lecture individuelle au cours d'un atelier au Colorado. La femme s'est levée et m'a demandé comment faire avancer sa mission de vie. Elle se plaignait de ne pas avoir le temps de commencer la carrière de guérisseur dont elle rêvait, parce que tout son temps et son énergie étaient consacrés à un emploi qui ne lui donnait aucune satisfaction et ne suffisait qu'à payer les factures.

J'ai tout de suite vu un attroupement d'anges autour d'elle. Ils faisaient signe qu'ils étaient en train de l'aider précisément à résoudre son impasse financière, pour lui permettre d'effectuer son travail de guérison. Ces anges bougeaient très rapidement, apparemment pour nettoyer son champ énergétique des inquiétudes qui exacerbaient ses malheurs. On aurait dit des travailleurs dans un verger de pommiers, sauf qu'au lieu de cueillir des fruits, ils enlevaient des mottes sales et graisseuses. Ils expliquaient que ces touffes représentaient l'accumulation énergétique de ses inquiétudes et de ses frustrations continues. Je savais que c'étaient des spécialistes, et leur nom m'est apparu à l'esprit : « les Anges de l'Abondance » ; j'en ai fait part à la dame.

Par des mimes et au moyen de paroles que j'entendais verbalement et en pensées, les Anges de l'Abondance m'ont dit que son impasse financière provenait de ses dépenses excessives. Elle avait une sérieuse dette de carte de crédit, m'ont dit les anges, parce qu'elle essayait d'atténuer ses frustrations au moyen d'achats effrénés. La femme a confirmé : c'était vrai. Les Anges de l'Abondance ont poursuivi en disant que l'achat compulsif était pour elle une tentative de combler un vide intérieur. Ce sentiment de vide provenait de son insatisfaction concernant le fait de ne pas travailler à

sa mission de vie. C'était un cycle triste et ironique : elle devait garder son emploi insatisfaisant pour payer des factures causées par son insatisfaction au travail.

La femme s'est mise à pleurer en hochant la tête affirmativement. Comme tout le monde, elle avait déjà entendu les messages de ses anges. (Ça nous arrive tous !) Elle savait que sa consommation était effrénée et que les paiements d'intérêts sur ses cartes de crédit la gardaient aux prises avec un travail insatisfaisant.

Elle a promis de s'adresser à un conseiller en allègement de dettes et de détruire ses cartes de crédit supplémentaires pour éviter la tentation d'acheter des objets inutiles. Les anges lui ont également conseillé des façons saines de combler son vide intérieur, telles que la prière, la méditation, du temps passé dans la nature, des exutoires créatifs, et la pratique de la guérison à temps partiel.

Depuis cette lecture, je suis entrée en relation avec les Anges de l'Abondance au nom de nombreux clients et étudiants, et j'ai appris leurs leçons, qui sont incluses dans ce livre. J'ai vu les anges dégager des mottes énergétiques provenant de soucis financiers et de ressentiments. On aurait dit des boules d'huile graisseuses, comme celles qu'on trouve sous une voiture. Ce n'est pas le genre de chose que vous aimeriez trouver dans votre champ énergétique, surtout en considérant qu'elles attirent la chose même qui vous inquiète !

Avec l'aide des Anges de l'Abondance, vous pouvez libérer ces énergies toxiques et éviter les soucis financiers. Vous pouvez également invoquer le soutien d'archanges :

- **L'archange Raphaël** est l'ange de guérison, qui soutient notre santé physique, émotionnelle et mentale afin que nous ayons l'énergie requise pour travailler à notre mission de vie. L'archange Raphaël guide et accompagne également les guérisseurs actuels et en puissance dans leur formation et leurs pratiques.

- **L'archange Michael** nous protège et nous dégage des effets de la peur et de l'inquiétude. Michael connaît aussi les détails de notre mission de vie et peut nous donner des conseils précis sur la prochaine étape de notre parcours.
- **L'archange Métatron** nous aide à comprendre et à utiliser les énergies universelles, comme la manifestation instantanée et le fait de fléchir le temps en notre faveur.
- **L'archange Raziel** peut dégager les blocages et les peurs inconscientes fondées sur des souvenirs de vies antérieures.
- **L'archange Jophiel** nous aide à élever et à embellir notre pensée pour que nous puissions attirer les expériences les plus magnifiques.

Ce livre porte sur les leçons que nous avons apprises et les messages que nous avons reçus des Anges de l'Abondance. À présent, nous voulons *vous* enseigner ce que les Anges de l'Abondance *nous* ont enseigné. Tout le monde peut rapidement maîtriser et appliquer ces techniques.

Toute l'information contenue dans ce livre, chacun de nous la connaît de façon innée. Cette connaissance, nous l'avons en arrivant sur cette planète, mais nous l'oublions graduellement. Mais tout le monde ne l'oublie pas au même rythme. Nous pouvons également la retenir et la réapprendre au moyen de la méditation et d'une discipline de prière. Nous pouvons aussi presque entièrement l'acquérir auprès des enfants, ou en renouvelant notre lecture des textes anciens. Certaines personnes préfèrent que l'information leur soit présentée simplement et sans dogme ; et nous ferons de notre mieux pour y arriver.

Il faut répéter ce fait très important : nous pouvons tous être soutenus aussi abondamment que nous le désirons. Aucun de nous n'a à subir un seul jour de plus la tyrannie de la pauvreté. Nous pouvons tous gagner autant d'argent qu'il nous en faut, sans pour autant vendre notre âme. Et pour obtenir de la richesse, nous n'avons pas à agir d'une manière sournoise ou contraire à l'éthique : dans ce cas, la richesse accumulée *délaissera* la personne malhonnête.

Certaines personnes venant de cultures affligées par la pauvreté n'auront peut-être jamais l'occasion d'assimiler cette sagesse. Même si quelqu'un tentait de la leur enseigner, elles ne croiraient peut-être pas à la possibilité d'une vie meilleure. Alors, nous prions pour qu'en utilisant les principes de ce livre, vous partagiez votre nouvelle richesse avec les moins fortunés. En fait, ce partage fait partie des leçons sur lesquelles ont insisté les Anges de l'Abondance, comme vous le lirez bientôt.

Tout au long de ce livre, nous utilisons des termes spirituels tels que *Dieu*, le *Ciel*, le *Créateur*, l'*Univers* et l'*Esprit divin*. N'hésitez pas à modifier ces termes et à utiliser ceux qui correspondent à vos croyances personnelles ou religieuses. Après tout, ce sont tous des synonymes de *l'amour*.

* * *

Les Anges de l'Abondance est destiné à ceux qui veulent se libérer en quittant des emplois, des relations et d'autres situations qui leur nuisent, pour se consacrer à un travail d'aide et de guérison.

Enfin, ce livre s'adresse surtout à ceux qui, après l'avoir vu en vente, se sont dit : « C'est trop cher ! » Au moment où vous aurez terminé ce livre, les pensées de manque et de limites devraient avoir quitté votre conscience et votre vocabulaire.

Nous prions pour que maintes grâces parsèment le périple que vous êtes sur le point d'entreprendre. La personne qui est en train de lire cette introduction sera différente une fois arrivée à l'épilogue. Vous ne pourrez pas terminer ce livre sans vivre une épiphanie qui vous donnera les outils nécessaires pour véritablement manifester vos désirs. Si vous ne nous croyez pas, continuez tout simplement à lire. Vous découvrirez bientôt que vous avez l'assurance et la connaissance nécessaires pour réaliser toutes vos aspirations... et bien davantage !

Demandez de l'aide

La première leçon des Anges de l'Abondance est qu'il faut *demander de l'aide*. Elle peut paraître évidente, mais c'est parce qu'on la néglige que tant de gens souffrent inutilement. Si vous n'en demandez pas, personne — pas même Dieu — ne peut vous aider. À cause de la Loi du libre arbitre, qui respecte votre droit de choisir la trajectoire de votre vie, Dieu et les anges ne peuvent intervenir sans votre permission. Cela signifie que vous devez *demander* ce que vous voulez.

Quelle que soit l'aide qu'il vous faut, Dieu et les anges vous soutiennent toujours. Aucune démarche n'est trop considérable ou trop négligeable pour qu'ils ne vous accordent pas leurs conseils et leur soutien. Vous n'avez qu'à vous adresser à eux.

Les gens nous demandent parfois pourquoi il faut parler aux anges alors que Dieu est facilement accessible. Voici la réponse : Dieu et les anges ne font qu'un, et il n'existe aucune séparation entre eux. Le mot *anges* signifie « messagers de Dieu ». Considérez les anges comme des formes-pensées du Créateur. Lorsque vous parlez à Dieu et que vous l'écoutez, c'est par l'entremise des anges. Dieu est aussi *en union* avec vous, Jésus, les saints, et tout le monde.

Demander de l'aide aux anges peut prendre bien des formes différentes qui dépendent entièrement *de vous et de vos croyances*. Les anges sont non confessionnels et sans limites, et leur amour est inconditionnel. Ils sont des émissaires, des médiateurs et des messagers de la volonté de paix de Dieu. Les anges peuvent fléchir les lois de la physique pour aider ceux qui les invoquent.

Lorsque moi, Doreen, j'étais en train d'écrire mes livres *Les miracles de l'archange Michael* et *Les miracles de guérison de l'archange Raphaël*,

j'étais très impressionnée lorsque l'on me soumettait d'authentiques récits de miracles. Chaque anecdote concernait une personne en détresse qui avait eu la présence d'esprit d'invoquer les anges dans l'adversité. Devant la crainte d'une maladie, d'un accident, d'une agression ou d'une invasion, ces individus s'étaient arrêtés pour prier afin de recevoir de l'aide.

J'admire ces individus car, dans ces effrayantes situations, il aurait été si facile de hurler ou de jurer. Mais au lieu de réagir par la peur, ils ont eu assez de sang-froid pour demander (ou appeler à voix haute) la divine intervention. Et parce qu'ils demandaient de l'aide, celle-ci leur a été accordée.

Certaines personnes craignent de demander de l'aide parce qu'elles n'ont pas l'impression d'en mériter. Elles croient que pour mériter l'aide du Ciel, il faut être saint et parfait. Si c'était le cas, *personne* n'en recevrait ! L'aide n'est pas une récompense, mais un effet. Dans la causalité, vous suscitez une cause (dans ce cas-ci, vous *demandez* de l'aide), et l'effet se produit (vous *recevez* de l'aide).

Peu importe *comment* vous demandez l'aide du Ciel, ce qui compte, c'est de la demander. Vous pouvez invoquer Dieu, Jésus, les saints, les maîtres ascensionnés et les anges au moyen de la prière traditionnelle ; par la méditation, les affirmations, la visualisation, la musique, l'écriture, ou toute autre activité créative ; ou en épanchant vos sentiments sincères vers le Ciel, dans une conversation de cœur à cœur.

Voici un exemple de prière que vous pouvez dire :

« Mon Dieu, chers anges, j'ai besoin d'aide concernant [expliquez votre situation]. Je me sens [exprimez sincèrement vos sentiments], et vous demande de m'aider ainsi que toutes les personnes concernées.

Merci, amen. »

Dieu sait déjà ce qu'il vous faut, comment vous vous sentez et pourquoi vous demandez de l'aide. Prier vous permet d'atteindre la catharsis et la libération. Lorsque vous exprimez vos sentiments, vous diminuez l'accumulation d'énergie de stress. C'est comme relâcher de l'air d'un

ballon trop plein. L'expression de vos sentiments vous permet de connaître intuitivement les raisons de votre chagrin et peut susciter des épiphanies menant à des solutions.

Vous devez également prier parce que la demande d'aide est requise par la Loi du libre arbitre. C'est l'une des lois universelles. Si nous avons reçu le libre arbitre, c'est pour faire des choix, apprendre et grandir.

Votre prière peut être formelle et traditionnelle, ou elle peut jaillir librement de votre âme. Vous pouvez la dire à voix haute ou intérieurement (puisque le Ciel peut entendre vos pensées). Vous pouvez l'écrire sous la forme d'une lettre à Dieu et aux anges. Vous pouvez la chanter vers le Ciel. Vous pouvez même, dans un moment de frustration, hurler votre prière.

Des intentions claires comme le jour

En fait, c'est souvent dans ces instants de colère que les prières sont instantanément exaucées. Car votre frustration vous aide à canaliser et à concentrer votre demande. Les Anges de l'Abondance nous ont enseigné l'importance d'avoir des « intentions claires comme le jour ». Autrement dit, de savoir ce que vous cherchez.

Si vous changez continuellement d'idée, les manifestations sont bloquées. Peut-être ne savez-vous pas avec certitude ce qui vous rendra heureux, peut-être avez-vous l'impression de ne pas mériter mieux. Certaines personnes souffrent d'incrédulité. Elles ne croient pas que leurs désirs puissent se réaliser.

Voyons comment guérir ces obstacles.

Vous ne savez pas ce que vous voulez

Si vous ne savez pas précisément quoi demander, c'est normal. Vous pouvez faire une demande à propos d'un *sentiment* précis. Par exemple, vous pouvez demander de vous sentir en sécurité, financièrement à l'aise, respecté, comblé, et ainsi de suite. Les conditions menant à ces sentiments seront guidées par l'infinie sagesse de Dieu, et vous n'aurez pas à vous soucier des détails.

La peur de faire une demande erronée

Notre façon de remédier à cette peur consiste à ajouter cette prière à votre demande d'aide :

« Ceci, ou quelque chose de mieux, mon Dieu. »

Par cette prière, vous reconnaissez que la volonté de Dieu entretient à votre égard des exigences plus élevées que les vôtres. Peut-être voulez-vous vous contenter de moins, mais Dieu — votre parent affectueux, aux ressources illimitées — veut que vous soyez tout à fait en paix.

Alors, demandez ce que vous voulez, mais laissez à Dieu la latitude nécessaire pour rehausser votre prière. Nous avons également obtenu de bons résultats en lui demandant conseil sur ce qu'il faut demander. Demandez de l'aide concernant *tout* ce qu'il vous faut — y compris *le fait de demander* de l'aide.

La peur de ne pas « mériter » l'aide du Ciel

Parfois, cette peur provient d'enseignements religieux organisés qui favorisent la peur et la culpabilité. Si vous avez été élevé à croire qu'il faut être un saint ou une personne extraordinaire pour gagner des « faveurs » de Dieu, passez du temps en prière, à vous adresser directement à Dieu... puis faites-vous votre propre idée. Un lien direct avec Dieu est notre droit de naissance à tous. Comme il est tout amour, Dieu vous chérit inconditionnellement. Vous n'avez pas à mériter l'amour ni l'aide de Dieu, car il nous les accorde gratuitement à tous, sans que nous ayons à nous qualifier.

Certains se rabaissent parce qu'ils ont une mauvaise opinion d'eux-mêmes. Ils s'inquiètent de déranger les autres, y compris Dieu, avec leurs problèmes. Alors, ils souffrent seuls en silence. N'est-il pas réconfortant de se rappeler que Dieu est omniprésent (partout, avec chacun, en même temps) ? N'est-il pas utile de savoir qu'il est impossible de « déranger » Dieu par vos demandes car, dans son infinie sagesse, le Créateur est omniscient (il sait tout) ?

Les peurs d'être « égoïste »

Si on vous a enseigné de ne rien demander pour vous-même, vous avez peut-être de la réticence à solliciter l'aide du Ciel. Vous pouvez recadrer la peur d'être égoïste en vous rappelant le nombre de personnes, d'animaux et de causes que vous pouvez favoriser grâce à votre nouvelle abondance. Plus vous recevez, plus vous pouvez donner.

Recevoir n'enlève rien à qui que ce soit. Spirituellement parlant, tout est en réserve infinie. *Vous* serez peut-être celui qui contribuera à la distribution égalitaire de la richesse !

L'incrédulité

Si vous ne croyez pas que vos prières puissent être exaucées, vous ne les ferez peut-être même pas. Peut-être avez-vous déjà été déçu lorsqu'une demande n'a pas été satisfaite. En ne réclamant rien, vous croyez vous prémunir contre une déception future.

Vous pouvez guérir cette tendance en repensant à toutes les fois où vos prières ont *vraiment* été exaucées. Songez à une situation au cours de laquelle vous avez eu l'agréable surprise de recevoir ce que vous aviez demandé. Ne laissez pas les grandes déceptions masquer tous les plus petits miracles qui vous sont arrivés.

La foi nous permet de dépasser les déceptions de la vie. Il est important de garder notre foi vivante, même lorsqu'elle paraît injustifiée.

L'optimisme est l'énergie positive qui attire l'abondance et toutes les bonnes choses à vous. Sans foi ni optimisme, vous pourriez manquer la réponse à votre prière ! Vous augmentez votre foi en demandant à l'archange Michael, l'ange du courage et de la force, d'entrer dans vos rêves. Lorsque vous dormez, votre ego dort aussi et ne peut donc passer outre votre guidance divine.

En vous endormant, dites ceci, en silence ou à voix haute :

« Mon Dieu et l'archange Michael, veuillez entrer dans mes rêves cette nuit et écarter toutes les peurs qui ont entravé ma foi au cours du passé.

Veillez raviver, renouveler et rafraîchir ma foi, pour que j'aie confiance en vous et en ma guidance intérieure. Amen. »

Comment clarifier vos désirs

Vous craignez peut-être de vous tromper de demande. Ou peut-être changez-vous continuellement d'idée à propos de ce que vous voulez.

Gardez à l'esprit que Dieu sait déjà ce que vous voulez et ce qu'il y a pour vous de « plus élevé et de meilleur ». Cependant, en raison de la Loi du libre arbitre, vous devez demander de l'aide avant qu'elle soit accordée.

Demander de l'aide du Ciel, c'est exactement comme commander un repas au restaurant. Si vous demandez un sandwich à l'avocat, c'est ce que vous recevrez. Mais si vous êtes indécis, vous pouvez demander qu'on vous fasse une recommandation.

De même, vous pouvez fermer les yeux, respirer à fond et dire à voix haute ou en silence :

« Mon Dieu, merci de t'occuper de tous mes besoins matériels. Je te demande de continuer à me guider clairement vers tout ce dont j'ai besoin pour accomplir ma mission et pour pouvoir assurer à mes proches et à moi-même la sécurité et la santé. Amen. »

En disant cette prière, remarquez toutes les pen-sées, impressions ou visions... même subtiles. Ces impressions sont des réponses à votre prière ; on vous montre ce qu'il vous faut et on vous y emmène. C'est l'équivalent céleste des recommandations du serveur au restaurant.

Si vous n'avez pas eu d'impressions, elles vont sûrement vous arriver lorsque vous serez dans un état de relaxation, comme lors d'une méditation, d'une sortie dans la nature, d'un massage, de l'assoupissement ou du réveil. Chaque demande reçoit une réponse, même s'il nous faut parfois un moment pour vraiment la remarquer.

À quelle fréquence faut-il demander ?

Vous n'avez qu'à demander une fois. Il ne vous arriverait pas de suivre un serveur dans la cuisine tout en lui soufflant de vous apporter un sandwich à l'avocat. Et vous n'aurez qu'à demander au Ciel une fois, selon la Loi du libre arbitre.

Cela ne pose pas de problème si vous demandez *plus* d'une fois. Vous pouvez le faire aussi souvent que vous voulez. En somme, il n'est pas *nécessaire* de demander plus d'une fois.

Cependant — et c'est une restriction importante —, si vous sombrez dans le doute, les peurs, les insécurités et le pessimisme en vous demandant si votre prière sera exaucée, demandez un renouveau de votre foi.

Gardez la foi !

Pour ne pas vous empêcher de recevoir ce que vous avez demandé, il est essentiel de garder confiance. Autrement, vous pourriez sortir en courant du restaurant avant l'arrivée de votre sandwich à l'avocat !

« S'il te plaît, mon Dieu, aide-moi à garder la foi, la confiance, l'espoir et l'optimisme. »

Vous pouvez aussi demander à l'archange Michael, en vous endormant, d'entrer dans vos rêves. Rappelez-vous que c'est l'ange non confessionnel, omniprésent et d'un amour inconditionnel, qui vous aidera à vous défaire de la peur.

En vous endormant, dites à voix haute ou en silence :

« Archange Michael, je te demande ce soir d'entrer dans mes rêves et d'écarter ce qui m'empêche d'avoir pleinement la foi. »

Pendant que vous dormez, votre ego ne repousse pas la guidance divine, comme il le fait parfois pendant votre état de veille.

Lorsque vous invitez l'archange Michael dans vos rêves, il procède avec amour et sans risque à une sorte de ramonage qui dégage tout élément toxique de votre conscience et de vos émotions. Vous pouvez même vous réveiller au cours du processus et sentir sa désintoxication.

Le matin, vous vivrez une transformation positive. Vous pourriez ressentir un peu de fatigue à cause du processus, mais heureusement, votre espoir et votre foi seront renouvelés. Et avec la foi, vous pouvez progresser avec assurance !

« ***Merci, mon Dieu, pour...*** »

Comme nous l'avons déjà dit, peu importe *comment* vous demandez l'aide divine, ce qui compte, c'est que vous en demandiez. Les études démontrent que les prières de toutes confessions ont des effets positifs mesurables. Ces études ont exclu l'« effet placebo » de la pensée positive en démontrant l'effet significatif de la prière sur les plantes, les petits enfants et les animaux.

D'ailleurs, il ressort de ces études — et de notre propre recherche sur le terrain — que les « prières affirmatives » présentent un léger avantage sur les « prières de supplication ». Voici ce que signifient ces termes :

- **La prière de supplication** est un cri de détresse. Vous suppliez, implorez et demandez l'assistance céleste. Parfois, cette forme de prière se dit calmement, et parfois avec intensité. Elle est particulièrement efficace lorsque vous êtes à bout de forces et que vous savez très clairement ce dont vous avez besoin. Même le simple fait de dire « À l'aide ! » vers le Ciel apportera des résultats.

- **La prière affirmative** est une façon de remercier Dieu pour l'aide que vous avez demandée. Vous exprimez la pleine confiance que vos prières seront exaucées, et le sont déjà. Vous dites : « Merci, mon Dieu, pour [insérez ce pour quoi vous êtes reconnaissant]. »

Le pouvoir de la prière

Tous les types de prière réjouissent les anges. En tant que dévoués et affectueux messagers de Dieu, ils se délectent chaque fois que nous tentons de nous rapprocher de notre Créateur.

Si la prière vous met mal à l'aise d'une façon ou d'une autre à cause d'expériences ou d'associations antérieures, les anges vous encouragent fortement à relancer cette conversation avec Dieu. Le faire selon vos propres conditions donnera des résultats dynamiques et aidera énormément à guérir en vous toute douleur résiduelle. Le pouvoir de la prière est sans limites.

Il importe de noter que nous ne prions pas directement les anges, même les Anges de l'Abondance. Cela n'aurait aucun sens, car ils sont à Dieu ce que sont pour nous nos bras et nos bouches : des éléments importants, mais non l'ensemble. Nous ne vénérons pas les anges.

Si vous vous sentez déconcerté à la lecture de ce chapitre, vous n'êtes pas seul. Tant de gens considèrent la prière uniquement comme un plan d'urgence. Le fait de prier pour demander quelque chose d'aussi terre-à-terre qu'un supplément d'argent, un meilleur emploi ou une promotion peut sembler insignifiant pour certains et blasphématoire pour d'autres. Heureusement, ce n'est pas le cas.

La prière est l'une des façons les plus efficaces d'arriver à tout ce qu'on veut dans la vie. Nous avons été placés ici par un être divin, en même temps que tous les êtres et les objets en existence. Il est donc logique que tout soit à la portée de ce Créateur et qu'il puisse nous l'accorder si nous avons la prévoyance de le demander, et s'il est dans nos intérêts supérieurs d'obtenir ces choses.

Pour le meilleur ou pour le pire, nous avons le libre arbitre. Autrement dit, même s'il sait exactement ce qui nous convient le mieux, le Divin n'est pas toujours libre d'intercéder en notre faveur. Si, pour quelque raison, Il décidait de dérouler pour nous le tapis rouge de l'abondance et du luxe, quelles leçons en tirerions-nous et comment pourrions-nous espérer grandir ? Cela ne veut pas dire que nous devons vivre dans le manque et la souffrance pour apprendre, mais nous devons absolument apprendre à *demander* les bonnes choses dans nos vies.

Il y a diverses manières de demander. À certains égards, le dur labeur est une forme de demande, car nous montrons que nous sommes disposés à

investir un effort dans ce que nous voulons. Chacun de nous doit accomplir ce premier pas à la rencontre du Divin, et choisir pour soi-même la façon la plus aisée et la plus naturelle de le faire.

Lorsque nous prions, nous entrons en conversation avec notre Source Divine, ce qui nous donne l'occasion de permettre à une Puissance Supérieure de veiller à notre bien-être. Tout comme les bons parents n'interfèrent pas dans la vie sociale de leurs enfants sauf s'ils leur demandent ou en cas de danger, nous devons aussi demander l'aide que nous voulons.

La méthode de prière à utiliser vous appartient entièrement. Vous pouvez prier à tout être divin d'amour et de lumière avec lequel vous êtes en résonance. Ce peut être une prière silencieuse, une simple prière, une prière verbeuse et forte, ou un hymne solennel à la chandelle. Vous êtes libre de choisir de prier entre les murs d'un temple ou d'une église, chez vous, ou dans la nature. Peu importe la façon, le résultat sera exactement le même. Certaines religions organisées ont des préceptes très précis sur la façon de prier et, si vous choisissez de les suivre, c'est parfaitement acceptable. De même, si vous choisissez d'aller à l'encontre de la convention et de prier comme bon vous semble, c'est très bien aussi.

Lorsque vous priez pour l'abondance, ne croyez pas qu'il soit si important de visualiser ce que vous voulez. Le Divin sait *exactement* ce que vous désirez. Votre esprit constitue généralement une barrière très solide mais, en ce qui concerne la prière, c'est plutôt un livre ouvert. Dans votre intérêt, vous pouvez continuer à visualiser l'objet désiré, car cela aide à garder votre esprit concentré (comme nous l'expliquerons plus loin dans des chapitres à venir), mais ne soyez pas trop dur envers vous-même si vous ne pouvez y arriver chaque fois.

On peut utiliser la prière avec grand succès sans faire appel à toute autre méthode de manifestation. Puisque la prière va tout droit à la Source Divine, c'est la méthode la plus efficace. Cependant, parce que vous *demandez* de l'assistance, la réponse peut parfois rester négative. Avec la visualisation et l'affirmation, il n'est jamais question de savoir si cela

fonctionnera ou non, mais à quelle rapidité. Pour ces raisons, l'usage de la prière seule convient parfaitement, mais une combinaison de toutes les méthodes est recommandée.

Si vous trouvez la prière tellement efficace que vous ne vous souciez pas des autres méthodes, cela convient aussi. Vous êtes le seul à « tenir le pointage », et personne ne vous blâmera jamais de ne pas utiliser tous vos outils, si vous en préférez un plutôt qu'un autre.

Nous avons souvent entendu dire que certaines personnes craignaient de « déranger », par leurs demandes, la déité qu'ils prient. Ce n'est jamais le cas. Votre Créateur est impatient de vous aider, et toute espèce de communication de votre part est bien accueillie, à tout moment. La quantité d'amour qui afflue de votre parent divin est quasi renversante, et plus vous priez, plus vous vous sentirez aimé. Vous deviendrez très réconforté et soutenu, et il vous sera naturel de demander de l'aide.

Certaines personnes croient devoir offrir quelque chose en retour de l'assistance divine. Ce n'est aucunement nécessaire, soyez-en assuré. Il est merveilleux d'accomplir des gestes de bonté, et ils vous feront du bien, mais la négociation ne fait pas partie de la prière. Bien sûr, nous ne voulons pas vous dissuader d'accomplir des actions charitables si cela vous tente, mais si vous ne croyez pas pouvoir le faire, ne vous empêchez pas pour autant d'utiliser le pouvoir de la prière.

La prière est la méthode que nous utilisons plus que toute autre. Ce n'est pas que nous la trouvions plus efficace, mais c'est celle qui nous met le plus à l'aise. Nous avons toutefois de très bons amis qui ne sont pas tout à fait bien avec la prière, et ils choisissent d'utiliser d'autres méthodes avec d'excellents résultats. Lorsque nous recourons à une méthode qui nous met à l'aise, le résultat est généralement meilleur.

Moi, Grant, j'utilise généralement une prière d'abondance semblable à celle-ci :

« Mon Dieu, je désire avoir le temps d'enseigner et d'écrire. Il me faut plus d'argent afin de pouvoir consacrer plus de temps à ces projets, au

lieu de travailler pour quelqu'un d'autre. S'il te plaît, aide-moi à gagner plus d'argent pour pouvoir atteindre plus de gens. Merci. »

C'est un exemple plutôt simple mais, la plupart du temps, cela fonctionne. Surtout, c'est sincère. Vous pouvez simplifier la prière ainsi : « S'il te plaît, aide-moi à gagner plus d'argent. »

Ou vous pouvez faire les choses de façon très compliquée. Comme nous l'avons mentionné, le plus important est d'être sincère dans sa prière. Avec de la conviction et une sincère effusion de foi, des miracles peuvent se produire, et il en arrive. Mais si vous ne faites que « tâter le terrain » pour voir si cette prière fonctionne vraiment, vos résultats pourraient ne pas être tout à fait aussi gratifiants.

Si, à quelque moment que ce soit, vous n'avez pas envie d'utiliser la prière pour manifester l'abondance, il est impératif d'arrêter. Ne continuez que si elle vous semble sincère et que vous vous sentez en paix. Sinon, vous devriez absolument cesser d'utiliser cette méthode et passer à d'autres choses. Des trois principales méthodes de manifestation — la prière, la visualisation et les affirmations —, c'est la prière qui provoque une plus grande consternation chez les débutants, car son usage est considérablement réglementé dans les limites de la religion organisée. Même si ces pratiques et organisations ont leur place, elles peuvent, dans certains cas, limiter le choix personnel.

Le pouvoir de la prière dépasse largement la simple abondance financière. En fait, ce serait plutôt une fonction mineure. Bien que la manifestation de l'abondance soit le sujet de ce livre, une fois que vous aurez appris à appliquer la prière avec un certain degré de succès, vous remarquerez peut-être aussi un début d'amélioration dans tous les domaines de votre vie.

Le premier domaine, à part les finances, est la santé. Regardons les choses en face : votre santé est votre richesse, et ce n'est pas rien. Dans certains cas, une meilleure santé constitue le premier avantage de la prière, et on l'utilise à cette fin depuis des siècles. Récemment, de nombreuses

études ont permis d'examiner l'efficacité de la prière dans le domaine médical. D'après la majorité d'entre elles, la prière a un effet réel, même lorsque les sujets ne savent pas qu'on prie pour eux, et que les gens qui prient ne savent pas pour *qui* ils prient. C'est assez enthousiasmant.

Ces études ont également levé le voile sur d'autres faits intéressants, en particulier dans les cas où la prière n'a *pas* été efficace. Il peut sembler étrange de s'intéresser au taux d'échec d'une pratique mais, dans ce cas-ci, cela a donné des développements positifs. La cause première de l'échec, du moins selon ces études, est de prier sans y croire. La prière non sincère donne généralement les mêmes résultats, ou presque, que l'absence de prière. Certaines études ont démontré que les symptômes étaient *pires* lorsque la prière n'était pas sincère, mais cette donnée est probablement faussée. Il est hautement improbable qu'une force énergétique qui réagit bien à une prière aimante punisse une personne malade à cause des gestes d'une autre.

Pour cette raison, si vous priez, gardez à tout le moins l'esprit ouvert. La sincérité n'est pas d'adopter certaines croyances religieuses, ni de se mettre à prier régulièrement. Ce n'est pas de raconter ce qu'on fait à qui que ce soit, et sûrement pas de changer de vie si on n'en a pas envie. La sincérité est tout simplement d'être engagé honnêtement dans une conversation avec une Puissance Supérieure et de croire qu'elle peut nous aider.

Les miracles d'abondance

Moi, Doreen, quand j'étais une jeune ménagère au revenu limité, j'ai connu des miracles d'abondance grâce à la prière affirmative. Une fois, alors que nous n'avions pas beaucoup d'argent et que nous devions faire l'épicerie, j'ai dit : « Merci, mon Dieu, pour l'argent de l'épicerie. » J'ai regardé par terre et j'ai vu un billet de 100 dollars à mes pieds ! C'était de l'argent envoyé du Ciel. Je suis tout de suite allée au marché et j'ai acheté des repas pour ma famille, gracieuseté de Dieu.

Tant de fois, il m'est inopinément apparu de l'argent en réponse à une prière affirmative. Un jour, j'ai écrit une lettre bien sentie à Dieu, en

remerciant le Créateur de me fournir de quoi payer mes factures de services publics. J'ai posé cette lettre sur une table près de l'endroit où je priais et méditais. Une semaine plus tard, j'ai reçu un chèque de remboursement au montant exact de mes factures !

Une autre fois, je voulais acheter un cadeau à une bonne amie. J'ai trouvé une écharpe qui lui allait parfaitement, et je savais qu'elle l'aimerait. Mais la boutique n'acceptait que de l'argent comptant, et je n'en avais pas suffisamment sur moi. Je n'avais que des cartes de crédit et des chèques, et le magasin ne les prenait pas. Alors, j'ai tenu mon sac à main en disant : « Merci, mon Dieu, car j'ai suffisamment d'argent comptant dans mon sac à main pour tout de suite acheter le cadeau de mon amie. » Puis, j'ai ouvert mon portefeuille et, bien sûr, il y avait deux billets de 20 dollars, que je savais ne pas avoir auparavant. J'ai pu offrir cette écharpe à mon amie et en tirer une précieuse leçon sur le pouvoir de la foi et de la prière !

Nous avons rencontré beaucoup de gens qui ont connu des miracles d'abondance après avoir prié pour obtenir l'aide du Ciel. Rappelez-vous que c'est seulement contre l'amour de l'argent que la Bible nous met en garde. Pourvu que vous demandiez qu'on subvienne à vos besoins, et que vous fassiez votre part en travaillant et en étant une bonne personne, il n'y a rien de mal à demander l'aide céleste. C'est littéralement la manne tombée du Ciel !

Le magnifique Sermon sur la Montagne nous promet que Dieu subviendra aux besoins de chacun, et c'est vrai ! Et plus vous vous permettez de recevoir cette abondance, plus vous en avez à votre disposition pour partager avec d'autres.

En résumé

La Loi du libre arbitre fonctionne toujours pour tout le monde et pour toute chose. Selon celle-ci, le libre arbitre vous permet de prendre vos propres décisions. Personne ne peut interférer avec vos choix sans votre permission. Mais même si Dieu sait déjà ce que vous voulez et ce qu'il vous faut, vous devez *demandeur* l'aide céleste pour qu'elle puisse être accordée.

Rappelez-vous toujours : peu importe comment vous demandez, ce qui compte, c'est de *le faire*.

C'est Dieu qui choisit la manière

Un obstacle important à l'abondance est lorsqu'on s'inquiète de la manière dont les prières seront exaucées. Toute votre bonne activité de prière, de visualisation et de manifestation consiste à appuyer sur l'accélérateur, et votre inquiétude équivaut à appuyer sur la pédale de frein ; vous n'avancez donc pas.

Une cause importante d'inquiétude est que le mental égoïque (cet aspect de nous qui est méfiant et craintif) tente de comprendre « comment » tout se résoudra. Le mental égoïque veut savoir en détail comment cette abondance nous arrivera. Il veut des résolutions blindées et la promesse que tout ira bien.

Cela se produit parce que l'ego désire une gestion intégrale. En vérité, l'ego est le fondement de tous les problèmes de maîtrise. Il est le contraire de la foi. Puisque Dieu est la foi à l'état pur, et que vous avez été créé à son image et à sa ressemblance, *vous* êtes la pure foi en la vérité spirituelle. Dans la vérité de l'esprit, vous n'êtes pas l'ego, vous n'êtes pas inquiet, et vous n'avez aucun problème de maîtrise.

Toutefois, l'ego peut devenir tapageur et dérangeant chaque fois qu'il a l'impression de perdre sa maîtrise sur vous. Il tentera de vous convaincre de ne pas croire que Dieu veille à vos besoins et à ceux de votre famille.

Vous pouvez entrer en contact avec cette dynamique en affirmant ceci :

« Merci, mon Dieu, de m'accorder ton soutien affectueux, ainsi qu'à
ma famille. »

À présent, remarquez comment vous vous sentez tout de suite après avoir dit ou pensé cette phrase. Avez-vous un serrement au ventre ? C'est un signe de peur et d'inquiétude. Ou bien avez-vous un sentiment de chaleur et de bonheur au cœur ? C'est un signe de foi.

Ensuite, remarquez les pensées qui vous viennent à l'esprit. Avez-vous des pensées de doute ou d'inquiétude ? Cherchez-vous à comprendre logiquement comment Dieu pourrait vous accorder plus d'abondance ? C'est un signe de *peur*. Avez-vous envie de chanter les louanges de Dieu, qui veille à nos besoins à tous ? C'est un signe de *foi*.

La logique de l'illogique

Notre mental égoïque tente de résoudre des problèmes au moyen de scénarios logiques. Il vous incite donc à penser : « Qu'arriverait-il dans tel ou tel cas ? » Des pensées sombres et obsédantes vous préoccupent, et dévorent votre temps et votre énergie.

Il est alors utile de songer à quelque chose de merveilleux et d'inattendu qui s'est produit dans votre vie. Pensez à un moment où vous avez été agréablement surpris. Et songez aux imprévisibles circonvolutions que votre vie a empruntées jusqu'ici. Auriez-vous pu prédire toutes les choses qui sont arrivées au cours de votre vie ?

En vérité, vos besoins ont toujours été satisfaits. Puisque vous êtes encore vivant, votre mission de vie et vous-même êtes encore nécessaires en ce monde. Tant que vous serez en vie, vos besoins seront comblés... si vous collaborez activement avec l'équipe du Ciel.

Par conséquent, avant de poser des gestes, vous recevrez la guidance divine. Afin que vos prières soient exaucées, vous devrez être conscient de cette guidance et la suivre.

Bien sûr, à certains moments, il se produit des miracles d'intercession directe (comme le billet de 100 dollars que j'ai trouvé par terre après avoir prié pour avoir de quoi nourrir ma famille). Mais la plupart du temps, vous allez *cocréer* les résultats positifs que vous recherchez.

La façon dont les prières sont exaucées dépasse le raisonnement logique. En y repensant, vous en voyez la logique, même si elle était imprévue. Vous n'auriez pas pu connaître les tournants d'intrigue qui devaient se produire pour que vos prières soient exaucées.

Voilà pourquoi nous disons que c'est Dieu qui s'occupe du « comment ». Dieu est esprit. Dieu est intelligence infinie. Il est omniprésent et omniscient. Et votre être véritable ne fait qu'un avec Dieu et Son esprit.

Votre être véritable ne s'inquiète jamais, car — comme Dieu — il ne connaît que l'amour, la santé, l'abondance, la joie et la paix. Votre être véritable voit déjà les solutions à tout problème apparent qui vous est soumis.

Lorsque vous demeurez rempli de foi, vous pouvez aisément entendre cette guidance divine. Vous connaissez exactement les étapes à suivre. Mais si vous permettez à votre mental égoïque d'assombrir votre pensée avec de l'inquiétude, vous n'entendrez pas facilement la guidance divine qui constitue la réponse à vos prières. La guidance divine est une information répétitive qui vous vient à propos d'une action à entreprendre. La guidance divine se présente sous plusieurs formes :

- Des pensées et des idées
- Des sentiments intuitifs
- Des signes des puissances supérieures

Lorsque vous recevez une idée, une pensée, un sentiment ou un signe plus de trois fois en un court laps de temps, il s'agit fort probablement d'une guidance divine. Les signes incluent quelque chose de frappant que vous voyez ou entendez au moyen de vos sens physiques. Par exemple, on pourrait vous recommander trois fois le même livre. C'est probablement un signe qu'il vous faut le lire.

La guidance divine vous pressera d'agir d'une manière positive et saine, qui vous sera bénéfique en définitive, ainsi qu'à vos proches. Comme la guidance divine soutient également votre mission de vie, elle aidera vos clients et d'autres personnes à bénéficier de votre mission.

Parfois, les gens se plaignent de se sentir entravés et de ne remarquer aucune guidance. Cela signifie habituellement que la personne est distraite par le stress, l'alcool, les stupéfiants ou la peur. Vous pouvez ouvrir vos

canaux de réception et de compréhension de la guidance divine en évitant les substances intoxicantes, en pratiquant des activités de gestion du stress, telles que la prière et l'exercice physique quotidien, en adoptant une alimentation biologique et non transformée, en passant du temps dans la nature, et en méditant.

Bien entendu, vous n'avez pas à adopter un mode de vie parfaitement sain pour entendre la voix de Dieu et des anges. Tout ce qui correspond à une vie équilibrée aidera à dégager les parasites des lignes de communication et à améliorer votre capacité de recevoir la communication divine.

La guidance véritable et la fausse

Comment savoir si vous recevez une véritable guidance divine, ou si vous ne faites que l'imaginer ? Comment savoir si ce ne sont que des vœux pieux — ou pire, des énergies inférieures qui tentent de vous tromper ou de vous mener dans la mauvaise direction ? Peut-être avez-vous, dans le passé, suivi votre guidance sans résultats positifs et ainsi perdu confiance en votre intuition.

Ce sont des préoccupations valables et pas nécessairement des peurs engendrées par l'ego. Il est bon d'être prudent avant de procéder à de grands changements de vie. Alors, vous aurez intérêt à remarquer ces signes pour être certain d'entendre véritablement les messages du Ciel.

Des exemples de guidance divine

Après avoir prié pour de l'aide, vous recevrez à répétition des idées, des pensées, des sentiments, des visions ou des signes qui vous pousseront à agir, et vous ressentirez un pressant besoin de :

- Téléphoner à telle personne ou à telle entreprise
- Améliorer votre alimentation ou votre activité physique
- Lire tel livre ou tel article
- Vous joindre à un groupe

- Effectuer une recherche
 - Vous inscrire à un cours
 - Écrire
 - Effectuer un voyage
 - Déménager dans une nouvelle région
 - Travailler à la guérison émotionnelle
- ... et ainsi de suite.

La guidance divine est toujours axée sur les mesures à prendre dans l'immédiat pour vous aider à améliorer votre avenir. Elle ne vous montrera peut-être pas tout votre avenir, mais elle vous guidera graduellement vers la réponse à votre prière.

Vous n'avez qu'à vous assurer de *suivre* chaque étape !

Accueillez la puissance de manifestation magique du mérite

En plus de prier le Ciel pour recevoir de l'aide, vous devez en demander aux gens. Si vous n'avez pas l'habitude de demander ni d'accepter de l'assistance, vous vous empêchez de recevoir l'abondance.

Les Anges de l'Abondance enseignent qu'il est tout aussi sacré de donner que de recevoir. L'expiration compte tout autant que l'inspiration. La marée monte et descend.

Pour ceux dont la manifestation est entravée, le problème habituel est une réticence à recevoir.

Par exemple, lorsque d'autres personnes vous offrent de l'aide, comment réagissez-vous ? Comment vous sentez-vous et que faites-vous ? Acceptez-vous leurs offres ? Les refusez-vous poliment ?

Craignez-vous de déranger ou de mécontenter les autres en demandant ou en acceptant leur aide ?

Croyez-vous que vous ne méritez pas autant de joie et de succès que les autres ?

Craignez-vous qu'il se produise quelque chose de mal si vous vous permettez de recevoir l'abondance ?

Toutes ces peurs proviennent d'un sentiment de *démérite* ; autrement dit, vous avez l'impression de ne pas mériter. Si vous vous croyez indigne de mériter, vous pouvez toujours étudier et pratiquer des méthodes de manifestation mais, comme vous ne vous sentez pas méritant, vous saboterez votre succès et votre bonheur. Vous repousserez toutes les réponses à vos prières, parce que vous n'aurez pas le sentiment d'être disposé, prêt ou digne d'elles.

Si cela fait mouche et déclenche des émotions en vous, prenez un instant pour respirer, pleurer et arriver à certaines prises de conscience. Ce processus de profonde guérison émotionnelle vous permettra d'accepter de l'aide. En acceptant la vérité, vous vous ouvrirez à l'abondance sous toutes ses formes.

Les modèles d'abondance

Nous ne croyons pas qu'il soit à votre avantage de blâmer les autres pour votre situation financière. Le blâme est une énergie inférieure, et les manifestations se produisent plus rapidement lorsque votre énergie (spirituelle et physique) reste élevée.

Nous allons donc examiner vos modèles d'abondance du point de vue de l'apprentissage plutôt que de la critique. Beaucoup de vos croyances sur l'abondance proviennent de ce que vous avez appris en grandissant. Alors, veuillez vous centrer au moyen de quelques respirations, pour calmer votre esprit et votre corps. Remarquez les premières réponses qui vous viennent à l'esprit en lisant chaque question :

- Dans mon souvenir, que disait ma mère à propos de l'argent ?
- Dans mon souvenir, que disait mon père à propos de l'argent ?
- D'autres adultes importants ont-ils été pour moi des modèles d'attitudes et de comportements concernant l'argent ?
- Quel était leur mode de dépense ou d'épargne ?
- Comment les adultes importants dans ma vie parlaient-ils de « l'économie » ?
- Quelle était l'énergie de mes parents lorsqu'ils me donnaient mon allocation ou de l'argent pour acheter mon dîner ?
- Ai-je gagné de l'argent dans ma jeunesse ? Quel effet cela m'a-t-il fait ?
- Comment, dans ma famille, réglait-on les questions d'argent ?
- Quels stéréotypes ai-je entendus à propos des gens riches ?

Ces expériences ont influencé vos croyances sur l'abondance. On vous a peut-être enseigné, consciemment ou inconsciemment, que...

- ... il y a un manque ou une abondance de réserves.
- ... « l'économie » influence votre abondance personnelle.
- ... vous devez blâmer les autres pour votre situation financière.
- ... il est « sans danger » d'accepter des cadeaux des autres.
- ... c'est une joie ou un fardeau que d'offrir des cadeaux aux autres.
- ... vous devez croire en un avenir prometteur.
- ... vous êtes digne de recevoir du bien des autres.
- ... l'argent est la source de tout le « mal ».
- ... l'argent est couvert des germes de tous ceux qui le manipulent.
- ... les riches sont « mauvais » ou différents de vous.

À la lecture de ces croyances, votre corps vous indiquera les attitudes les plus saines à adopter par rapport à l'argent et à l'abondance. Au fond, vous le savez, l'argent est comme tout autre objet matériel : une collection de molécules, composées d'atomes. C'est de l'énergie, tout comme vous ! L'argent est devenu une méthode conventionnelle d'échange de biens et de services. Il n'a aucune valeur intrinsèque (ne parlons pas de la Réserve fédérale ni de l'étalon-or !).

Parlez à l'argent

Vos réactions émotionnelles à l'argent exercent un effet considérable sur le degré auquel vous recevez, donnez et possédez. Dans l'exercice suivant, nous soulignerons toutes les croyances dysfonctionnelles sur l'argent qui pourraient entraver votre flux d'abondance.

Cet exercice exige une quinzaine de minutes. Considérez cette période comme un investissement qui rapportera d'immenses dividendes ! Puisque nous dirigeons parfois cet exercice au cours de nos ateliers, vous y avez peut-être déjà participé (ou vous avez suivi quelque chose de semblable

avec un autre enseignant). Tout comme les exercices au centre de conditionnement physique, il faut le répéter régulièrement.

Voici les étapes :

1. Tenez dans vos mains un billet de banque de n'importe quelle valeur.
2. Prenez un instant pour respirer et vous centrer.
3. Concentrez-vous sur l'argent que vous avez dans les mains et rappelez-vous qu'il est composé d'énergie, comme tout ce qui est matériel.
4. Même si cela peut sembler illogique, veuillez essayer ce qui suit. Dites à l'argent (en silence ou à voix haute), comme si vous aviez une conversation avec quelqu'un : « Argent, qu'est-ce que je ressens vraiment à propos de toi ? »
5. Écoutez la réponse, qui apparaîtra en vous sous la forme de pensées, de sentiments ou de visions. Remarquez la première réponse qui vous vient à l'esprit. Si vous voulez, écrivez-la.
6. Ensuite, posez la question : « Argent, comment est-ce que je te traite ? » Remarquez la réponse, qui peut vous étonner.
7. Ensuite, posez la question : « Argent, comment puis-je avoir plus de toi ? » Une fois de plus, remarquez la réponse.
8. Finalement, demandez : « Qu'est-ce que tu aimerais me dire d'autre ? » Remarquez et écrivez (seulement si vous le voulez) toutes les réponses, ainsi que vos autres pensées et sentiments.

Eh bien ? Avez-vous pris conscience de certaines croyances limitatives concernant l'argent ? Étiez-vous étonné ?

En sondant des auditoires à travers le monde après avoir mené cet exercice, nous avons appris que les gens découvrent habituellement que :

- Ils manquent de respect pour l'argent en ne le considérant pas comme une représentation de tout le dur labeur qu'ils ont effectué (ou qu'un

proche a effectué) pour le gagner.

- Ils ont peur de l'argent, parce qu'ils le trouvent intimidant et qu'ils ne comprennent pas les « règles » qui président à son obtention et à sa gestion.
- Ils se sentent extérieurs à cela, comme si seulement les autres recevaient de l'argent.
- Ils en veulent à l'argent parce qu'il leur échappe, et ils sont contrariés par les impitoyables systèmes financiers du monde.
- Ils courent après l'argent, qui les fuit continuellement.

L'énergie de ces attitudes repousse l'argent. L'abondance est attirée par les émotions positives, amoureuses et invitantes. Cela comprend l'abondance d'amour, de temps, d'idées, de confiance, de motivation... et d'argent.

L'argent est également attiré vers l'énergie du respect. Respectez l'argent que vous avez déjà en le gardant soigneusement rangé dans votre portefeuille. L'argent chiffonné indique que vous ne vous souciez pas vraiment de vos finances.

La gratitude a le pouvoir magnétique de vous attirer l'abondance. L'un des secrets de l'abondance consiste à écrire « Merci » sur chaque chèque que vous signez. Partagez votre gratitude avec tous ceux à l'ordre de qui vous libellez un chèque, y compris le fisc et les services publics. Rendez grâce pour avoir suffisamment d'argent afin de pouvoir régler ces factures. Remplacez le ressentiment par la gratitude et voyez augmenter votre compte en banque.

Vaincre le manque et les limites

Plus vous faites d'affirmations et de remerciements pour être déjà dans l'abondance, plus vous recevrez de manne inattendue. Même si vous n'avez présentement aucune réserve visible et ne savez pas comment vous paierez vos factures, affirmez tout de même l'abondance. Dites : « Merci, mon Dieu, de veiller à ce que tous mes besoins soient comblés dans l'aise et le confort. » Puis suivez tout encouragement intérieur à agir de façon guidée.

À l'inverse, l'abondance est entravée lorsque l'on croit que les bonnes choses n'existent qu'en quantité finie. Si vous ne croyez pas en mériter, vous vous sentirez coupable de les accepter, car vous allez craindre d'en enlever à quelqu'un d'autre.

La réserve infinie est l'affirmation d'une grande abondance pour tous. Votre jolie maison et votre bonne voiture n'empêchent personne d'autre d'avoir une maison et une voiture. La même chose est vraie en ce qui concerne la satisfaction de tous vos autres besoins.

Mais, demanderez-vous, qu'en est-il des indigents et des sans-abri ? Il ne semble pas y avoir assez d'argent pour eux. Comment l'abondance peut-elle être infinie si tant de gens sont aux prises avec des difficultés financières ?

Ces observations sont vraies. Mais affirmer la pauvreté ne soulage en rien la souffrance. Seule une action utile et guidée y parviendra. Vous pourriez devenir un riche philanthrope et faire des dons monétaires aux moins nantis. Ou vous pourriez vous impliquer dans une merveilleuse œuvre caritative. Peut-être enseignerez-vous aux autres comment manifester la satisfaction de leurs besoins.

Vous avez une grande valeur !

En vérité, l'argent n'est ni bon ni mauvais. C'est un objet neutre auquel les humains ont conféré une valeur et une signification. Pour l'argent, des humains se sont battus et ont tué. Pour aller en chercher, ils se sont séparés pendant un certain temps de leurs familles. Sinon, l'argent n'est que du papier et du métal auxquels on a artificiellement assigné une valeur.

La valeur de l'argent, c'est votre *temps*. Combien de temps vous faut-il pour gagner de l'argent ? Le fait de vous accorder de la valeur vous aide à estimer l'argent que vous gagnez.

Vous êtes d'une grande valeur ! Dieu vous a nanti d'un amour, d'une sagesse et d'une intelligence divine. Vous avez une mission de vie plus que nécessaire, que vous seul pouvez remplir.

Peu importe ce que vous avez fait ou non en cette vie, vous êtes d'une grande valeur !

Peu importe ce qu'on vous a dit, vous êtes d'une grande valeur !

Vous comptez et vous êtes nécessaire !

Vous méritez le respect !

Se dégager du passé

Le démerite peut également provenir de vies antérieures pendant lesquelles — dans votre rôle de religieuse ou de moine — vous avez fait des vœux de pauvreté et d'abnégation. Inconsciemment, ces vœux vous suivent dans le temps, jusqu'à votre vie actuelle. Ils déclenchent en vous des soupçons vis-à-vis l'abondance et de la méfiance envers tout ce qui dépasse le strict nécessaire.

Même si vous ne savez pas très bien si vous avez fait vœu de pauvreté, il est utile de vous en dégager. Délaisser d'anciens vœux de souffrance ne peut vous faire de tort et peut même vous aider beaucoup.

Pour vous dégager de ces vœux, rendez-vous à un endroit calme et dites à haute voix ou en silence :

« Mon Dieu, mon Moi supérieur, Jésus, et les archanges Michael et Raziel [dont le nom signifie « les secrets de Dieu »], je suis prêt à abandonner tous les vœux autodestructeurs que j'ai pu avoir faits dans une autre vie. Je vous demande de complètement rompre, défaire et démêler tout vœu de pauvreté, d'abnégation ou d'autodestruction. Je demande que tous les effets de ces vœux, à présent et à jamais, soient annulés dans toutes les directions du temps, pour tous les gens concernés. Amen. »

Vous sentirez peut-être des frissons et des tressaillements lorsque la décompression karmique se produira. C'est votre ADN qui se dégage d'une vieille énergie accumulée, afin que vous puissiez être libre des chaînes qui vous liaient et vous entravaient.

* * *

En plus des vœux, des différences culturelles liées à des vies antérieures peuvent affecter votre abondance en cette vie. Au cours de vies passées, il était courant de vivre dans des villages communautaires et des monastères où la nourriture, les boissons, les vêtements et le logement étaient fournis. Tout le monde travaillait et partageait tout.

Pour beaucoup de gens, cette vie est leur première vie en capitalisme occidental, dans laquelle ils doivent subvenir à leurs propres besoins. C'est une adaptation difficile pour ceux qui ont passé des vies à partager en équipe. À l'époque, personne n'avait de compte chèque ou d'épargne, ni de taxes ou de factures à payer. La pensée de responsabilités financières individuelles peut donc déclencher des réactions négatives ! Et les réactions négatives entravent le flux de l'abondance.

Il est utile de comprendre que vous êtes *encore* dans un cadre de vie communautaire. Après tout, vous pouvez manifester l'abondance et partager avec ceux qui sont dans le besoin. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le fait de manifester de l'abondance pour vous-même, faites-le pour les causes auxquelles vous croyez ! Vous pouvez devenir un saint philanthrope et donner votre argent à des œuvres de charité valables, ou pratiquer la dîme, par laquelle vous donnez 10 % de vos gains.

Développez une mentalité d'abondance

Manifester est reconnaître que tout et chacun est composé de l'énergie vivante de votre Créateur. Votre corps est fait de l'énergie pure, aimante et intelligente de Dieu. Tout comme votre âme, votre esprit et tous les autres aspects de *vous*. Tout ce qui est matériel et immatériel sur la Terre et dans l'Univers provient aussi de cette même énergie. Par conséquent, tout est amour, pur amour.

Bien sûr, il y a des situations pénibles et cruelles qui ne sont pas des exemples d'amour. Nous sommes conscients de l'énergie sombre présente dans le monde physique. Mais comprendre à la fois l'énergie lumineuse *et* l'énergie sombre est fondamental pour apprendre comment les choses se manifestent.

Dans le monde matériel, il y a la *dualité*, ce qui réfère aux opposés. Il y a le chaud et le froid, le dur et le doux, le mouillé et le sec, l'amour et la peur, la santé et la maladie, la richesse et la pauvreté, et ainsi de suite.

Ni lutter ni poursuivre

Nombre d'entre nous qui se rappellent le monde non dualiste du Ciel perdent beaucoup de temps à se battre contre les dualités du monde physique. Alors, nous repoussons l'endettement, les blessures, la peur, et ainsi de suite. Cependant, les Anges de l'Abondance nous enseignent cet important message : *Lutter contre quelque chose signifie pousser contre l'énergie, ce qui, en réalité, la remue de telle façon qu'elle déranger notre vie autrement paisible. C'est semblable au vieil adage qui dit : « Ce à quoi on résiste persiste. »*

Alors, au lieu de vous mettre en colère ou d'être frustré à cause de votre situation financière, mettez en valeur le contraire positif. (Nous en

reparlerons bientôt.) Entre-temps, remarquez la deuxième partie de cette leçon des anges : *Tout ce que vous poursuivez vous fuira.*

Poursuivre l'argent, ou quoi que ce soit, signifie qu'il vous échappera continuellement. Rien ni personne n'aime être pourchassé, car c'est une énergie de peur. Courir après le succès, l'amour, le bonheur ou l'argent, veut dire qu'au fond, vous craignez que cela ne se produise pas vraiment. Cette peur vous pousse à le « faire » arriver, au lieu de croire que l'énergie d'amour vous le donnera volontiers. Pourchasser équivaut à forcer quelque chose, et l'Univers résiste à la force.

Courir après l'argent ne fonctionne jamais. Tout ce que vous poursuivez s'enfuit, car alors vous devez l'obliger à être avec vous. Pourchasser une chose veut dire que vous craignez de ne pas l'obtenir sans une énergie de conquête. *L'énergie de peur sous n'importe quelle forme entrave l'abondance.*

Dieu nous aime et, comme n'importe quel parent aimant, il veut que nous soyons heureux, en santé et bien traités. Dieu veut la même chose pour chacun de nous ! Ceux qui comprennent vraiment la nature énergétique de l'Univers doivent prendre soin de ceux qui vivent dans la pauvreté parce qu'ils ne la comprennent pas. Lorsque nous prospérons, nous attirons plus de ressources pour venir en aide aux autres.

L'économie n'a rien à voir avec vous !

L'ego est obsédé par l'extérieur, car il survit en blâmant les autres pour ses malheurs. L'une des entraves à l'abondance consiste à blâmer les autres pour « l'économie » ou à s'en inquiéter.

Dans la vérité spirituelle, il n'y a pas d'influences extérieures. Il n'y a que l'intelligence, l'amour et l'esprit du Divin, qui est tout à fait sain et abondant — toujours. Si vous portez attention à des choses extérieures, telles que les habitudes de dépenses des autres, vous serez influencé par l'ego plutôt que par votre Moi supérieur et votre esprit divin. L'ego s'attache toujours aux problèmes, au manque et à la rareté. Il n'est pas question de se faire diriger par l'ego !

Adam Smith, considéré comme le père de la théorie économique moderne, a écrit sur le facteur d'influence appelé la « main invisible ». Smith et les économistes néoclassiques actuels disent que le marché finit toujours par se régulariser lui-même, sous l'effet du comportement du consommateur.

Si les consommateurs croient qu'il n'y a pas suffisamment d'argent, ils cesseront de dépenser, et toute l'économie en souffrira. Mais lorsque l'on croit à l'abondance et que les consommateurs dépensent abondamment, l'économie générale s'améliore. Cela est vrai, également, à l'échelle individuelle. Si vous accumulez de l'argent en vous inquiétant à chaque achat et à chaque sou dépensé, il se formera un effet de main invisible sur vos finances personnelles, et vous n'aurez jamais l'impression d'avoir suffisamment d'argent. Et vous serez vraisemblablement hanté par des soucis et des craintes par rapport à l'argent, peu importe la somme que vous avez à la banque.

Chaque jour, des gens se lancent en affaires avec de nouvelles idées et inventions, et deviennent extrêmement prospères, émotionnellement et financièrement. Chaque jour, de nouveaux individus réussissent, et ils ne sont pas différents de vous.

Si vous pointez les autres du doigt en les blâmant pour votre manque d'abondance, c'est que vous avez cédé votre pouvoir. Reprenez-le maintenant et revendiquez votre autorité sur vos propres expériences !

Oui, de nombreux membres de l'élite sont injustes et immoraux, et influencent d'une façon égoïste la politique financière mondiale. Oui, le salaire minimum est nettement insuffisant, et les grandes entreprises achètent de l'influence politique. Mais vous savez quoi ? Vous pouvez vous élever au-dessus de toutes ces réalités, devenir extrêmement prospère, et utiliser votre argent et votre influence nouvellement acquis pour produire des changements positifs dans le monde ! Blâmer les élites au pouvoir ne vous aidera pas, ni personne d'autre. Mais devenir un chef de file respectueux de l'éthique et de l'intégrité, oui, cela vous aidera certainement !

Ne vous en faites pas avec la « concurrence »

Tout comme il faut se défaire des inquiétudes à propos de l'économie, il importe de ne pas être obsédé par la « compétition ». L'énergie de la concurrence est fondée sur la croyance qu'une personne gagne et que l'autre perd. La concurrence signifie qu'il y a une réserve limitée et qu'il n'y en a donc pas suffisamment pour tout le monde.

L'une des raisons pour lesquelles des personnes sensibles sont réticentes à manifester l'abondance est qu'elles ne veulent pas la refuser à qui que ce soit. Selon une croyance inconsciente, si *vous* gagnez, quelqu'un d'autre perdra. Mais si vous comprenez vraiment qu'il y en a suffisamment pour tout le monde, vous ne vous en ferez plus. Lorsque vous pourrez croire fermement que l'argent aide tout le monde — y compris votre famille, vos clients et des organisations charitables —, vous ouvrirez les vannes de l'abondance.

Tenez-vous à l'écart de l'énergie de jalousie

Personne ne va vous dérober votre mission de vie, car personne d'autre que vous ne peut la remplir. Il n'y a ni course, ni compétition. Dieu n'a pas de préférés. Vous recevez tout autant d'amour et de soutien que les autres. C'est promis !

En enviant le succès d'un autre, vous dites à l'Univers : « Comment se fait-il qu'il ait ceci et moi pas ? » Tout ce que l'Univers entend à cette phrase, c'est que vous n'avez pas ce que l'autre possède. Et l'Univers vous livre ce que vous affirmez et ce à quoi vous vous attendez.

De même, tenez-vous à l'écart des gens qui peuvent être jaloux de *votre* réussite. Consciemment ou non, ils essaieront de saboter votre progrès. Et ne confiez jamais vos rêves à des gens sceptiques ou pleins de ressentiment, qui tenteront de vous dissuader d'avancer. Qu'elle provienne de vous ou d'un autre, l'énergie de jalousie nuit toujours à l'abondance.

Les anges vous aident toujours à manifester des situations gagnantes pour tout le monde. Vous gagnez, les autres gagnent. Nous gagnons tous !

Les paroles angéliques de l'abondance

Dans notre livre *Mots angéliques*, nous donnons en exemple des gens qui ont amélioré leurs finances et d'autres aspects de leur vie simplement en changeant leurs paroles. (Nous avons inclus en annexe à ce livre-ci d'autres récits d'abondance.) En voici un extrait pour vous aider concernant ce point important :

Moi, Doreen, je reçois beaucoup d'appels à l'aide par l'entremise de mes sites Web, de mon émission de radio et de mes ateliers. Souvent, on me demande d'aider, par les réponses des anges, à résoudre des situations stressantes relatives aux finances et à la carrière. Invariablement, je trouve que les gens — à cause de leur stress — utilisent des termes limitatifs pour décrire leur situation courante. Souvent, ils ne se rendent pas compte qu'ils utilisent des affirmations négatives (telles que « je suis sans le sou ») ou que leurs affirmations prolongent leur situation stressante.

Depuis cinq ans, une femme du nom de Carolyn Purchase possède une boutique métaphysique en Nouvelle-Écosse. Dans le passé, chaque fois qu'on lui demandait comment allaient les affaires, elle répondait toujours : « Je ne serai jamais riche, mais ça permet de payer les factures. » Carolyn a prononcé cette phrase d'innombrables fois avant de se rendre compte de son effet.

Un jour, elle disait à une amie intime que la boutique devrait être une mine d'or, car c'était la seule de la région, qu'elle avait nombre de clients et une belle réputation. Elles se sont donc demandé pourquoi les affaires n'allaient pas mieux. Pourquoi rapportaient-elles juste assez pour que Carolyn achète des produits et règle les factures ?

Carolyn a reçu sa réponse lorsqu'un client lui a demandé comment allaient les affaires. Juste au moment de lui donner sa réponse habituelle — « Je ne serai jamais riche... » —, elle a eu une révélation et a plutôt dit : « Merveilleux ! Cet endroit est une mine d'or ! » Elle l'a dit avec une telle conviction qu'elle croyait chaque mot.

C'était il y a un an et, chaque fois que quelqu'un demande « Comment vont les affaires ? », Carolyn continue de dire que c'est merveilleux et que l'endroit est une mine d'or. Au cours de la dernière année, ses ventes ont augmenté de 40 % par rapport à l'année précédente... et elles ne cessent de grimper ! Tout ce qui a changé, ce sont les paroles de Carolyn : de limitatives, elles ont acquis une vibration énergétique positive. Ses paroles ont *créé* la mine d'or.

Les paroles que nous prononçons ont un effet direct sur nos finances, comme l'illustre l'histoire de Carolyn. Une dame nommée Livia Maris Jepsen est passée par une transition semblable. Il y a quel-ques années, Livia s'est demandé pourquoi ses prières n'étaient exaucées que « juste assez » et jamais plus. Par exemple, si elle avait besoin d'argent pour payer quelque chose, elle ne recevait que le montant nécessaire, pas un sou de plus. S'il lui fallait plus de temps pour terminer quelque chose, elle n'en obtenait que juste assez, et terminait à la toute dernière minute, et ainsi de suite.

Un jour, Livia a rendu visite à une amie prospère chez la mère de celle-ci. Après avoir servi son délicieux repas, la mère a demandé : « En as-tu assez ? » L'amie a répondu : « Oh oui, maman, j'en ai amplement ! » C'était exactement ce que Livia avait besoin d'entendre ! Elle s'est aperçue qu'elle avait toujours demandé et affirmé « juste assez ».

« Si vous demandez aux anges juste assez, dit Livia, c'est exactement ce que vous obtenez. Essayez de demander et d'affirmer "amplement", et ce que vous obtiendrez dépassera largement vos attentes. » Depuis qu'elle a changé son vocabulaire, Livia est en meilleure situation financière.

Si vous êtes mal à l'aise de demander amplement d'argent, vous pouvez toujours utiliser ce supplément pour effectuer des contributions charitables, aider vos proches et financer votre divine mission de vie. L'augmentation de votre flux vous permet de donner encore davantage !

Diana Mey est une autre femme qui a appris le pouvoir que les mots exercent sur les finances personnelles. Pendant la majeure partie de sa vie, elle disait : « Je n'ai pas assez d'argent pour... » ceci ou cela. Ses

constantes affirmations négatives faisaient en sorte qu'elle ne pourrait jamais avoir les moyens d'obtenir ce qu'elle voulait.

Puis, elle s'est mise à voir à répétition le nombre 818 : sur des horloges, des plaques d'immatriculation, dans des numéros de téléphone et sur des reçus. Elle en a finalement découvert l'explication dans mon livre *Les nombres des anges 101*, qui présente la signification de séquences numérolologiques répétitives. D'après ce livre, 818 est un message angélique d'encouragement à rester positif à propos de l'argent, et les gens qui le voient devraient utiliser cette affirmation : « À présent, je suis financièrement en sécurité et j'ai en réserve un surplus d'argent à partager. »

Diana a commencé à prononcer cette affirmation à plusieurs reprises et, aujourd'hui, elle est financièrement assurée et elle a d'amples réserves à partager. Elle m'a dit : « Maintenant, je vois le monde d'une façon complètement différente en ce qui concerne l'argent. »

À l'époque où j'avais une chronique mensuelle dans une revue professionnelle destinée aux libraires, je recevais beaucoup de lettres de gens en situation financière désastreuse. Ils me disaient toujours que la ville dans laquelle ils tenaient une librairie n'était pas favorable au commerce. Je leur conseillais alors d'utiliser des paroles positives pour décrire l'économie de leur milieu (et du monde en général). (Après tout, si quelqu'un dit que l'économie va mal, quelle sorte d'effet cela a-t-il, selon vous ?)

Une dame appelée Lorraine Mills a découvert que ses affirmations négatives à propos de sa ville avaient des effets négatifs sur son entreprise. Lorsque Lorraine a quitté son Angleterre natale pour s'installer au Japon, elle ne cessait de dire que son nouvel emplacement n'offrait pas de clientèle suffisante pour soutenir son cabinet de thérapie holistique. Évidemment, les affaires de Lorraine — qui avaient été prospères au Royaume-Uni — ont décliné. Après plusieurs années de difficultés, Lorraine avait l'intention de retourner en Angleterre.

Elle a dressé un plan d'affaires et visualisé qu'elle aurait une entreprise thérapeutique très fréquentée lorsqu'elle retournerait au Royaume-Uni.

Aussitôt, les clients ont commencé à venir à sa pratique au Japon ! Lorraine s'est aperçue que ses affirmations négatives sur l'économie du Japon avaient nui à son entreprise. Elle m'a dit : « J'ai affirmé qu'il n'y avait pas de clients pour ma pratique thérapeutique au Japon, et c'est ce que j'ai récolté. » Lorsqu'elle a visualisé le succès, c'était comme si on avait déroulé un tapis rouge à la porte de son entreprise.

Parfois, une situation pénible nous éveille au rôle que joue notre vocabulaire, comme l'a découvert Caryn Connolly. Après avoir été congédiée de son emploi d'ingénieure, elle a commencé à dire aux gens : « Je suis sans emploi. » Caryn a désespérément cherché un nouvel emploi, sans succès. Puis, elle s'est aperçue qu'en disant sans arrêt qu'elle était au chômage, elle *créait* cette situation. Elle a alors cessé d'utiliser ce mot et, peu après, on lui a offert une position en ingénierie qui allait lui permettre de payer toutes ses factures. Caryn a dit : « En changeant les paroles que j'employais en moi-même et avec les autres, j'ai pu manifester très rapidement l'abondance dans ma vie. »

Caryn n'utilisait pas de paroles ou d'affirmations positives. Elle a tout simplement *cessé* de dire l'affirmation négative « Je suis sans emploi »... et tout a changé.

L'abondance commence dans la tête

Par la manifestation, vous obtenez exactement ce à quoi vous vous attendez, chaque fois, sans exception. Depuis toujours, si une personne est riche, pauvre ou entre les deux, c'est qu'elle s'y est toujours *attendue*, à un moment donné. Nous apprenons parfois de nos parents ou de notre culture à amoindrir nos attentes, sans ne jamais demander rien de plus. L'abondance semble réservée aux autres.

Pour améliorer votre vie et bannir à jamais les habitudes négatives du passé, il vous faut transformer votre façon de penser et de parler. Vos pensées ou vos paroles négatives ne vous donneront jamais de fil à retordre, mais vous verrez rapidement que, chaque fois que vous le faites, c'est une occasion gaspillée. On ne peut améliorer aucune situation par l'inquiétude

ou les plaintes, tandis qu'on peut bonifier presque toute situation en y jetant un regard positif.

Pourquoi donc ? Surtout parce que voir une situation de façon positive est de reconnaître qu'il y a de l'espoir. Ce regard vous fait songer à des façons créatives de résoudre un problème, au lieu de désespérer et d'abandonner. L'énergie de l'espoir et de la foi présente un attrait magique qui attire des solutions, des résolutions et des ouvertures.

En termes pratiques, il est plus facile de passer son temps avec des gens positifs qu'avec des personnes qui nous semblent mécontentes ou excessivement négatives. Par nature, nous aidons ceux qui prennent des mesures actives pour améliorer leur vie. Ainsi, nous avons plus de chances de recevoir de l'aide lorsque nous essayons de voir le beau côté de la vie. Toutefois, en plus de ces implications pratiques, nos pensées et nos paroles ont des implications spirituelles.

La recherche et l'écriture de notre livre précédent, *Mots angéliques*, nous ont clairement montré que nos paroles et notre façon de les dire contiennent une énergie véritable. Les paroles positives ont une énergie beaucoup plus forte que les paroles négatives et ont un effet beaucoup plus important sur notre entourage. Chaque parole que nous prononçons sort de notre bouche à plus de 1 200 kilomètres à l'heure (la vitesse du son). En fait, le son peut graver le verre de cristal à un niveau microscopique, et on suppose nécessairement que tous les objets physiques, si étroitement reliés sur le plan ato-mique, réagissent d'une manière similaire, sinon identique. Comme la neuroscience a démontré que nos pensées aussi sont chargées d'énergie, il n'est pas exagéré de dire que l'énergie des pensées positives est plus élevée que celle des pensées négatives.

Si nous pouvons, du moins temporairement, accepter au pied de la lettre tous ces concepts énergétiques, cela en dit long sur notre façon de manifester ce que nous désirons vraiment et non ce que nous cherchons à éviter. Heureusement pour nous, les paroles et les pensées positives sont beaucoup plus fortes que les pensées négatives. Par conséquent, nous pouvons instantanément annuler tout ennui potentiel : dès que nous

reconnaissons la pensée ou la parole négative, il suffit de la retourner et de la rendre positive.

Pour bien comprendre la manifestation, revenons à la métaphore du repas (comme le sandwich à l'avocat du chapitre concernant le Message 1). Le restaurant où vous commandez présente le menu le plus varié que vous puissiez imaginer. Il met à votre disposition presque tous les aliments conçus par des humains. Cela semble excellent, mais les serveurs n'ont aucune opinion personnelle. Vous pourriez réclamer le plat le plus affreux, et ils ne sourcilleraient pas. De même, vous pourriez commander la spécialité de la maison et récolter une semblable absence de réaction du personnel ; leur seul désir de vous servir dépasse leurs sentiments et leurs opinions. Si vous avez commandé une omelette alors que vous vouliez un sandwich, ils présupposent que votre intention était bel et bien celle que vous avez exprimée. Il en va ainsi de nos vies.

Comme telle, la précision est prioritaire pour atteindre un but. Nous ne devons pas chanceler dans notre conviction absolue de réussir. Même si nous faisons l'expérience d'une croissance et d'un apprentissage chaque fois que nous empruntons un chemin négatif, nous devons nous discipliner afin que la pensée négative devienne l'exception, et non la règle.

Presque tout le monde connaît la phrase suivante : « Attention à ce que vous souhaitez. » Ce dicton est plus que jamais approprié lorsque vous essayez de manifester vos désirs, car vous ne savez jamais quand vous obtiendrez ce à quoi vous pensez. Bon ou mauvais, vous ne savez jamais quand cela se produira.

La plupart du temps, la vie nous apporte de bonnes choses ; mais, de temps à autre, nous commandons métaphoriquement ce plat infect, et il nous est livré. Mais chaque fois que nous nous attendons à une bonne chose, elle (ou une meilleure) se présente.

Cela peut paraître étonnant, car il est certain qu'à un moment donné, vous avez souhaité un événement qui n'est pas arrivé. Pourquoi donc ? Un certain nombre de facteurs ont pu influencer ce souhait en particulier. Peut-être que votre désir était fort à un moment donné, mais pas autant que vous

ne le croyiez, et que vous avez changé d'idée juste avant qu'il se réalise. Peut-être avez-vous tout simplement perdu de vue l'espoir ou l'objectif et, comme on dit, « abandonné cinq minutes avant le miracle ». Sans doute, ce que vous souhaitiez n'aurait pas servi un objectif supérieur dans votre vie. Essentiellement, ce n'était pas bon pour vous. Peu importe ce qui s'est passé, il est important de ne pas considérer cette première tentative comme un échec. Même si vous ne savez pas pourquoi elle n'a pas fonctionné, soyez assuré qu'il y avait tout de même une très bonne raison à cela.

Rappelez-vous que les attentes sont des désirs. Vous pourriez demander quelque chose sans vraiment vous attendre à ce que ça arrive. Vous annulez des désirs lorsque vous entretenez des pensées pessimistes sur leur viabilité. Il est essentiel de croire que votre demande est réalisable ! Si vous voulez une augmentation et une promotion au travail, mais qu'au fond, vous n'êtes pas certain du résultat, cela engendre un doute qui fera entrave à votre progrès.

Vous appesantir sur les raisons pour lesquelles vous n'avez pas obtenu ce que vous vouliez ne vous aidera aucunement, et surtout pas à manifester la richesse véritable. Il est beaucoup plus important d'envisager l'avenir d'une manière radieuse et optimiste. Rester dans un état d'esprit positif vous permet de n'attirer dans votre vie que ce que vous voulez vraiment, et non ce que vous craignez.

Il faut vaincre la peur, précisément parce que nous, humains, sommes si habiles à faire concrétiser nos pensées les plus fortes. Heureusement, chaque minute de chaque jour, des êtres divins s'occupent de nous, et nous n'avons donc aucune raison véritable d'avoir peur.

Ce rappel constant devrait vous permettre d'oublier tout ce que vous préférez ne pas avoir dans votre vie et de vous concentrer sur ce qui est dans votre intérêt personnel. Lorsque vous ne vous sentez pas à votre meilleur, ou que vous êtes un peu déçu de votre situation, il est essentiel de surveiller vos pensées et vos paroles. C'est lorsque vous êtes sous le coup d'émotions particulièrement fortes que vos pensées et vos paroles se manifestent le plus rapidement. C'est alors que vous êtes le plus convaincu

par rapport à ce que vous voulez et que, par conséquent, vous êtes le plus clair dans vos désirs — ce qui représente la clé d'une mentalité d'abondance.

Une énergie élevée signifie une manifestation rapide !

S'il vous faut rapidement de l'argent (ou autre chose), vous pouvez accélérer vos manifestations en augmentant votre niveau d'énergie. Plus vos vibrations sont rapides et élevées, plus vite vos pensées se manifestent sur le plan matériel.

Les Anges de l'Abondance nous ont parlé d'une situation trop fréquente, malheureuse et inextricable : une personne est découragée de sa vie, et tout le reste semble s'effiloche. Un malheur n'arrive jamais seul !

Pour enrayer cette apparente « période de malchance », vous devez faire un premier pas : augmenter votre niveau d'énergie de façon à vous relier directement aux énergies rapides et aux vibrations élevées de l'univers. Si vous brûlez cette étape, cela ne veut pas dire que vous serez incapable de vous manifester. Cela signifie tout simplement que vos manifestations peuvent se produire plus lentement que vous ne le voudriez.

En termes pratiques, augmenter votre niveau d'énergie est accomplir des choses que vous avez tendance à remettre à plus tard — comme l'exercice physique, la désintoxication, une meilleure alimentation, une bonne nuit de sommeil, et ainsi de suite. Vous vous dites peut-être : « Je pourrai mieux m'occuper de moi quand j'aurai plus d'argent. » Mais c'est fonctionner à rebours !

Heureusement, les anges peuvent vous aider. Vous pouvez invoquer l'archange Raphaël, dont le nom signifie « Dieu guérit », pour qu'il vous aide à manifester la motivation, le temps, l'argent, la garderie, le transport et toute autre forme de soutien nécessaire.

Cette prière peut vous aider à vouloir vivre plus sainement :

« Mon Dieu et l'archange Raphaël, s'il vous plaît, aidez-moi à m'occuper de mon corps physique et à en prendre soin. Je veux me sentir bien et avoir plus de vitalité et d'énergie. S'il vous plaît, libérez-moi de toutes mes craintes à propos d'un mode de vie équilibré. S'il vous plaît, augmentez ma motivation à faire de l'exercice, à manger sainement et à bien prendre soin de mon corps physique. Merci et amen. »

Bien manger pour pas cher

Beaucoup de gens disent qu'ils mangeraient mieux s'ils avaient plus d'argent et qu'ils achèteraient alors de la nourriture biologique au magasin d'aliments naturels. Encore une fois, c'est penser à *rebours*. En réalité, manger sainement constitue un investissement sur tous les plans — y compris celui de vos finances.

Si vous allez faire des courses aux marchés des agriculteurs, dans les coopératives, les fermes locales, ou que vous cultivez vos propres aliments, les prix du biologique sont comparables à ceux des légumes arrosés de pesticides. De plus, étant donné les dangers des aliments de culture conventionnelle, vous paierez autrement le fait d'avoir absorbé des produits chimiques toxiques.

Tout le monde devrait s'efforcer de manger autant que possible des aliments biologiques, qui n'ont pas été modifiés génétiquement. Vous avez intérêt à vous assurer que vos fruits, vos légumes et vos céréales sont biologiques.

Toutefois, il est faux de prétendre que les aliments biologiques sont trop coûteux pour le budget du consommateur moyen. Tandis que les produits de certains marchés biologiques coûtent plus cher que dans les magasins conventionnels, les prix des deux catégories se rapprochent, à mesure qu'un plus grand nombre de consommateurs exige le choix biologique. Si votre marché local n'en offre pas, demandez au directeur de les commander... et

assurez-vous d'*acheter* ces produits pour encourager le magasin à continuer de les fournir.

Les marchés d'agriculteurs, les fermes locales, les coopératives et votre propre jardin constituent la façon la moins chère de manger des fruits et des légumes. De plus, vous avez les avantages supplémentaires — écologiques, communautaires, énergétiques — d'acheter et de manger des aliments cultivés localement !

Beaucoup de familles remplacent leurs pelouses par des potagers. Songez au plaisir que vous et vos enfants pourriez partager en cultivant et en récoltant vos propres fruits et légumes. Si vous n'avez pas de cour, vous pouvez facilement cultiver dans des jardinières sur un balcon. La culture hydroponique, sous éclairage, n'exige ni sol ni ensoleillement. *Tout le monde* peut cultiver ses propres aliments biologiques et patrimoniaux !

Marcher pour partir du bon pied

Tout comme l'alimentation saine, l'exercice augmente considérablement votre niveau d'énergie. Ce n'est pas tout le monde qui se lance avec jubilation dans un programme d'entraînement. Beaucoup considèrent l'exercice physique comme une corvée et se rappellent les pénibles cours d'éducation physique de l'école secondaire, alors qu'ils devaient faire 10 fois à la course le tour de la cour de l'école. Certains diront : « Eh bien, je vais essayer le reste des suggestions de ce livre, mais je vais sauter la partie exercices. » D'autres, qui sont sédentaires depuis au moins six mois, ont raison d'éviter de plonger dans un programme aérobique. Ils doivent plutôt intégrer graduellement l'exercice dans leur mode de vie.

Marcher est une façon agréable d'y arriver, et vous permet de brûler de la graisse et des calories. Bien que ce ne soit pas un programme aérobique (sauf dans le cas de la marche rapide), cela vous fera démarrer du bon pied et vous incitera peut-être à passer à un entraînement plus intense.

Le programme de marche implique l'ajout de trois activités à votre routine quotidienne :

1. Si vous conduisez ou utilisez une voiture, stationnez-vous toujours à l'autre bout du stationnement. Si vous prenez les transports publics et que c'est sécuritaire et faisable, descendez un arrêt avant votre point habituel. Cela vous donnera des chances de marcher jusqu'à votre destination, et pourrait empêcher votre voiture d'être égratignée dans le stationnement.
2. Au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier mécanique, prenez l'escalier. Vous vous rendrez plus rapidement que la foule et arriverez probablement à destination plus vite que si vous aviez attendu l'ascenseur.
3. Une fois par jour, allez marcher une demi-heure dans le quartier ou dans les environs de votre lieu de travail. Faites-en une règle ferme et respectez-la systématiquement. Les gros mangeurs font bien de sortir de la cuisine et de la maison pour aller prendre l'air frais. Les ménagères, les travailleurs de quarts et les télétravailleurs peuvent faire une promenade matinale pour activer leur métabolisme et éviter de trop manger durant la journée. D'autres peuvent se rendre au travail en chaussures de marche et faire une promenade rapide à l'heure du dîner. C'est une façon naturelle de brûler des calories et d'éviter la tentation de trop manger le midi.

Une fois incorporé dans votre mode de vie, l'exercice a un effet d'entraînement qui assainit l'esprit sur tous les plans. Après avoir pris le temps et la peine d'en faire, vous n'êtes pas aussi susceptible de gâcher vos efforts en mangeant trop.

Si, en raison de votre horaire, vous ne voulez pas marcher pour ne pas rentrer tard le soir (ou si vous ne vous sentez pas en sécurité de marcher dans votre quartier), faites une petite promenade jusqu'au centre commercial local. Assurez-vous seulement de rester à l'écart des pâtisseries ! Ou vous pouvez marcher sur place et utiliser un tapis roulant à faible vitesse tout en regardant votre émission de télévision préférée.

Quel genre d'exercice préférez-vous ?

Pour commencer un programme d'exercice, s'il vous plaît, n'attendez pas d'en avoir envie, car ce jour pourrait ne jamais arriver. Plutôt, efforcez-vous

sans délai de faire quelque chose de physique. Si vous n'êtes pas membre d'un centre de conditionnement physique, il est peut-être temps de le devenir. Pour s'exercer seul à la maison, il faut un degré élevé d'autodiscipline — et la plupart d'entre nous n'en avons pas lorsque nous commençons un programme de régime alimentaire et de mise en forme. Choisissez une salle d'entraînement où vous vous sentirez à l'aise, et qui est située suffisamment près de chez vous ou de votre lieu de travail pour que vous y alliez vraiment au moins quatre fois par semaine.

Beaucoup de personnes sont gênées de s'inscrire à un centre de conditionnement physique, car elles croient avoir trop de poids pour s'exercer en shorts devant des inconnus. Je comprends cette logique illogique, car moi, Doreen, je croyais la même chose il y a des années. C'est un peu comme vouloir nettoyer votre maison avant l'arrivée de la femme de ménage, pour ne pas qu'elle vous prenne pour un souillon. Cependant, ne tombez pas maintenant dans ce piège car, si les centres de conditionnement physique existent, c'est pour vous aider à tonifier vos muscles et à perdre votre excès de poids. Et puis, j'ai découvert que la plupart des gens qui s'entraînent en salle d'exercices — les hommes comme les femmes — sont trop absorbés dans leur propre bulle pour remarquer ceux qui s'exercent autour d'eux. Il est vraiment important de choisir une activité que vous aimez, sinon vous aurez encore plus de difficulté à vous convaincre de faire de l'exercice.

En choisissant le type d'exercice dans lequel vous souhaitez vous lancer, songez à vos goûts naturels :

- Préférez-vous être seul ? Vous feriez probablement mieux de vous entraîner à la maison. Puisque personne de votre entourage ne vous presse de faire de l'exercice, vous devrez insérer celui-ci dans votre mode de vie. Vous pouvez associer à cet entraînement une autre activité qui est déjà une habitude acquise — disons, votre téléroman de 14 h ou votre émission-causerie radiophonique de 16 h. Cela vous rappellera

automatiquement qu'il est l'heure de regarder votre émission préférée, ou d'écouter votre tribune radio *et* de monter sur le minitrampoline.

- Préférez-vous la compagnie d'une autre personne ? Vous apprécierez peut-être les sports à deux, comme le tennis ou le racquetball. Cela peut aussi être une situation idéale si vous et votre partenaire concluez un pacte afin de vous « contraindre » en douce, l'un l'autre, à faire de l'exercice les jours où vous n'en avez pas envie.
- Préférez-vous être avec *plusieurs* autres personnes ? Si c'est le cas, vous aimerez probablement les salles d'entraînement, ainsi que les séances d'aérobic, de yoga, d'arts martiaux ou de danse. À ces endroits, vous aurez l'occasion de vous faire de nouveaux amis.
- Préférez-vous rester à l'intérieur ? Choisissez des formes d'exercice qui se pratiquent dans un centre de conditionnement physique, une salle d'arts martiaux, une salle de danse, un terrain de tennis intérieur ou une piscine — ou à la maison.
- Préférez-vous l'extérieur ? Vos activités correspondraient alors naturellement au tennis, à la bicyclette, aux sports d'équipe, au kayak, au jogging, à la randonnée ou à la marche rapide.
- Voulez-vous abaisser votre niveau de stress ? Vous seriez plus heureux avec un programme d'entraînement qui relie l'esprit, le corps et le mental, tel que le yoga, le tai-chi ou l'escalade.
- Voulez-vous tonifier vos muscles ? Votre sport idéal impliquera les séances de musculation, avec les poids libres ou les appareils, le yoga, le jogging sur sol sablonneux, ou les séances d'entraînement avec des bandes élastiques.

Tenez compte aussi d'autres considérations : votre budget, par exemple. Certains programmes d'exercice, tels que le tennis ou l'abonnement à une salle d'entraînement, peuvent coûter très cher si l'on inclut la tenue d'entraînement, les chaussures et les frais d'adhésion. À l'époque où moi, Doreen, je faisais partie d'un centre de conditionnement physique, j'utilisais

surtout l'elliptique et les poids libres. J'ai trouvé moins coûteux d'acheter mon propre elliptique et mes poids libres, tout en épargnant le coût mensuel d'adhésion au centre (en plus d'éviter les files d'attente qui se formaient invariablement devant le simulateur d'escalier). D'autres programmes d'entraînement, comme la marche rapide ou l'usage d'une vidéo d'exercice, ne coûtent presque rien (vous devez tout de même vous assurer de porter des chaussures appropriées, peu importe la forme d'exercice choisie).

Restez motivé !

Combien de fois vous êtes-vous abonné à un centre de conditionnement physique, avez-vous acheté des appareils d'exercice à la maison, ou vous êtes-vous engagé dans une routine de jogging, pour ensuite abandonner un mois plus tard ? Si vous êtes comme la plupart des gens, vous répondrez : « Tellement souvent que j'ai oublié. »

Malgré son importance dans tout programme de conditionnement physique, l'exercice est habituellement la première chose qu'on abandonne lorsque les horaires deviennent trop chargés. Pour certains, le plus difficile est de démarrer, mais ensuite, une fois habitués à une routine d'exercice physique, ces gens commencent à tellement l'apprécier qu'ils refusent de la laisser tomber. Mais pour la plupart d'entre nous, le plus difficile est de ne pas lâcher. Nous courons, soulevons des poids ou nageons jusqu'à ce que nous soyons en forme, puis, pour une raison ou pour une autre, nous cessons de nous exercer. Et souvent, nous recommençons à trop manger. Cette fois, ayez l'intention de rester fidèle à votre saine habitude !

Rappelez-vous que l'exercice n'a pas de conclusion. Il ne suffit pas de nous mettre en forme et ensuite de dire un jour : « Bon, ça suffit. J'ai fini à jamais. » Voici des trucs qui vous aideront à rester fidèle à votre programme d'exercice. Essayez-les — ils sont vraiment utiles !

- Si vous aimez le sport que vous avez choisi, vous avez plus de chances d'y rester fidèle. Gardez en tête qu'il faudra peut-être du temps pour trouver l'activité qui vous convient, et soyez patient si celle dans laquelle vous êtes

actuellement engagé ne semble pas vous convenir totalement. Au lieu d'abandonner complètement, mieux vaut passer à un type d'exercice différent.

- Insérez l'entraînement dans votre journée, au même titre que n'importe quelle activité importante. Notez au stylo dans votre agenda les journées où vous avez l'intention de faire de l'exercice. Essayez de fixer les périodes d'exercice d'une façon réaliste, pour éviter les frustrations éventuelles. Aussi, planifiez votre temps d'exercice aux alentours de votre moment d'énergie maximale (par exemple, si vous êtes matinal, prévoyez faire de l'exercice au cours de l'avant-midi), et vous aurez davantage envie de vous entraîner.

- Ne considérez pas l'exercice comme un choix facultatif. Tout comme il ne vous viendrait jamais à l'esprit de manquer cette importante rencontre ou ce rendez-vous chez le médecin, respectez votre engagement personnel et faites de l'exercice chaque fois que c'est écrit à votre agenda.

- Si vous commencez à vous reprocher de ne pas avoir le temps de faire de l'exercice, *arrêtez !* Ne vous donnez pas une chance d'envisager la fin. Vous ne remettez pas en question votre douche quotidienne, n'est-ce pas ? Bien sûr que non ! Vous arrive-t-il de dire : « Bon, je n'ai pas le temps de brosser mes cheveux et mes dents » ? Non. Placez l'exercice dans cette catégorie de choses que vous faites naturellement, comme l'habillement et la toilette.

- Achetez une nouvelle tenue d'exercice ou de nouvelles chaussures d'entraînement. Rien ne motive autant à faire de l'exercice que de se sentir attirant. Tout comme vous vous sentez probablement plus emballé à propos d'aller travailler vêtu d'un nouvel ensemble qui vous avantage, vous vous sentirez plus passionné pour l'entraînement si vous savez que vous avez belle apparence.

- Récompensez-vous d'avoir fait de l'exercice, mais attendez après votre séance d'entraînement pour le faire. Par exemple, vous pouvez retarder votre goûter de la soirée jusqu'après la fin de votre séance d'entraînement. Ou insérer un dollar dans une tirelire chaque fois que vous vous entraînez, et vous gâter une fois par semaine ou par mois.

- Priez pour recevoir de l'aide spirituelle afin d'établir votre motivation à prendre bien soin de votre corps. Dieu s'occupe de *tous* nos besoins, même émotionnels. Cependant, nous devons nous rappeler cette nécessité de lui demander son aide, tel qu'il est dit dans le Message 1.

- Les sports d'équipe peuvent augmenter le plaisir de votre programme d'exercice et vous garder motivé (rien ne vaut un calendrier de matches pour vous obliger à bouger). Appelez le service des loisirs et des parcs de votre localité ou votre établissement d'enseignement, et voyez comment vous joindre à une équipe de volleyball, de football ou de softball.

- Envisagez d'embaucher un entraîneur personnel. Cette personne vous aidera à établir un programme d'exercice physique qui conviendra à vos buts et à vos besoins. Ensuite, l'entraîneur vous accompagnera durant toute votre période d'entraînement — à la maison ou au centre de conditionnement physique — pour faire en sorte que vous terminiez chaque exercice intégralement et de façon sécuritaire. Une brillante amie à moi *a payé à l'avance* son entraîneur personnel pour trois mois d'exercice. Ainsi, elle s'assurait de ne pas abandonner l'entraînement, comme tant de fois dans le passé. De plus, elle a bénéficié d'une bonne réduction sur le tarif pour avoir payé à l'avance. Pour trouver le coût d'un entraîneur (certains acceptent même des échanges ou du troc), appelez votre centre local.

- Faire de l'exercice avec un ami est une autre façon de garder votre motivation, d'avoir du plaisir et d'avoir quelqu'un à qui parler pendant que vous vous entraînez. Faites un pacte afin d'éliminer les excuses pour ne pas

faire d'exercice, et vous pourrez vous inciter mutuellement à rester fidèles à une routine d'entraînement.

- Formez un club de marche avec vos voisins. Le fait de marcher ensemble à quatre ou cinq alimente une conversation stimulante, et vous pourriez vous sentir plus en sécurité à marcher en groupe.

- Prenez votre programme d'exercice une journée à la fois. Fixez-vous des buts peu élevés et soyez patient à mesure que vous augmentez votre distance à la course, que vous élevez votre endurance aérobique ou le poids que vous soulevez. Essayez de ne pas vous comparer à d'autres, sauf de manière à vous fixer des buts pour l'avenir.

- Aucune excuse n'est acceptable (à part la maladie ou une blessure) pour manquer votre routine d'exercice. Si, après avoir été d'une brutale honnêteté avec vous-même à propos de vos raisons, vous déterminez que vous ne pouvez vraiment pas faire d'exercice matinal comme prévu, déplacez votre entraînement en soirée. Rappelez-vous que les excuses ne feront pas remonter votre énergie à des niveaux susceptibles d'attirer l'abondance.

- Certaines personnes renoncent à des programmes d'exercice parce qu'elles en ont trop fait et ont ressenti un « épuisement par l'exercice ». Soyez réaliste lorsque vous intégrez l'exercice à votre vie, et gardez un équilibre entre le trop et le trop peu.

- Vous allez dans un hôtel pour une fin de semaine ou une réunion d'affaires ? Ne laissez pas s'interrompre votre routine de conditionnement physique. Souvent, cela suspend l'habitude de faire de l'exercice et peut vous inciter à l'abandon de votre programme d'entraînement. Faites vos réservations dans des hôtels offrant des salles de conditionnement physique, des sentiers de jogging, des centres d'entraînement, ou de l'information sur des clubs de santé des alentours qui ont des ententes coopératives pour les clients de l'hôtel.

- Beaucoup de gens trouvent que l'exercice aérobique déclenche les idées créatives, en raison d'une augmentation de l'apport en oxygène et de la sécrétion de sérotonine. Pour cette raison, vous avez peut-être intérêt à apporter à votre séance d'entraînement un petit magnétophone, ou du papier et un crayon, pour recueillir vos idées à mesure qu'elles vous viennent. Cela vous aidera à renforcer les bienfaits de l'exercice.

- Enfin, si votre motivation à faire de l'exercice est vraiment faible, essayez mon pacte personnel de 15 minutes. Dites-vous : « Je vais faire de l'exercice pendant 15 minutes. Si, après cette période, j'ai envie de m'arrêter, j'arrêterai. Après tout, 15 minutes d'exercice, c'est mieux que rien. » Je parie qu'après 15 minutes, vous voudrez continuer.

Faire de l'exercice régulièrement est aussi important que toutes les autres méthodes destinées à augmenter votre niveau d'énergie. Par conséquent, ne vous en privez pas. Rappelez-vous : l'exercice n'est pas facultatif !

La désintoxication par les anges

Les anges peuvent vous aider à vous désintoxiquer de toutes les choses et personnes qui abaissent vos niveaux d'énergie. Rappelez-vous que Dieu s'occupe des *modalités* des changements positifs. S'il vous plaît, ne vous faites pas de souci pour la façon dont vous allez désintoxiquer votre vie, car l'inquiétude est l'une des activités les plus toxiques et les plus exténuantes.

Considérez votre vie comme une montgolfière qui cherche à monter de plus en plus haut. Quel poids mort faut-il jeter par-dessus bord ? Quelle est la première réponse qui vous vient à l'esprit ? Fiez-vous à celle-ci !

Demandez à Dieu et aux anges de vous donner le soutien nécessaire pour effectuer des changements de vie positifs, mais rappelez-vous toujours qu'attendre d'avoir plus d'argent pour avancer, c'est fonctionner à rebours. Effectuez *d'abord* les changements positifs, *puis* l'abondance affluera.

Faites le travail !

Manifester l'abondance signifie faire votre part et mettre la main à la pâte en collaboration avec le Ciel. Souvent, on appelle cela la *cocréation*.

Il ne suffit pas de rester assis à produire des pensées positives. Oui, ces pensées positives vous attireront de merveilleuses occasions à saisir. Mais vous devez tout de même franchir cette porte qui vous est si joliment ouverte.

Nous sommes fatigués de lire, dans certains livres de spiritualité, que le secret de la manifestation se limite à entretenir des pensées positives. Cela expose les gens à la déception ! Ils perdent la foi dans la pensée positive, car cela ne fonctionne pas comme c'était promis dans le livre !

Le secret véritable est que la pensée positive n'est qu'un ingrédient de la manifestation. Les autres sont expliqués dans ce livre. Vous n'essaieriez pas de préparer un délicieux gâteau avec uniquement de la farine, mais c'est un peu ce qui se passe lorsqu'on ne se fie qu'à la pensée positive.

Ce message des Anges de l'Abondance concerne la nécessité de faire sa part au moyen de gestes humains. Un exemple : pour écrire ce livre, nous avons dû nous asseoir et taper physiquement les mots. Le livre n'est pas descendu d'un nuage comme par magie. Même si nous avons beaucoup visualisé le livre achevé et multiplié les pensées positives, ces pages n'auraient pu exister sans les étapes humaines et physiques qu'implique l'écriture. Et écrire voulait dire refuser les distractions et les autres activités. Nous devons également dire non à toutes les distractions de l'ego qui nous empêchaient de terminer.

Les tactiques de retardement

Les anges nous ont révélé la tendance de l'ego à nous distraire de notre mission de vie. Ils appellent ce processus les « tactiques de retardement ».

Les tactiques de retardement désignent des comportements qui accaparent votre temps et votre énergie de telle façon que vous n'en avez plus assez pour vous concentrer sur vos priorités véritables. Les tactiques de retardement sont habituellement des comportements compulsifs qui ont pour but de neutraliser vos peurs. Parmi les plus courantes, mentionnons celles-ci :

- Les excès de table
- L'abus de substances toxiques
- La navigation addictive sur Internet
- Les achats compulsifs
- L'inquiétude

Prendre soin de vous-même est, entre autres, consacrer au moins une heure par jour, sans exception, à vos passions, à vos priorités et à votre mission de vie (souvent identiques).

Cela implique d'avoir le courage d'affronter vos dépendances et vos autres tactiques de retardement. Si vous ne maîtrisez absolument pas votre dépendance, demandez l'aide d'un professionnel, sans oublier les groupes de soutien gratuits, en ligne et en personne, par l'entremise d'Al-Anon et des Alcooliques Anonymes. Il existe des rencontres de groupes de soutien en 12 étapes pour presque chaque forme de dépendance, y compris les troubles alimentaires, la consommation compulsive, la codépendance et l'abus de substances toxiques. Sans compter les merveilleuses rencontres gratuites et en ligne de groupes de soutien en 12 étapes, faciles à trouver au moyen d'une recherche sur Internet.

Ces comportements de dépendance sont souvent des tentatives pour s'attirer plus de bonheur et de paix. L'ego vous dit qu'avec un autre verre d'alcool, une autre robe neuve, une autre conquête, une autre cigarette, et ainsi de suite... vous finirez par être heureux et en paix.

Soyez honnête envers vous-même et voyez comment votre propre tactique de retardement a accompli le contraire, et même *interféré* avec

votre bonheur, votre santé et votre mission de vie. Lancez une conversation avec votre tactique de retardement et faites-lui vos adieux. Soyez prêt à vous pardonner et à pardonner à tous ceux qui, d'une certaine façon, l'autorisent.

Chaque expérience de votre vie vous a donné une leçon et a constitué une occasion d'apprentissage et de croissance. Toutes les tactiques de retardement dans lesquelles vous avez été engagé vous ont enseigné quelque chose et vous ont apporté des bienfaits, même si vous ne le voyez pas maintenant.

Le but des tactiques de retardement est d'entraver vos progrès. Elles représentent la façon dont votre inconscient et votre ego vous empêchent d'éprouver le rejet ou la déception par rapport à vos rêves. Les tactiques de retardement laissent vos rêves en un perpétuel état de suspension, ce qui vous évite d'affronter un pénible échec si vous deviez tenter le coup.

Prendre des risques et vaincre les peurs

Si nous tergiversons, c'est parce que l'ego nous dit qu'il est dangereux d'essayer de réaliser ses rêves. L'ego dit que nous allons échouer, être ridiculisé ou rejeté, et peut-être perdre tous nos biens et nos relations.

Mais les rêves, comme les billets de loterie, ne peuvent réussir que si l'on tente sa chance. En vérité, tous ceux qui ont réussi ont éprouvé, et éprouvent encore, des insécurités. Personne n'aime l'échec ni le rejet !

De plus, tous ceux qui ont réussi ont dû prendre des risques émotionnels, financiers et parfois physiques pour réaliser leurs rêves. Un détaillant doit risquer des pertes en ouvrant un nouveau magasin. Un auteur doit s'exposer à un refus et au fait d'avoir perdu de nombreuses heures d'écriture en soumettant des textes à des éditeurs. Un artiste risque l'humiliation si les autres n'apprécient pas son œuvre. Et parce qu'ils parlent franchement de questions sociales, des activistes peuvent se faire traiter de conspirationnistes, de négativistes ou de paranoïaques.

Si vous ne prenez aucun risque, vous n'irez nulle part. Dans la vie, le respect des règles ne vous donne pas la note maximale. Personne au ciel ne

vous observe avec une écritoire à pince pour juger le moindre de vos gestes.

Sur la voie de la manifestation, il y aura des revers et des moments déprimants. Nous avons supporté d'être ridiculisés, parfois pire. Prendre position publiquement vous rend toujours vulnérable aux critiques amateurs.

Mais savez-vous quoi ? Chacune de ces expériences a été une précieuse leçon de vie. Il en va de même pour vous. Si quelqu'un vous adresse une critique, c'est qu'il a suffisamment de temps à perdre pour juger les autres. Un temps que cette personne devrait consacrer à sa propre mission de vie, ne croyez-vous pas ?

Chaque jour, accordez au moins une heure à la *réalisation* de votre rêve. Quoi que ce soit, pourvu que vous fassiez *quelque chose* — n'importe quoi — en relation avec votre rêve... et l'abondance suivra.

Visualisez le succès

Les Anges de l'Abondance ont pour mission d'apporter la paix dans le monde en éliminant le stress du manque et des limites. Ces anges soutiennent notre mission de vie en nous aidant à visualiser nos désirs. Ils savent que nous recevons ce que nous visualisons, et nous rappellent gentiment de toujours entretenir des images positives et aimantes de ce que nous voulons manifester. C'est surtout pour cela que les anges nous encouragent à éviter de regarder les images et les films qui montrent la négativité ou la violence. Les anges veulent nous faire voir ce qui nous apporte la joie et non la douleur.

Heureusement, la visualisation est fort simple à expliquer et à appliquer. On peut la rendre compliquée et inaccessible, mais c'est sans doute une activité que vous pratiquez déjà.

La magie de l'imagination

Comme nous l'avons déjà affirmé, nous naissons tous avec la magie de l'imagination ; seulement, certains d'entre nous ont oublié comment s'en servir. Les enfants semblent avoir une imagination remarquable contrairement aux adultes. Est-ce parce que nous avons été graduellement séduits par le « monde réel » ? Ou avons-nous oublié, peu à peu, que notre monde n'est pas le seul « réel » ?

À notre époque moderne, c'est précisément lorsque nous oublions ou nions l'existence de la magie que nous limitons nos expériences. Nous comprenons bien ceux qui disent n'avoir pas de temps à perdre avec ce genre d'âneries puériles. D'autres prétendent que le problème est l'économie, ou leur famille. C'est peut-être vrai dans le monde physique mais, s'ils manquent de temps, c'est bien plus parce qu'ils sont si fascinés par le « monde réel » qu'ils ne peuvent s'imaginer qu'un autre monde

existe. Ils refusent également de se servir des outils disponibles pour s'assurer qu'en fait ils ont tout le temps nécessaire.

La visualisation est une méthode simple qui consiste à évoquer une image mentale. Oui, c'est aussi élémentaire. Imaginez en détail ce que vous avez pris au petit déjeuner, ce matin. Visualisez les assiettes et les ustensiles utilisés. Imaginez la texture, la saveur et l'odeur de la nourriture. Voyez-vous vraiment ce repas en imagination ? Est-il réel au point où vous pouvez presque le goûter ?

Félicitations ! C'est de la visualisation. Ne vous en faites pas si vous n'êtes pas arrivé à visualiser tous les détails au cours de cet exercice. Perfectionner cette technique exige de la pratique. Ce travail, vous pouvez le considérer comme une formation à votre nouveau rôle : celui de manifester vos désirs — non seulement lorsque vous voudrez ou aurez besoin d'une chose en particulier, mais chaque minute de chaque jour. En vérité, vous êtes presque toujours en train de visualiser et de manifester, et vous l'avez toujours été.

Vous pouvez vous entraîner à améliorer vos capacités de visualisation au même titre qu'une autre aptitude. Une façon d'affiner vos talents consiste à fixer un objet, puis à fermer les yeux pour vous le figurer mentalement. Ouvrez-les et regardez de nouveau l'objet, puis refermez-les, et ainsi de suite, jusqu'à ce que votre vision intérieure corresponde à votre vision physique. Plus vous pouvez voir de détails mentalement, mieux c'est.

S'il vous plaît, ne protestez pas en disant que vous n'êtes « tout simplement pas un visuel », car ce n'est pas vrai. Tout le monde a des capacités de visualisation inhérentes. En fait, la meilleure façon de raffiner vos visions est de souvent affirmer : « Je suis très visuel. » Affirmez toujours ce que vous désirez, au lieu de vous plaindre de ce que vous n'avez pas. Les affirmations attirent ce qui vous fait du bien, et les plaintes vous en éloignent.

Si, pour quelque raison, vous n'étiez pas satisfait du niveau de détail de votre visualisation — ou de votre capacité à former l'image mentale —, il

est temps d'y travailler. C'est une technique que vous devez maîtriser avant de pouvoir continuer.

Nous comprenons que cette pratique, même si elle est souvent facile, puisse exiger du temps. Il vous est peut-être difficile d'insérer un autre élément dans votre horaire déjà chargé. Cependant, lorsque vous planifiez votre entraînement, considérez les points suivants :

- D'abord, vous pouvez pratiquer cette technique presque partout. Bien sûr, cela peut être dangereux au volant, mais votre pause du midi convient certainement. Vous pouvez vous adonner à la pratique de la visualisation pendant que vous êtes en attente au téléphone, ou en regardant la télévision. Vous pouvez aussi pratiquer étendu au lit, le soir ; cela peut même être assez relaxant et favoriser le sommeil.
- Deuxièmement, cette technique peut donner des résultats assez extraordinaires.

Si nous vous encourageons à travailler aussi souvent votre visualisation, c'est pour une raison simple : si vous êtes satisfait du degré de détail obtenu, la technique devient d'autant plus facile pour vous. Vous n'avez pas intérêt à être distrait par le regret de ne pas mieux visualiser. De plus, il y a un lien direct entre la qualité de la visualisation et celle de la manifestation. Certes, pour manifester des choses très précises, il faut entrer dans les détails. Après tout, si vous savez que vous désirez une Chevrolet Corvette 58, et non une 57, vous devez visualiser beaucoup plus précisément que la plupart des gens. De même, pour manifester une maison ou une carrière de rêve, vous devez en former l'image mentale la plus fouillée possible.

Par contre, un « devis » est une entrave à la manifestation. Une telle esquisse implique que vous remettiez à Dieu un scénario lui indiquant comment vous aider et que vous essayiez de décider avec précision la manière dont vos prières seront exaucées. Visualiser signifie élever vos attentes, mais n'implique pas le fait de vous inquiéter ni de vouloir gérer la *façon* dont votre manifestation adviendra. Tant qu'elle se produit d'une

manière honnête et sereine, qu'importe comment vos prières sont exaucées... pourvu qu'elles le soient !

De plus, nos visées sont parfois inférieures à ce que le Ciel désire pour nous. Comme n'importe quel parent affectueux, votre Créateur veut ce qu'il y a de mieux pour vous et pour tout le monde. Nous aimons cette prière, également mentionnée dans le Message 1, qui élimine notre peur de faire une « mauvaise » demande :

« Ceci, ou quelque chose de mieux, mon Dieu. »

Visualisez avec vos sens ! En plus de vous voir dans l'abondance, ressentez cette impression dans votre corps. Imaginez-vous rempli d'une assurance sans réserve. Concentrez-vous et demandez au Ciel de vous aider à toujours vous sentir ainsi. Rappelez-vous qu'il exauce toutes les prières, y compris lorsque vous demandez d'être en paix et en sécurité.

Selon notre expérience, la plupart des gens semblent inutilement inquiets de se tromper. Vraiment, la seule erreur qu'on puisse faire en ce qui concerne la manifestation, c'est de ne pas essayer. Lorsqu'on oublie qu'on a tout ce pouvoir, on tend à tomber dans la négativité et à manifester par mégarde toutes sortes de choses dont on ne veut pas vraiment.

Par exemple, songez à ce que la société appelle un « éternel inquiet », c'est-à-dire une personne qui s'inquiète à l'excès et sans cause. Vous avez sûrement déjà connu quelqu'un qui correspondait à cette description. Le malheur, pour ces anxieux, c'est que, malgré leurs bonnes intentions, l'inquiétude constante peut leur attirer par inadvertance certaines des choses mêmes qu'ils craignent. S'ils en étaient conscients, la plupart des gens éviteraient de s'inquiéter à l'excès, presque à coup sûr.

Les outils de la visualisation

Certains trouvent fort utile l'usage d'images matérielles. Si vous êtes un visuel, procurez-vous à votre papeterie locale un panneau en liège pour y afficher des images d'objets que vous essayez de manifester. Vous pouvez

également créer un « tableau de rêves » au moyen d'un carton à affiche sur lequel vous collerez des mots et des illustrations représentant vos désirs.

Ces outils visuels ont deux objectifs : (1) ils vous aident à vous rappeler précisément à quoi ressemblent vos buts, et (2) ils vous rappellent de rester concentrés sur vos objectifs. Lorsqu'il est question de visualiser et de manifester une chose, le mieux à faire est de la fixer avec la précision d'un rayon laser.

Pendant que vous visualisez ce que vous désirez ou ce qu'il vous faut, vous êtes en train de manifester. Ce peut être aussi simple et naturel que cela. Plus vous vous concentrez, plus vous pouvez régler avec précision ce qui vous arrivera dans votre vie. Lorsque nous mentionnons ce sujet délicat appelé la chance, nous parlons en réalité de la manifestation. Est-ce que cela veut dire que, si vous manifestez, vous gagnerez à la loterie ? Peut-être, mais probablement pas. Nous parlons plutôt de ce que les gens attribuent généralement au hasard — par exemple, lorsqu'ils reçoivent un chèque de remboursement inattendu de leur compagnie de service public.

Croyez-le ou non, c'est exactement le genre de chose qui arrive en général aux gens qui commencent à manifester l'abondance. Certains reçoivent des chèques anonymes par la poste, ou peut-être un cadeau d'un parent perdu de vue depuis longtemps, mais cela revient au même. Peut-être se font-ils embaucher pour un travail temporaire juste au moment où ils ont besoin d'un petit supplément de revenus. Bien sûr, une personne peut manifester beaucoup plus d'argent que ces paiements symboliques. Puisque cette abondance n'est qu'un cadeau de l'Univers, le montant n'est aucunement limité.

Alors, comment arrive-t-on à des augmentations massives par la visualisation ? C'est simple : rêvez grand !

Si vous voulez devenir le PDG d'une entreprise, ne vous portez pas candidat au service courrier ; faites une demande d'emploi pour un poste de cadre. Bien sûr, vous pourriez ne pas l'obtenir, tandis qu'au service courrier, ce serait obtenu d'avance, mais la chance d'y arriver en vaut l'effort. Le même principe de base s'applique ici aussi. Si vous voulez manifester un

livre à succès, commencez par vous visualiser en tant qu'auteur à succès. Vous devez vraiment vous voir en train d'écrire le livre, de trouver un éditeur, d'approuver le concept de la couverture, et tout le reste qui accompagne la réalisation de ce rêve.

Il vous faut également être particulièrement vigilant à l'égard de l'image que vous avez de vous-même après que le livre est terminé. Vous voyez-vous vraiment en faire la promotion à la télévision, écrire des articles et partir en tournée ? Merveilleux. Sinon, vous devez vous exercer à visualiser ces choses d'une façon aussi détaillée que possible. Peu importe le rêve que vous aimeriez manifester, utilisez le même schéma de visualisation. Vous devez vraiment croire que c'est le seul résultat possible. Vous passez une commande au Chef Cuisinier Universel et vous ne voulez pas qu'elle vous arrive erronée ou incomplète. Plus votre rêve est grand, plus vous devez être précis.

Plus vous visualisez, plus cela devient facile. Cela peut paraître excessivement simpliste au départ, surtout avant d'avoir essayé les techniques présentées plus tôt dans ce chapitre. Il paraît presque *trop* facile de vous asseoir en vous imaginant dans des situations formidables où il n'y a pas de problèmes. Vous seriez justifié de prétendre que ça peut être pratiquement sans effort. C'est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres, bien que tout le monde puisse arriver au même niveau d'expertise.

La pratique réelle de la visualisation est si facile que tout le monde s'y livre déjà quotidiennement. Ce qui peut exiger de l'entraînement, c'est d'accorder aux visualisations le niveau de détail requis pour obtenir exactement ce qu'on veut. Dans une certaine mesure, nous le faisons tous. Puisqu'il y aura toujours de la place pour de l'amélioration, vous devrez à un certain moment vous satisfaire du niveau de détail atteint, et tenter sérieusement de visualiser et de manifester quelque chose sans que ce soit un simple « entraînement ».

En visualisant, rappelez-vous : ce n'est pas parce que vous craignez que cela se passe mal que ça va *nécessairement* mal se passer. Il n'est jamais

mauvais d'avoir un plan B, mais dites-vous que vos visualisations donneront toujours les meilleurs résultats possibles. Bien entendu, en ce monde, certaines personnes ont des buts et des ambitions bien à elles, et ne seront peut-être pas aussi bienveillantes et gentilles que vous sur le plan de la concurrence. En réalité, ces gens font leur propre malheur, et vous n'avez pas à constamment parer à toute éventualité. Si leurs machinations entrent en conflit avec le résultat ultime de vos manifestations, dites-vous seulement qu'elles ont leur propre karma, et libérez dans l'Univers toutes les pensées et émotions négatives à leur propos. La manifestation est une activité entièrement positive, et vous n'avez tout simplement pas le temps de penser ni de vous attarder aux personnes et aux situations négatives.

Pour vous donner une brève idée de jusqu'à quel point un outil de visualisation peut être puissant, écartons-nous temporairement du sujet de la manifestation de l'abondance, et parlons santé. Puisque ces domaines sont étroitement reliés, nous espérons que vous serez réceptif à cette brève digression.

Il y a des années, l'amie intime de ma femme à moi, Grant, a reçu un diagnostic de cancer. En soi, cette expérience peut être traumatisante mais, comme cette dame était également danseuse professionnelle, sa perte de santé physique réduisait à néant sa seule source de revenus. Les sociétés de danse sont magnifiques, mais elles ne sont pas renommées pour fournir une assurance-maladie à leurs membres. Par conséquent, cette bonne et talentueuse personne ne pouvait vraiment pas se permettre d'être malade.

Au fil des semaines et des mois, son état a graduellement empiré jusqu'à ce que ses médecins lui disent, essentiellement, de mettre ses affaires en ordre. Au lieu de céder au désespoir, elle a décidé de changer le cours de sa vie et a refusé de mourir. Elle a commencé à se voir complètement guérie. Elle pouvait se sentir en train de danser, entendre la foule l'acclamer, et se visualisait vieillissante. Sa foi dans cette guérison était si forte qu'elle n'aurait jamais cru une autre solution possible.

Comme vous le devinez probablement, elle se retrouva bientôt complètement guérie de ce cancer prétendument au stade terminal. Elle n'a

pas rechuté, et ne rechutera probablement pas. Ce n'est pas parce que les médecins l'avaient abandonnée qu'elle devait renoncer elle aussi. Le pouvoir de cette guérison était immense, non seulement dans son envergure, mais aussi dans ses implications, y compris celles d'attirer l'abondance. Le plus remarquable, c'est de voir à quel point c'était facile. Par le seul moyen de la foi et sans le moindre entêtement, cette femme a pu redevenir une personne dépourvue de cancer.

Il est sûrement plus simple de créer l'abondance dans notre vie. Si la visualisation et la manifestation peuvent accomplir une prouesse aussi incroyable, pourquoi serions-nous incapables d'obtenir un meilleur emploi ou une augmentation de salaire, ou de nous lancer en affaires ?

La puissance de la visualisation n'est limitée que par la foi de la personne qui s'en sert. Si vous pouvez voir une chose arriver, c'est qu'elle *peut* se produire. Vous voyez donc pourquoi un surcroît d'imagination augmente d'autant plus votre potentiel de manifestation. Ainsi, vous devez poursuivre avec le sérieux d'un universitaire tout exercice d'amélioration de votre imagination.

Des activités simples et agréables, comme la lecture de romans de fantaisie et de science-fiction, ou les jeux de société et les jeux de rôles sur l'ordinateur, peuvent être incroyablement bénéfiques pour développer l'imagination. Bien sûr, comme pour tout le reste, il est important d'utiliser ces instruments avec modération. Il ne servirait à personne de passer chaque instant de veille claquemuré dans un récit fantastique. Mais bien utilisés, les livres et les jeux peuvent nous aider à développer un sentiment infini d'envergure et d'émerveillement. C'est précisément l'espace dans lequel vous devez vous trouver.

À un moment donné, vous vous demanderez peut-être s'il est possible d'utiliser le pouvoir de la visualisation dans un but négatif. Après tout, certaines personnes ne songent pas au plus grand bien de l'humanité et pourraient tenter d'en tirer un avantage potentiel, spirituel ou matériel. Heureusement pour nous, la réponse est un non très ferme. Comme nous l'avons expliqué ici et dans nos livres précédents, *Angel Blessings Candle*

Kit et Mots angéliques, les pensées, paroles et énergies négatives ont une charge énergétique beaucoup moins grande que les positives. Autrement dit, même s'il est théoriquement possible de manifester quelque chose de négatif, il est beaucoup plus probable que, si nous nous mettons tous à visualiser des changements positifs pour le monde, notre force vaincra complètement le négatif.

Dans *Mots angéliques*, nous avons utilisé un tableau comparatif pour démontrer la faiblesse de la négativité. Pour ne pas en avoir peur, il est essentiel de très bien voir l'impuissance de la négativité. Lorsque nous cédon à cette dernière, nous augmentons sa puissance et, ironiquement, nous en faisons un sujet de crainte. Lorsque nous comprenons le peu de pouvoir de la négativité au départ, nous pouvons l'ignorer ou nous en moquer, ce qui limite d'autant plus son influence. Une simple prière quotidienne pour la paix, la guérison et l'abondance universelles suffit amplement à neutraliser les complots négatifs qui pourraient se préparer.

Aussi contradictoire que cela puisse paraître, il est tout à fait possible de passer trop de temps à visualiser des buts, et pas suffisamment à les atteindre. Comme nous l'avons dit plus tôt, la manifestation de l'abondance est un contrat divin. Vous devez donc respecter votre part de l'entente.

On peut faciliter la manifestation de l'abondance en transformant des choses habituelles pour les rendre beaucoup plus efficaces. Il faut toutefois se permettre d'accepter l'abondance nouvelle en lui ouvrant un chemin jusqu'à soi. Si vous avez l'intention de vendre pour obtenir un gain monétaire, vous devez avoir un travail, votre propre entreprise, ou quelque projet créatif. Même s'il est très bien de tenir un journal poétique intime ou de griffonner sur des serviettes de table, il est peu probable que ces activités vous rendent riche : il faut d'abord vous assurer que vos écrits seront lus et que vos dessins seront vus. Si, pour une raison quelconque, vous avez des doutes quant à votre travail, votre commerce ou le jugement que les gens portent sur vos projets créatifs, vous devrez franchir ces blocages avant de pouvoir continuer.

Formulez toujours des affirmations positives

Les Anges de l'Abondance adorent nous voir utiliser des affirmations. Ils nous enseignent que, dans notre vie, toute positivité est magnifique, surtout la répétition de paroles positives. Les Anges de l'Abondance nous encouragent à ne prononcer que des paroles d'amour et de guérison, à tout moment, mais surtout dans nos affirmations.

Comme tous les autres, les Anges de l'Abondance sont des messagers. Ils entendent nos affirmations et les relaient à notre Créateur, afin que ces désirs puissent être exaucés. Lorsque nous chargeons les anges de livrer des affirmations positives, ils le font avec beaucoup plus d'enthousiasme et de célérité que si elles étaient négatives. Tout au long de ce chapitre, gardez à l'esprit le genre de messages que vous aimeriez envoyer et essayez d'éviter tout ce qui pourrait *vous* répugner si vous étiez messager.

Que sont les affirmations ?

On peut dire que les affirmations sont des énoncés que vous vous répétez jusqu'à les croire. Ces énoncés ne sont pas faux ; ils sont vrais, mais il arrive qu'ils ne soient pas *encore* vrais. Ils préparent votre esprit au succès lorsque parfois — en raison d'influences sociales, familiales et personnelles — vous n'êtes pas prêt à l'accepter. Un autre avantage positif : comme la visualisation, les affirmations vous aident à préciser vos objectifs — que ce soit une maison magnifique, de fastueuses vacances, une importante augmentation de salaire, ou même des compétences accrues en réparation automobile ou en décoration intérieure, par exemple. Vous pouvez atteindre en partie tout ce que vous voulez en l'affirmant à voix haute, à vous-même et à l'Univers.

Une affirmation ressemble généralement à ceci : « J'ai un livre à succès et je suis un auteur à succès. » Elle peut être aussi simple, et en général, cela

vaut mieux. La plupart du temps, la formule de base de l'affirmation exige l'usage de l'indicatif présent. C'est parce que votre statut, par exemple, d'auteur à succès doit être établi *maintenant*, et non dans un vague futur. Si vous essayez d'atteindre un résultat à une date précise, il est permis de dire, par exemple : « Dans un mois, je suis en train de recevoir une importante augmentation. » Cela tiendrait compte du calendrier habituel d'ajustement salarial de votre compagnie et vous paraîtrait beaucoup plus convaincant que le simple indicatif présent (« Je reçois »).

Dans notre premier exemple, nous avons utilisé l'affirmation suivante : « J'ai un livre à succès et je suis un auteur à succès. » Cette formulation est plus précise qu'elle n'y paraît à première vue. Elle peut sembler redondante si on la considère selon la pure logique. Cependant, en l'examinant de plus près, on voit qu'il s'agit en fait de deux affirmations en une. La première est que le livre que vous tentez de vendre est un succès. C'est une excellente nouvelle, et vous pouvez en être fier. La seconde est que *vous* êtes un auteur à succès. Cela implique que *tous* les livres que vous avez l'intention de publier seront des ouvrages à succès. Vous voyez pourquoi cette double affirmation est beaucoup plus forte que « J'ai un livre à succès ». Nous choisissons une abondance massive !

De même, vous pourriez dire : « J'ai vendu mon premier tableau. Je suis un populaire artiste professionnel. » Cela aurait le même effet pour ceux qui œuvrent dans le domaine des arts. Pour un employé rémunéré, une affirmation pareillement efficace serait formulée un peu comme ceci : « Dans un mois, je suis en train de recevoir une importante augmentation. Je suis un employé apprécié. » Bien sûr, la méthode à deux temps n'est pas obligatoire, et il n'y a absolument rien de mal à se limiter à une affirmation à la fois. Seulement, nous avons trouvé la technique de la double affirmation beaucoup plus efficace à long terme. Essayez les deux méthodes et utilisez celle qui vous paraît la meilleure.

Vous avez intérêt à répéter votre affirmation un certain nombre de fois tout au long de la journée. Certaines personnes commencent à dire la leur en se préparant à aller au lit. Dans bien des cas, l'affirmation du soir a

remplacé la prière avant de s'endormir. La répétition est importante car, comme nous le répètent souvent les spécialistes de la mise en marché, il faut plusieurs essais avant que notre cerveau absorbe vraiment un message. Cependant, une fois ce dernier *vraiment* intégré, il a tendance à rester intériorisé.

Combien de temps, exactement, devez-vous vous attendre à répéter ces affirmations ? Heureusement, elles ont une date de péremption. Dans l'exemple « J'ai un livre à succès et je suis un auteur à succès », il vaudrait la peine de la répéter jusqu'à ce que le fait énoncé soit fermement établi en tant que vérité. Lorsque vos premier et deuxième livres à succès sont sur le marché, vous pouvez supposer que votre affirmation a « pris forme ». Bien sûr, à ce stade, vous n'avez aucunement à la délaissier. En effet, il pourrait être d'un intérêt douteux d'abandonner une stratégie gagnante, mais vous pouvez tout de même vous arrêter une fois votre but atteint.

Si vous avez utilisé l'affirmation « Dans un mois, je suis en train de recevoir une importante augmentation », et qu'à la fin du mois, vous obtenez vraiment celle-ci, pourquoi ne pas continuer ? Si votre entreprise ne fait pas d'ajustement salarial mensuellement, vous pourriez légèrement modifier votre affirmation en tenant compte de la prochaine période d'ajustement. Puisque cette technique est destinée à vous avantager, vous êtes libre de commencer et d'arrêter à tout moment, sans crainte de reproche ni de jugement de la part de qui que ce soit.

Les affirmations ne se limitent pas aux simples énoncés d'abondance. Tout ce que vous aimeriez accomplir, vous pouvez y arriver plus facilement, mieux et plus vite au moyen d'affirmations. Vous pourriez même, par exemple, utiliser une affirmation qui augmenterait le rendement de votre potager. Le fait de dire « Mon jardin potager est hautement productif, et je suis un jardinier judicieux et expérimenté » peut produire (et produira) des résultats merveilleux. Ainsi, vous pouvez créer une affirmation pour soutenir tout ce que vous voulez.

Affirmations et visualisation

Vous avez peut-être déjà deviné de quelles façons les affirmations et la visualisation collaborent. Votre succès avec la visualisation dépend entièrement de votre imagination, et par la visualisation, vous pouvez augmenter le *pouvoir* de votre imagination. De même, vos affirmations dépendent de vos visualisations. Avant de trouver une affirmation, vous devez connaître votre objectif. La meilleure façon, c'est de le visualiser en détail.

Inversement, il est possible et hautement probable qu'en utilisant régulièrement vos affirmations, vous soyez même capable de visualiser plus clairement votre objectif. La répétition constante d'affirmations habitue le cerveau à considérer l'objectif. Plus vous connaissez celui-ci, mieux vous pourrez le visualiser sous forme de réalité. Plus vous affirmez, meilleures seront vos visualisations, et plus vous visualisez, plus efficaces seront vos affirmations !

Vous pouvez pratiquer les affirmations n'importe où (sauf en public, car on pourrait vous accuser de parler tout seul). Notre cerveau a également ceci de remarquable qu'il peut fonctionner incroyablement bien en multitâche. Dire des affirmations interfère avec très peu d'activités et nuit à très peu de fonctions. D'autres employés, y compris les cadres supérieurs, peuvent les utiliser aussi. C'est particulièrement vrai dans le domaine des ventes et chez les équipes sportives.

Tandis que les affirmations peuvent paraître « spéciales » à certains non-initiés à votre bureau, dans notre société capitaliste, nous apprécions les résultats bien plus que le scepticisme et la conformité. Il suffit que vos chiffres de ventes soient de 1 % plus élevés grâce à vos affirmations pour que vos collègues et vos employeurs se montrent ouverts à l'usage de ces remarquables outils.

De toute évidence, une augmentation de 1 % en quoi que ce soit n'est pas considérable, mais cela démontre à quel point une aussi faible marge suffit à faire d'un sceptique un pratiquant. Vos collègues vous prendront davantage au sérieux lorsque vous atteindrez une augmentation d'au moins 5 % de vos revenus. Bien sûr, ce n'est qu'un exemple, car tout le monde n'a

pas de poste dans le domaine des ventes. Mais peu importe de quelle façon vous mesurez votre succès au travail, il peut être amélioré en utilisant des affirmations.

* * *

En lisant ce chapitre, essayez cette simple affirmation : « Je suis à la hauteur et je mérite tout cela, et même davantage. » Répétez-vous cela périodiquement et voyez à quel rythme vous atteignez des résultats. Vous aurez un résultat positif lorsqu'il vous arrivera quelque abondance inattendue. De toute évidence, elle peut prendre des formes radicalement différentes selon l'individu, mais *vous* devriez pouvoir la reconnaître lorsqu'elle arrivera. Quant à savoir combien de temps il faudra, c'est du ressort de l'Univers mais, en général, les résultats peuvent être incroyablement rapides.

À certains égards, les affirmations fonctionnent comme la publicité : vous faites l'affirmation maintenant, et le résultat final vient plus tard. Cela peut engendrer un « décalage » dans lequel il peut sembler que rien ne se passe. Lorsque vous aurez dépassé cet obstacle, vous verrez presque constamment les résultats de vos efforts antérieurs. Si vous vous arrêtez à ce stade, vous en constaterez tout de même les effets pour un temps, jusqu'à ce que l'abondance « rattrape » les affirmations que vous avez déjà essayées.

Une erreur fréquente consiste à s'arrêter, lorsque nous avons l'impression de pouvoir être content de nous-même en récoltant les bienfaits de nos affirmations. C'est pour cette raison que nous vous encourageons à songer au « décalage ».

En discutant de ces techniques avec des sceptiques et des non-initiés, il faut leur rappeler qu'en soi, l'affirmation ne contredit aucune pratique religieuse. C'est un acte tout à fait non confessionnel, qui ne demande aux gens ni de délaisser ni d'affirmer une croyance en une organisation ou une religion. Ils ne seront certainement pas punis pour avoir essayé ces techniques. Au contraire, ils récolteront les fruits de leurs efforts.

À ce propos, les considérations théologiques varient largement selon les personnes et les structures de croyances. La plupart du temps, nous recommandons d'éviter ce sujet, car il est hautement subjectif. Bien sûr, vous pouvez choisir de vous engager dans un débat, mais mieux vaut s'y adonner en restant conscient que personne ne saura jamais tout ce qu'il y a à savoir sur l'intervention divine. Les raisons et les modalités de son efficacité sont des sujets réservés aux grandes sociétés théologiques et aux universités ; pour nos besoins, il suffit de savoir que cela fonctionne vraiment.

Les types d'affirmations

Les affirmations appartiennent généralement à l'une des trois catégories suivantes :

1. Les affirmations constantes
2. Les affirmations d'acquisition
3. Les affirmations d'urgence

Évidemment, de temps à autre, on retrouve des affirmations qui ne correspondent à aucune de ces catégories, mais pour les besoins de ce chapitre, nous nous concentrerons surtout sur ces trois-là.

1. La première catégorie est celle des **affirmations constantes**, car on les répète sur une base régulière. « Je suis un gestionnaire efficace » et « J'ai d'excellents succès de vente », voilà deux exemples de cette catégorie. Ce genre d'affirmation est particulièrement utile pour maintenir ou graduellement augmenter la productivité ou l'abondance dans votre vie. En répétant régulièrement ces phrases positives, vous apprenez à votre cerveau — et prévenez l'Univers — que c'est vraiment ce que vous voulez et que c'est le minimum que vous êtes disposé à accepter. Ces phrases ne correspondent pas aux deux autres catégories, car elles n'abordent pas un besoin précis ou urgent. On pratique généralement les affirmations dites « constantes » durant la majeure partie de sa vie ou, du moins, tout au long de sa carrière professionnelle.

Vous pouvez également utiliser des affirmations constantes pour entretenir ou enrichir d'autres domaines de votre vie. Il serait parfaitement acceptable et efficace d'affirmer : « Je suis un excellent père » ou « Ma vie familiale est paisible, harmonieuse et épanouissante pour nous tous ». Si un domaine de votre vie présente des difficultés constantes, vous pouvez utiliser cette catégorie d'affirmations pour les régler aussi. La prochaine fois que vous serez stressé à propos de votre trajet jusqu'au travail, essayez de dire quelque chose comme : « Mon trajet quotidien est parfaitement sécuritaire, et dépourvu de stress et de congestion. » Certaines personnes trouveront peut-être les affirmations constantes un peu ennuyeuses ou insatisfaisantes, mais puisqu'en général on ne les utilise pas pour entraîner des changements rapides et radicaux, il importe, dans ce cas-ci, d'être patient.

Souvent, cette catégorie peut donner des résultats spectaculaires, mais sur un terme que certains trouvent beaucoup trop long. Aussi, gardez à l'esprit que, si on les appelle « constantes », c'est pour une très bonne raison : vous avez intérêt à les répéter dans un avenir prévisible. Elles n'ont aucune date de péremption programmée, car qui peut vraiment quantifier l'efficacité d'un gestionnaire ou l'excellence d'un père ? Ces reproches sont compréhensibles mais, à long terme, cette classe d'affirmations présente des avantages indéniables. Vous avez intérêt à lancer une affirmation constante en y restant fidèle toute votre vie. C'est une tâche qui exige de la discipline, et elle ne peut qu'augmenter vos gains financiers.

À certains moments, l'affirmation constante ne convient pas. Lorsque vous avez un besoin immédiat de voir s'accomplir quelque chose, vous serez bien mieux servi par les autres méthodes. Certes, vous êtes libre d'essayer des affirmations constantes, mais les résultats ne seront peut-être pas aussi spectaculaires ni instantanés que vous le désirez. Il serait merveilleux de pouvoir utiliser un même type d'affirmation dans toutes les situations, mais hélas, ce n'est pas le cas. Avec de la pratique, vous saurez instinctivement quand utiliser l'affirmation constante et quand passer à quelque chose de plus immédiat.

2. La deuxième classe est celle des **affirmations d'acquisition**. Comme le nom l'indique, elles s'utilisent pour acquérir des choses précises dans votre vie. Grâce à l'application sérieuse de cette affirmation, *tout* ce que vous désirez sera vôtre. Vous vous dites peut-être : « Ai-je j'ai bien lu ? Ça ne peut sûrement pas vouloir dire *tout*. »

Oui, vous avez bien lu : vous pouvez acquérir absolument tout objet physique que vous désirez. Certes, il y a des limites en ce qui concerne les gens. Il arrive que des gens désirent d'autres personnes, et qu'en dépit de leurs efforts, celles-ci ne leur rendent pas la pareille. On n'y peut rien au moyen de cette méthode, ni d'aucune autre méthode susceptible d'être utilisée par une personne saine d'esprit. Cependant, tout objet tangible et inanimé est à votre portée.

Ce principe est librement fondé sur le fait que toute chose, y compris vous, est composée d'atomes microscopiques dont le noyau possède une charge magnétique. Cette affirmation vous permet de changer en vous cette charge de telle façon qu'elle devienne l'antipode de celle d'un autre objet et qu'elle l'attire comme un aimant. Si cette explication paraît inutilement ésotérique, libre à vous de ne pas en tenir compte, et rien ne vous interdit d'en fournir une meilleure. Ce qui est indéniable, c'est que cela fonctionne vraiment.

Une simple affirmation d'acquisition pourrait se formuler ainsi : « J'ai un million de dollars dans mon compte en banque » ou « J'ai une nouvelle voiture électrique ». Encore une fois, dans ces affirmations, il est important de parler au présent. Vous affirmez être en possession de cet objet maintenant, et non dans un avenir indéterminé. Soyez très clair à propos de ce que vous voulez. Si vous dites : « J'ai beaucoup d'argent » ou « J'ai une voiture », qu'est-ce que cela veut vraiment dire ? Beaucoup d'argent pour vous pourrait être une petite somme pour d'autres, et inversement. De même, une voiture peut être de n'importe quel modèle, d'une Bentley à une vieille Buick. Au royaume de l'abondance, la précision est reine.

En soi, ce genre d'affirmation ne comporte aucune espèce d'échéance. Vous pouvez essayer de fixer une échéance artificielle, du genre : « Je vais

avoir une toute nouvelle voiture dans deux semaines. » Cependant, cette manipulation phraséologique enfreint l'une des principales lois des affirmations : la formulation à l'indicatif présent. Vous êtes libre d'essayer ce petit subterfuge, et cela ne vous fera aucun tort, mais vous pourriez être déçu par les résultats si vous entretenez trop d'attentes à propos de l'échéance. La patience est une vertu incroyablement précieuse lorsqu'il est question de la manifestation — sous toutes ses formes.

C'est lorsque nous lâchons prise et laissons la nature suivre son cours que la magie est la plus forte. Forcer les choses n'est pas un processus organique et, en définitive, cela ne mènera nulle part. Nous devons nous donner une échéance et laisser les choses arriver à mesure qu'on en a besoin, et rester ouvert lorsqu'elles arrivent.

Les affirmations d'acquisition sont particulièrement efficaces lorsqu'on cherche un nouvel emploi ou un nouveau poste. Tandis que l'affirmation constante est excellente pour entretenir et pour graduellement améliorer une carrière, l'affirmation d'acquisition est celle sur laquelle on peut compter pour une montée spectaculaire. Si vous croyez avoir languir trop longtemps à un échelon bien inférieur par rapport à vos compétences, l'affirmation d'acquisition vous permettra de monter dans l'échelle sociale sans risquer de paraître trop ambitieux ou ingrat à propos de votre situation actuelle. Au moyen de cette technique, vous pouvez envisager des offres d'emplois de concurrents ou vous faire accorder spontanément une promotion.

Si vous êtes en lice pour une position que vous croyez être le premier à mériter et que vous savez à quel moment sera prise la décision, l'affirmation d'acquisition n'est pas le meilleur choix. Encore une fois, cette catégorie d'affirmations ne comporte aucune échéance ni date de péremption. Ce que vous manifestez vous arrivera, mais la date est incertaine. Soyez assuré que cela se produira au meilleur moment possible pour vous, pour l'Univers et pour l'objet en question, mais personne ne pourra jamais vous dire exactement quand cela est susceptible d'arriver.

3. La troisième classe est celle des **affirmations d'urgence**. Le terme *urgence* désigne le besoin de ponctualité, mais n'implique aucun danger. Si

toutefois quelqu'un affrontait vraiment le danger, ce serait certainement l'affirmation à utiliser. Ce serait aussi la bonne méthode si, comme dans l'exemple précédent, vous tentiez d'obtenir de la reconnaissance pour une promotion reliée à une date précise. Ces affirmations sont uniques, car elles comportent une échéance et une date de péremption.

Une simple affirmation d'urgence ressemblerait à ceci : « Je suis maintenant en sécurité et entouré d'amour » ou « Je reçois une promotion lors de mon évaluation d'emploi, jeudi prochain ». Comme dans les classes précédentes d'affirmations, il est important d'utiliser le présent ou de préciser une date exacte. Se servir de termes comme *un jour* ou *bientôt* est une façon rapide de n'aboutir nulle part, car personne ne sait quand « un jour » et « bientôt » arriveront vraiment.

Vous rappelez-vous quand, enfant, vous demandiez la permission pour faire quelque chose, et qu'on vous répondait « peut-être » ou « bientôt » ? C'était sans doute plutôt frustrant, et cela vous a peut-être laissé un peu perplexe et insatisfait. C'est une réponse instinctive à l'ambiguïté de ces paroles. Vous saviez naturellement que, pour garantir un résultat désiré, les adultes de votre entourage auraient dû être plus précis, mais vous ne saviez probablement pas pourquoi.

Vous pensez peut-être que c'est le genre d'affirmation à utiliser dans tous les scénarios. Après tout, ne voulons-nous pas, en général, que les choses arrivent tout de suite ? C'est habituellement le cas, mais ces affirmations d'urgence ne fonctionnent pas toujours. Si les catégories précédentes sont chaque fois efficaces, sans exception, c'est parce qu'elles accordent votre corps et votre esprit à l'objet de vos désirs. On utilise des affirmations d'urgence lorsqu'on n'a pas le temps d'achever ce processus. L'affirmation d'urgence fonctionne plus ou moins comme une prière : vous demandez que cette chose vous arrive maintenant, si c'est dans votre intérêt. Vous laissez savoir à Dieu, à l'Univers ou à quiconque que vous avez besoin de l'intervention divine à cet instant particulier. De toute évidence, la réponse est parfois négative.

Notre vie est beaucoup trop complexe pour que nous en voyions l'ensemble. Nous comptons sur le Divin pour qu'Il perçoive nos besoins et les comble. Mais parfois, une petite poussée de notre part peut faire démarrer le processus. En tant qu'humains, nous sommes dotés du libre arbitre. L'Univers peut intervenir en notre faveur sur demande, et si cela fait partie du contrat divin que nous avons signé avant d'arriver sur la Terre, cela se produira de façon fatidique, d'une manière ou d'une autre, si tel est notre désir. Lorsque nous utilisons une affirmation d'urgence, nous signalons notre ouverture à cette aide et le fait que nous en avons besoin immédiatement. Cela donne à l'Univers la liberté d'agir en notre faveur, sans risque d'interférer avec notre libre arbitre — une règle qui n'est jamais enfreinte.

Une combinaison de ces trois types d'affirmations, avec une saine dose de visualisation précise, peut vous attirer une richesse inestimable — matérielle, mais aussi spirituelle. Des études ont démontré que ceux qui utilisent régulièrement des affirmations se sentent beaucoup plus en phase et en paix avec leur Moi supérieur. Car ils contribuent vraiment à la cocréation de leur monde et de leur vie. Ils comprennent que le hasard apparent de l'Univers est en réalité une danse sacrée et complexe.

Alors, essayez quelques affirmations et voyez toute l'abondance que vous pouvez créer dans votre vie !

Restez positif

La positivité est le langage du Ciel. Lorsque nos paroles et nos pensées sont inspirantes, nous sommes en conversation directe avec notre Créateur. Les Anges de l'Abondance sont ravis lorsque vous considérez le potentiel positif de toutes les situations. Comme tout se produit en fonction d'un plan divin, le résultat final est bien sûr positif.

Nous le reconnaissons d'instinct. Combien de fois vous a-t-on dit : « On va en rire plus tard » ? C'est reconnaître d'emblée que tout est destiné à bien se régler, en définitive. Dieu et les anges veillent en tout temps à notre plus grand bien, et une perspective radieuse n'en est que la reconnaissance.

Lorsque nous restons positifs à propos de nos manifestations, nous pouvons obtenir des gains beaucoup plus élevés et plus significatifs. Notre optimisme et notre enthousiasme se traduisent directement par des séances de manifestation plus efficaces. À l'inverse, si nous perdons cette positivité et commençons à douter de l'efficacité de notre pratique — ou à nous sentir négatifs à propos du travail en cours —, cela peut en ralentir le progrès, ou même l'entraver tout à fait.

Ce changement repose sur notre positivité ou notre négativité, et celle-ci est reliée à l'énergie de nos pensées et de nos paroles. Comme nous l'avons mentionné, les paroles positives ont une énergie beaucoup plus élevée que les paroles négatives. Cela signifie que nos pensées et émotions positives énergisent notre travail de manifestation de même que chaque aspect de notre vie, et sont beaucoup plus efficaces.

Par contre, les pensées et émotions négatives ont très peu d'énergie. Par conséquent, même si la négativité n'est pas franchement nocive ou dangereuse, elle est plutôt inutile.

Sur le plan pratique, la positivité peut rendre les relations plus épanouissantes. Très peu d'individus tiennent à passer beaucoup de temps avec des gens négatifs. Ceux-ci peuvent rabaisser l'humeur de tout leur entourage. Lorsque nous nous efforçons de rester positif, non seulement avons-nous tendance à avoir plus d'énergie, mais nous sommes beaucoup plus agréables à fréquenter.

De toute évidence, ce n'est pas pour garder des gens autour de nous que nous restons positifs. L'état d'esprit positif peut bonifier chaque aspect de votre vie. Votre santé, votre bonheur et même votre niveau de prospérité peuvent connaître une amélioration spectaculaire si vous décidez plutôt de remarquer tous les événements joyeux, au lieu de vous concentrer sur les inconvénients.

Il est parfois difficile de rester positif devant l'adversité, mais ce n'est pas impossible. Mis à part la santé, le bonheur et la richesse, une attitude positive est tout simplement plus bénéfique pour votre vie. Si vous abordez un projet avec un sentiment et une attitude optimistes, vous avez beaucoup

plus de chances de réussir. Qui a déjà entendu dire que quelqu'un s'était consacré à fond à un nouveau projet tout en sachant qu'il allait échouer ? En tombant dans la négativité, nous nous sabordons.

Rien ne sert de négliger le danger ou les situations potentiellement négatives. Rester positif ne veut pas dire vivre dans une bulle sous-marine en oubliant le monde qui vous entoure. Oui, mieux vaut éviter les informations ou les articles sinistres, mais l'habitude de rester complètement mal informé sur le monde n'inspire pas l'abondance. Si une situation est potentiellement dangereuse ou hostile, l'ignorer n'arrangera pas les choses. Pour rester heureux, prospère et en santé, il faut être réaliste. Mais le réalisme n'a pas à se transformer en négativité.

Comment rester positifs lorsque nous sommes peut-être entourés d'un monde négatif ? C'est facile :

- La **première** étape consiste à *ne pas se faire une idée négative* du monde. Les problèmes sont nombreux, mais non insurmontables. La plupart des défis dans le monde ont été créés par les humains et peuvent être réglés par les humains. Si nous reconnaissons que nous pouvons résoudre tout problème à condition d'y consacrer un soin attentionné, nous trouvons beaucoup plus facile d'éviter le piège du désespoir.
- La **seconde** étape consiste à *rester en contact* avec toute la beauté, la bonté et les bienfaits que vous remarquez autour de vous. On enregistre au jour le jour suffisamment d'actions négatives dans le monde ; alors, pourquoi pas les positives ?

On enregistre la bonté dans un « journal de gratitude ». Cela vous rappellera peut-être un *love-in* des années 60 mais, en réalité, c'est un précieux outil qui peut vous aider à rester positif. Vous en faites ce que vous voulez, et rien d'autre. Un journal de gratitude peut être traditionnel, comme un volume relié en cuir où vous gardez méticuleusement des notes, ou moderne, comme une application sur votre téléphone intelligent. Oui, il y a un programme pour ça ! Au départ, vous ne remarquerez ou ne vous

rappellerez peut-être pas tous les éléments de bonté qui vous arrivent, mais c'est très bien. Plus vous utilisez un journal de gratitude, plus vous les verrez.

À un moment donné, vous vous demanderez peut-être si cette bonté a toujours été présente — ou s'il vous en vient davantage parce que vous reconnaissez enfin son existence. Comme pour bien des choses de la vie, la solution est « toutes ces réponses ». Oui, il y a toujours eu des choses merveilleuses et belles en ce monde, mais elles ont tendance à être éclipsées par les événements dangereux et négatifs. Cependant, tout comme ce qui se ressemble s'assemble, plus vous vous alignez sur les bonnes choses, plus il en vient.

Si tout cela vous paraît *trop* beau pour être vrai, vous devez vous demander pourquoi vous croyez une telle chose. Oui, nous vivons dans un monde cynique, et certaines personnes tenteront d'abuser de votre confiance naturelle, mais ce n'est pas ainsi que fonctionnent Dieu et l'Univers. Notre Divin Créateur veut que nous vivions dans l'abondance et le bonheur, tout comme nous le souhaitons pour *nos* enfants. Tout ce qui nous limite, c'est de nous croire seuls en ce monde.

Restez motivé !

Perdre la motivation peut être un sérieux obstacle à votre travail de manifestation. Lorsque vous avez l'impression de ne pas progresser assez rapidement, vous pouvez perdre la motivation. Si vos amis et votre famille ne vous encouragent pas, cela peut également faire diminuer vos ambitions. Rester positif vous aidera à garder ce dynamisme intérieur. Si vous avez des doutes sur votre progrès, consultez votre journal de gratitude. Vous remarquerez rapidement que le nombre de choses positives a radicalement augmenté dans votre vie.

Si vous avez l'impression que vos amis et votre famille ne vous encouragent pas suffisamment, parlez-leur. Ils ne savent probablement pas que vous vous sentez ainsi, et ils prendront des mesures nécessaires pour régler la situation. Vous n'avez pas intérêt à vous contenter d'espérer que la

situation s'améliore d'elle-même. C'est une rupture des communications, et elle ne sert à rien. Si vous gardez les canaux ouverts avec vos proches, vous pouvez mettre fin à ces problèmes avant qu'ils ne deviennent de véritables failles dans vos relations.

Il peut être fort inspirant de faire part de vos ambitions personnelles à vos proches. Vous ne devriez jamais vous sentir coupable ou honteux de ce que vous voulez manifester. Vous connaissez vos besoins mieux que quiconque dans votre entourage. Les autres peuvent avoir des suggestions valables mais, en définitive, *vous seul* pouvez décider qu'une chose est pour votre plus grand bien.

Si vous croyez avoir perdu la motivation nécessaire pour poursuivre votre travail de manifestation, vous pouvez recourir à un merveilleux outil : le « tableau de rêves ». Nous avons abordé ce sujet au chapitre précédent : c'est une affiche que vous confectionnez au moyen d'images et de mots positifs représentant vos buts à court et à long termes. Vous pouvez afficher des images d'une belle maison, des symboles de richesse comme des voitures de luxe ou des bijoux, et des affirmations positives sur votre abondance.

Chaque fois que vous regardez votre tableau de rêves, cela vous rappellera votre objectif et, espérons-le, vous verrez que votre persévérance en vaut l'effort. Si vous ne voyez rien qui vous motive vraiment sur ce tableau, enlevez les images non inspirantes et mettez-en d'autres qui vont vraiment vous enthousiasmer.

Un geste positif a un effet cumulatif sur votre vie. Plus vous êtes positif, motivé et enthousiaste, en général et surtout dans vos manifestations, plus vous pourrez atteindre le succès et le bonheur. Certes, il arrive que des personnes négatives parviennent à la réussite, mais elles auraient eu moins de difficultés en gardant une attitude positive.

Dans les situations réelles, l'attitude peut ouvrir et fermer bien des portes. Dans la recherche d'un nouvel emploi, d'une promotion ou d'une mutation chez un employeur traditionnel, on accorde beaucoup d'importance à l'attitude globale envers le travail et la vie en général. Même les travailleurs

autonomes ont beaucoup plus de succès en traitant avec les clients et les fournisseurs lorsqu'ils restent positifs.

Nous ne disons pas qu'un mauvais jour n'arrive jamais, ni qu'il faille faire semblant d'être tout le temps positif. Ce n'est certainement pas le cas. Nous comprenons trop bien que la vie interfère parfois avec nos intentions. Lorsqu'on est confronté à de mauvaises nouvelles ou à un incident fâcheux et soudain, il peut être facile de tomber dans un état d'esprit négatif. Remarquez ces moments et tentez d'en limiter la portée.

Lorsque vous prenez conscience de votre état d'esprit, vous pouvez établir une vision réaliste de votre vie. Dans ce cas, vous pouvez vous-même voir où passe votre énergie. Par exemple, si vous êtes bien conscient de vos moments positifs et négatifs, vous pouvez déterminer l'effet de chacune de ces attitudes sur votre vie. À ce stade, vous voilà plus qualifié pour choisir en toute connaissance de cause votre réaction à une situation quelconque.

Oui, vous pouvez choisir comment réagir. Sur le coup, vous avez peut-être l'impression de réagir aux situations de la manière la plus appropriée, mais c'est votre choix, comme toujours. Repensez à une situation particulièrement stressante dans laquelle vous avez été impliqué et, avant de réagir, tentez d'imaginer quelqu'un que vous respectez vraiment. Cette personne aurait-elle réagi d'une façon plus positive ou plus négative, ou d'une manière semblable à la vôtre ?

En somme, ne cherchez pas la réaction « la plus appropriée » à un événement donné. La seule mesure de la justesse est le sentiment qu'il vous en reste. Si vous vous sentez coupable ou dégoûté de votre réaction, ce n'était pas le bon choix pour vous. En revanche, si vous vous sentez bien et inspiré, c'est que vous avez pris la bonne décision.

Vous pouvez vous entraîner à réagir consciemment. Vous pouvez y parvenir en vous entraînant, étape par étape, à rester conscient de faire un choix. Alors, la prochaine fois que vous ferez face à une situation stressante ou surprenante, essayez ceci : respirez avant d'agir. Avant d'exprimer une réaction, prenez de 5 à 10 secondes pour vous calmer et vous centrer. Puis,

voyez si vous avez encore envie de vous comporter comme vous l'auriez fait initialement.

Si cela vous semble excessivement simpliste, demandez-vous pourquoi vous avez cette réaction. Lorsque vous vous entraînez, vous accomplissez certaines tâches à répétition. Dans ce cas-ci, vous ne faites que vous entraîner à penser avant d'agir. Rien de plus simple. Lorsque vous maîtriserez cet art, vous serez libre de prendre des décisions en toute conscience.

La plupart des gens trouvent que, lorsqu'ils se mettent à devenir conscients — non seulement des conséquences d'un choix, mais du fait d'avoir un choix —, ils choisissent correctement, le plus souvent. Ce n'est pas une coïncidence si la réaction positive est presque toujours la meilleure. Non seulement est-ce beaucoup plus fructueux mais, en plus, on se *sent* beaucoup mieux. D'une certaine façon, il peut être temporairement amusant ou satisfaisant de se mettre en colère contre les gens et de leur « taper dessus », mais en vérité, si nous sommes honnêtes avec nous-même, cela nous donne rarement satisfaction à long terme.

Le pont entre les pensées positives et les gestes positifs est facile à franchir. Pour la plupart des gens, une pensée positive se traduit habituellement par un geste positif. Par exemple, il est presque invraisemblable pour quelqu'un qui pense toujours positivement d'agir régulièrement de façon négative. Cette dissonance entre la pensée et l'action peut durer un moment, mais elle finira par être éclipsée. Tout comme nos pensées deviennent nos actions, nos actions peuvent devenir nos pensées.

Chacun a un ensemble de gestes par défaut dans lesquels il s'engage généralement. Ces tendances sont le fruit d'expériences passées, de l'éducation, de valeurs morales et de prédilection générale de la personnalité. Les gestes en phase avec la personnalité s'accomplissent généralement plus vite et avec moins d'effort. Ils ressemblent davantage à des habitudes qu'à des choix conscients. À l'inverse, un comportement

contraire à la personnalité peut provoquer une dissonance entre la pensée et l'action.

Il n'est pas nécessairement mauvais de passer par une certaine dissonance entre la pensée et l'action. Dans certains cas, nous nous sommes laissé programmer avec un ensemble d'actions qui ne nous aident pas et n'aident pas le monde. En en prenant conscience, nous devons nous réaligner sur un nouvel ensemble d'actions par défaut.

Le désir de nous aligner d'une façon plus positive est courant. Par exemple, certaines personnes s'aperçoivent naturellement que leur colère est exagérée. Elles remarquent qu'un calme et qu'un bonheur accrus améliorent non seulement leurs relations interpersonnelles, mais aussi leur santé, leur longévité et leur niveau d'abondance, ce qui les incite à s'efforcer de changer leur personnalité. Elles ne changent pas seulement des traits de personnalité pernicious, tels que la colère, mais d'autres traits devenus inutiles, comme un excès de passivité ou de complaisance.

Il est étonnamment facile de réaligner les traits de personnalité. Avec un peu de discipline, on peut modifier même les impulsions les plus ancrées. On a publié d'innombrables récits d'épiphanies et de volte-face complètes d'individus négatifs. Ces gens n'avaient rien d'extraordinaire par rapport à nous tous. Ils voulaient tout simplement changer en profondeur, et attirer plus de personnes et de situations positives dans leur vie.

La première étape de tout type de transformation est la prise de conscience. Si vous reconnaissez en vous-même quelque chose que vous voulez changer, vous avez déjà terminé l'étape la plus importante et, à certains égards, la plus difficile en vue de la réalisation de cet objectif. La prochaine étape consiste à devenir graduellement plus conscient des moments où vous faites preuve d'un comportement qui ne vous est plus utile.

Lorsque vous reconnaissez l'attitude qui sous-tend vos gestes, vous pouvez délibérément interrompre votre flux de pensée et d'action et y introduire un nouvel élément. Au lieu d'agir d'une manière négative qui, autrement, aurait été votre position par défaut, vous pouvez expérimenter

avec un nouveau choix plus positif. Le résultat de cette petite expérience vous rappellera probablement de rester positif, même lorsque les choses semblent glisser dans l'autre direction.

L'essentiel à retenir est que vous n'êtes pas seul. Votre Divin Créateur, les anges, vos amis et votre famille, tous vous soutiennent à chaque pas. Il n'existe aucune situation qui ne puisse être améliorée par un regard positif. Par votre positivité et votre attitude clairvoyante, à travers les paroles et les choix que vous affirmez, vous investissez en vous-même.

Fixez votre attention

Au cours des chapitres précédents, nous avons parlé de l'importance de fixer votre attention sur votre objectif durant la visualisation et les affirmations. Vous vous dites peut-être : « Ils n'ont pas déjà parlé de ça ? » Cependant, pour les Anges de l'Abondance, c'est un sujet si important qu'il mérite un chapitre à lui seul.

La focalisation est la clé de toute manifestation et, par conséquent, de toute abondance. Même si nous vous conseillons d'être aussi précis que possible en manifestant au moyen d'affirmations, c'est la focalisation qui vous permettra de recevoir exactement ce que vous voulez. Il est parfois difficile de rester concentré, surtout si la manifestation est pour vous un phénomène nouveau. On a écrit de nombreux livres sur les moyens de se concentrer plus longtemps et sur les divers problèmes qui semblent empêcher toute focalisation à long terme. Cependant, tout le monde, quel que soit son état physique ou émotionnel, peut se concentrer assez longtemps pour accomplir des visualisations et des affirmations simples. Il s'agit d'utiliser certains outils et techniques.

Outils et techniques de focalisation

Pour la plupart des gens, les premiers outils essentiels, mais simples, sont un stylo et un bloc-notes. Les notes abondantes que vous prendrez vous aideront énormément à vous rappeler l'objet de votre concentration, mais aussi à suivre vos progrès. Chaque affirmation, chaque visualisation que vous voulez accomplir devraient s'y retrouver. À vous de déterminer comment organiser cette matière.

Nous ne pouvons trop insister sur le fait que la prise de notes vous aidera au cours des jours et des semaines à venir. Cette simple tâche peut être incroyablement facile, mais l'énumération détaillée de ce qui vous a été ou

non utile vous aidera à affiner votre objectif. Le geste même de prendre des notes vous aidera largement à vous concentrer.

Lorsque vous vous assoyez pour décrire vos pensées et activités, en plus de retrouver vos souvenirs, vous mobilisez les zones de votre cerveau reliées à la concentration. Si vous avez de la difficulté de ce côté, ce simple exercice peut prendre un peu plus de temps. C'est très bien ; personne ne surveille votre vitesse.

Si vous aimez répéter chaque semaine de multiples affirmations en rotation, il est bien de les noter ainsi que les jours correspondants où vous voulez les utiliser. Cela vous aidera à vous concentrer sur l'affirmation même, au lieu d'avoir à en choisir une chaque jour. Pour votre visualisation, si vous découpez ou dessinez une image de ce que vous désirez — ou sa représentation approximative, dans les cas d'une promotion au travail et de biens moins tangibles —, cela vous aidera à entrer immédiatement dans la visualisation, au lieu de chercher à vous rappeler exactement à quoi ressemble l'objet de votre désir.

Les chandelles

D'autres objets simples peuvent également vous aider à retenir votre point de mire. Dans *Angel Blessings Candle Kit*, nous avons montré comment fixer votre attention sur vos objectifs au moyen d'une chandelle. Depuis des siècles, on allume des chandelles dans les temples et les églises parce qu'elles représentent la lumière de la foi. Les chandelles servent également de points de focalisation : elles vous aident à concentrer votre esprit et vos émotions sur vos désirs sans que vous soyez distrait par les peurs de l'ego.

L'avantage d'une chandelle est d'être un objet physique que l'on peut tenir dans nos mains. On sait qu'elle est là, car on peut la voir et la sentir. Pour l'inconscient, cela donne de la crédibilité aux affirmations. En outre, on peut utiliser des chandelles spécifiques pour chaque objet ou objectif que l'on a choisi de manifester, de façon à concentrer toute son attention sur ce seul objectif et à empêcher son esprit de partir à la dérive.

La méthode de base d'utilisation d'une chandelle en tant qu'outil de focalisation se résume à ces étapes faciles à retenir :

1. Choisissez une petite chandelle qui n'a jamais été utilisée. Si vous choisissez une couleur à des fins précises, servez-vous-en. Autrement, choisissez une chandelle blanche.
2. Nettoyez la chandelle dans un petit bol d'eau salée (vous pouvez en préparer vous-même ou, si possible, utiliser de l'eau de mer). Essuyez-la soigneusement.
3. Tenez la chandelle et imaginez le but que vous aimeriez atteindre. Si c'est un objet précis, essayez de l'imaginer en son entier à l'intérieur de la chandelle, sur le point de jaillir.
4. Allumez la chandelle et laissez-la brûler complètement. À ce stade, vous pouvez réciter une affirmation, ou méditer sur l'objet de vos désirs. C'est particulièrement efficace pendant que vous prenez un bain.

C'est tout ce qu'il faut pour utiliser des chandelles en vue de la manifestation. Dans quelques techniques avancées, on apprête la chandelle dans de l'huile, on regarde les flammes vaciller, et on utilise des couleurs et des types de cire précis, mais cela dépasse la portée de ce livre.

Les cristaux

Les cristaux représentent une autre technique de concentration. Comme les chandelles, ce sont des objets physiques que vous pouvez tenir pour vous concentrer davantage sur les applications pratiques de votre action. Certains cristaux ont un double usage, car ils peuvent amplifier et focaliser le travail de manifestation en cours.

Aux fins de la manifestation, le cristal le plus sûr, le plus facile et le plus abordable est le quartz clair. Pour cet exercice, ne vous souciez pas de sa taille, de sa forme, ni de sa clarté. Si vous avez la chance d'habiter une région où le quartz est naturellement abondant, vous pouvez tout

simplement cueillir une de ces pierres au passage. S'il y en a une que vous affectionnez particulièrement, vous pouvez l'utiliser aussi. Les étapes suivantes sont simples, mais peuvent s'avérer très efficaces, même pour des gens qui n'ont jamais utilisé de cris-taux pour la manifestation :

1. Nettoyez votre cristal, soit en le faisant tremper dans de l'eau salée (une solution mélangée à la main, ou de l'eau de mer) ou encore en l'exposant à la pleine lune.
2. Visualisez l'objet de votre désir d'une façon aussi détaillée que possible.
3. Imaginez que l'objet visualisé traverse le cristal et que le cristal sert de lentille, rendant l'image plus grande, plus brillante et plus précise.
4. Tout en tenant le cristal, répétez une affirmation aussi longtemps que vous le voulez.

De toute évidence, on peut procéder à bien d'autres étapes potentielles avec les cristaux. Comme nous l'avons déjà mentionné, il existe un certain nombre de livres à leur sujet. Leur usage peut être aussi complexe ou aussi simple que l'on veut. Dans ce livre, nous choisissons la simplicité, car plus vous vous imposez ou vous vous laissez imposer des règles, plus vous risquez de les oublier. Pour débiter en manifestation, il est beaucoup plus important de se concentrer sur ce qui compte vraiment — dans ce cas-ci, les visualisations, affirmations et objectifs — que sur des principes ésotériques. Vous ne vous mettez à dos aucun être ni ne manifesterez de la « mauvaise » façon si vous faites les choses simplement en vous en tenant aux quatre étapes décrites plus tôt. Si vous avez envie d'ajouter ou d'éliminer certaines étapes, n'hésitez pas. La meilleure méthode est celle qui vous convient.

Le yoga, le tai-chi et la méditation

Au-delà des objets matériels, tels que les chandelles et les blocs-notes, certains exercices peuvent vous aider à vous concentrer sur votre vie et ses manifestations. Le yoga est une approche de plus en plus populaire qui

permet de sculpter le corps et d'aiguiser l'esprit, et nous vous recommandons sa pratique si elle vous convient. D'autres gens retirent un plus grand bienfait de séances régulières de tai-chi. Cette activité a l'avantage supplémentaire d'être gratuitement accessible dans les parcs publics du monde entier. Si votre ville comporte un parc public ou un espace suffisamment grand, il y a une très forte chance pour que des groupes de tai-chi se rencontrent régulièrement au cours de la belle saison. Si le yoga et le tai-chi peuvent vous aider à améliorer votre concentration, c'est qu'en plus d'être de merveilleux exercices pour le corps, ils ont également une nature méditative. Toute forme de méditation aide à centrer l'esprit par l'entraînement. Même si méditer est parfaitement acceptable et fort bénéfique, y ajouter le yoga ou le tai-chi comporte l'avantage supplémentaire de l'exercice physique, dont la pratique régulière favorise la concentration et la mémoire. Lorsque l'exercice est associé à la méditation, les bienfaits sont cumulatifs. (Vous trouverez des méditations guidées en annexe.)

Renouvelez votre objectif

À certains moments, vous pouvez perdre de vue votre objectif, même si votre esprit est bien entraîné, que vos notes sont complètes et que vous êtes centré. Le cas échéant, ne cédez pas à la panique ; c'est un phénomène parfaitement naturel. Votre inconscient vous dit tout simplement de vous concentrer sur autre chose en ce moment. Inévitablement, vous céderez parfois aux pensées distrayantes qui courent dans votre esprit. Prenez un moment pour les trier et, s'il faut vous occuper d'un besoin immédiat, allez-y, faites-le. Les autres pensées se calmeront : il vous suffira de les contempler et de les reconnaître, et vous pourrez reprendre votre travail de manifestation, l'esprit clair et concentré. Perdre de vue son objectif n'est pas la fin du monde ; ce n'est qu'une occasion de réévaluer ses priorités à ce moment précis.

Une technique de manifestation pratiquée avec un esprit concentré ou non est comme une musique jouée par un maître ou par un débutant. Lorsqu'on

est concentré, la manifestation est mise en œuvre avec bien plus d'efficacité et de meilleurs résultats. C'est pourquoi nous vous encourageons à trouver dès que possible ce qui détourne votre attention et à l'éliminer de votre esprit.

Si vous voulez perdre votre temps, vous n'avez qu'à essayer d'amplifier la visualisation ou l'affirmation en pensant à la prochaine lessive, au repas des enfants ou à la promenade du chien. Chaque fois que vous entreprenez de manifester l'abondance qui est à votre disposition, vous vous devez à vous-même d'être pleinement concentré.

Si votre esprit est encombré par une liste de choses que vous pouvez sans risque remettre à plus tard, une simple façon de vous concentrer consiste à dire cette rapide prière de bénédiction : « Ma vie est faite d'abondance — une abondance de joie, d'amour et de grâces — et dépourvue de toute inquiétude. Je cultive cette abondance pour rendre le monde meilleur. »

Cette simple bénédiction vous rappelle qu'il est bien de vivre dans l'abondance, que vous y êtes *déjà* et que vous voulez uniquement le bien de tout le monde. Les tâches qui peuvent attendre sont laissées de côté, parce que vous êtes maintenant concentré sur un projet beaucoup plus grand. Vous êtes une personne très importante et vous devez vous accorder le temps qu'il faut pour bien faire.

À partir d'aujourd'hui, et aussi longtemps qu'il faudra pour vous sentir à l'aise, répétez cette bénédiction. Vous pouvez laisser dans votre journal une petite note, une case à cocher ou un nombre, chaque fois que vous la répétez. Pensez à la façon dont vous vous sentez le premier jour. Comparez cette émotion à celle du dixième jour où vous répétez la bénédiction. Voyez combien de temps il vous faut pour y croire vraiment. À ce moment-là, peu importe ce que les autres vous disent ou ce que vous vous êtes déjà dit vous-même, vous serez vraiment en mesure de maintenir votre concentration.

Ce chapitre s'intitule « Fixez votre attention », mais il aurait pu avoir pour titre « Donnez-vous la permission », car c'est vraiment cela, fixer son attention. Votre esprit vous donne la permission d'être autant que vous le

voulez dans l'abondance. Il y aura toujours une excuse ou mieux à faire mais, en vous donnant la permission, vous vous rappelez qu'il est tout aussi important de vous occuper de *vous* que de vos proches. Au lieu de penser à tout ce que vous pourriez faire d'autre — ou de vous sentir cou-pable de vous réserver du temps —, songez à tout ce que vous pourrez faire de bien avec l'abondance que vous vous efforcez si intensément d'obtenir. En définitive, vous et votre entourage vous porterez mieux parce que vous aurez pris le temps de vous occuper de vous-même au milieu de votre horaire chargé.

Comme vous avez l'habitude de prendre des notes, il est bien de vous arrêter de temps à autre pour explorer de nouvelles idées. Chaque appareil, chaque service que vous utilisez pendant la journée a commencé par une idée dans la tête de quel-qu'un. Cette personne n'est pas différente de vous. Elle a seulement avancé à grands pas avec cette idée, en dépit des prédictions d'échecs. Lorsque vous trouvez de brillantes idées, vous pouvez vous concentrer dessus, les visualiser, et affirmer que ce sont des réalités qui rendent les gens heureux et qui vous rapportent d'importants revenus bien mérités.

La manifestation créative

Presque chaque moment de la journée peut servir à manifester l'abondance d'une manière ou d'une autre. Vous êtes constamment entouré par la merveille de la création, et *vous* aussi, vous pouvez créer. Lorsque vous aurez formé votre esprit au point de pouvoir vous concentrer sur ce que vous voulez, sans égard aux distractions extérieures, vous pourrez facilement prendre cinq minutes pour effectuer une rapide visualisation, peu importe où vous vous trouvez. Supposons que vous soyez coincé dans une réunion ennuyeuse qui n'a absolument rien à voir avec vos responsabilités professionnelles (ne riez pas, c'est tout à fait possible). Eh bien, c'est le moment parfait pour répéter des affirmations en silence ou pour visualiser l'objet de votre désir. Cela va vous ancrer et vous centrer, et rendre cette réunion profitable.

Lorsque vous vous exercez à manifester à des moments où, autrement, vous seriez inactif, vous récupérez du temps « perdu ». Si vous tenez compte du temps que vous pouvez utiliser pour manifester, vous serez plutôt étonné par le nombre d'instantanés que vous avez réussi à reprendre.

Comme nous l'avons déjà affirmé, une grande part de ce travail est résiduelle, et vous n'en remarquerez peut-être pas tout de suite les effets, tout comme vous ne remarquerez peut-être pas leur diminution lorsque vous cesserez de pratiquer. L'un des aspects les plus importants de la manifestation, par conséquent, doit être la constance de la concentration.

Nous n'irons pas jusqu'à dire qu'il serait *bête* de vous arrêter alors même que les choses commencent à bien aller pour vous, mais cela gaspillerait une partie de vos efforts. Lorsque vous recommencerez, vous devrez attendre à la fin du décalage avant que les choses reprennent. Il vaut beaucoup mieux poursuivre votre pratique sans interruption, que de constamment décrocher et redémarrer. Non seulement cela vous épargnera du temps, mais aussi, cela habituera votre esprit à se servir de tous les outils de manifestation à votre disposition. Le maintien continu de votre pratique est la manière la plus efficace de rester concentré.

Permettez-vous de recevoir

Vous pourriez lire un millier de livres sur la prospérité et participer à une centaine d'ateliers sur la Loi de l'Attraction, rien de cela ne vous aiderait à manifester votre abondance si vous ne vous permettiez pas de recevoir.

À mesure que vous suivrez les messages des Anges de l'Abondance, la magie commencera à se produire dans votre vie. On vous offrira des occasions à saisir, vous trouverez de nouvelles idées brillantes, et vous vous sentirez incité à réaliser vos rêves. C'est alors que vous devrez vaincre la peur de recevoir, qui est propre à l'ego. Autrement, celui-ci sabotera tous vos bons efforts et empêchera une fois de plus la manifestation de l'abondance que vous désirez et méritez.

Vous commencez à remarquer des cadeaux sous des formes diverses. Entre autres, des gens vous offrent de l'aide, vous trouvez de l'argent à divers endroits, et il vous vient de nouvelles idées. Lorsque ces cadeaux se présentent, le mot magique à utiliser est : « Merci. » C'est tout ; offrez tout simplement vos remerciements et acceptez gracieusement les bonnes choses qui vous arrivent.

Bien entendu, si vos instincts déclenchent des signaux d'alarme indiquant de vous méfier de la personne qui vous offre quelque chose, vous aurez intérêt à méditer et à prier : « Mon Dieu, je ne sais pas si c'est l'ego ou mon Moi supérieur qui m'avertit. S'il te plaît, protège-moi de toute influence négative. » Mais, dans la plupart des cas, tout ce magnifique travail que vous avez accompli ne vous amènera que des personnes de la plus haute intégrité ainsi que des ouvertures opportunes.

Vous pouvez recevoir en toute sécurité

Comme tout le monde, vous méritez le bonheur, la santé, l'abondance, l'amour et le succès. Comme le Moi inférieur (l'ego) est fondé sur la peur,

il est menacé par le bonheur. L'ego tente de vous persuader que vous ne méritez pas de recevoir, et que ce succès vous apportera des responsabilités et des pressions accrues, ainsi que des changements dans vos relations. Votre Moi supérieur, lui, accepte joyeusement ce soutien, sachant qu'il est nourrissant pour sa mission de vie.

Lorsque vous recevez, vous êtes mieux placé pour aider les autres. Par exemple, si vous consentez à être rétribué pour votre guérison, votre enseignement, votre travail artistique ou spirituel, vous pourrez quitter un travail moins significatif. Cela vous permettra de consacrer plus de temps et de ressources à aider les autres.

Lorsque vous vous permettez de recevoir, vous n'enlevez rien à qui que ce soit. En fait, vous accumulez une réserve d'énergie, d'estime de soi et de force que vous allez transmettre à d'autres. Vos talents, vos passions et vos intérêts constituent le fondement de votre mission de vie.

Voici quelques affirmations angéliques qui vous aideront à soutenir des changements sains :

- Je peux recevoir en toute sécurité.
- Je vis maintenant en fonction de ma guidance intérieure.
- Je peux être heureux en toute sécurité.
- J'aime et je mérite la paix.
- J'ai de la compassion envers moi-même.
- Je fais confiance à mes sentiments et je les écoute.
- Je suis aimé et soutenu.
- Je peux réussir en toute sécurité.
- Je me permets de recevoir de l'amour et du soutien.
- Je peux en toute sécurité être moi-même avec les autres.
- J'ai le droit de changer ma vie en fonction des visions de mon Moi supérieur.

- J'abandonne facilement l'ancien lorsqu'il a rempli son but.
- Je prends très bien soin de moi, de toutes les façons.
- Quand je suis gagnant, tout le monde est gagnant.

Le fait de répéter quotidiennement ces affirmations (à haute voix ou en silence) stimulera votre estime de soi, votre confiance, votre énergie et votre motivation.

Les goélands et le bois d'épave

Quand votre rêve se réalise, c'est un peu comme lorsqu'un marin voit s'approcher des signes de terre. Au début, vous recevrez de petits cadeaux de l'Univers en direction de votre rêve, comme le marin qui épie un goéland ou du bois d'épave afin de savoir qu'il approche de la côte. Et si le marin décidait que le goéland et le bois d'épave n'étaient pas suffisants, et se mettait en colère parce que son rêve d'accoster ne s'était pas encore réalisé ? Et s'il perdait complètement confiance en son rêve d'atteindre la terre, abandonnait tout espoir, et cessait aussitôt de naviguer ?

Cette métaphore illustre une pratique qui se voit trop fréquemment : abandonner cinq minutes avant le miracle. Il est essentiel de garder l'esprit clair et conscient des petits signes que votre rêve est sur le point de se réaliser. Les petits cadeaux de l'Univers sont vos goélands et votre bois d'épave. Continuez à naviguer en direction de ces cadeaux et vous y trouverez votre rêve !

L'équilibre entre donner et recevoir

Dans ce monde tridimensionnel et matériel de dualités et de polarités, les oppositions existent et s'équilibrent. L'une d'elles, apparente dans toute la nature, est le fait de donner et de recevoir. À titre d'exemples, on peut mentionner la marée montante et descendante, ainsi que l'inspiration et l'expiration. Beaucoup de gens sensibles et gentils ont plus de facilité à donner qu'à recevoir. Mais les deux gestes sont tout aussi importants. Si vous ne faites que donner, vous vous empêcherez de recevoir l'abondance. La réceptivité vous permet aussi de mieux entendre — et accepter — la

guidance divine. Si vous ne faites que donner, vous entravez toutes les formes de réceptivité.

Donner est une énergie masculine, et recevoir est une énergie féminine. Il est essentiel que tout le monde maintienne chaque jour l'équilibre entre donner et recevoir, afin de balancer en nous les énergies masculine et féminine.

L'énergie masculine concerne le pouvoir, l'autorité, la gestion et le fait de s'affirmer au monde extérieur. L'énergie féminine concerne le fait de s'occuper de quelqu'un, ainsi que l'intuition et les sentiments. Chacun, homme ou femme, possède les deux énergies, masculine et féminine. L'énergie féminine est l'artiste et l'énergie masculine, son gérant et son agent.

Dans toute relation, il est important que les deux partenaires donnent et reçoivent. Avez-vous déjà été en relation avec quelqu'un qui ne faisait que *prendre* de vous ? Ou avez-vous connu quelqu'un qui refusait de l'aide ? Il est frustrant de se trouver avec des gens en déséquilibre, et vous n'avez pas intérêt à infliger cela aux autres en vous bornant soit à donner, soit à recevoir.

Chaque jour, essayez de garder l'équilibre entre donner et recevoir. Permettez-vous de recevoir et dites merci pour les cadeaux qui vous sont offerts. Laissez-vous aider. Acceptez les compliments et les conseils.

Pour garder l'équilibre, assurez-vous de donner aussi aux autres, à parts égales. En fait, en donnant davantage, vous pouvez attirer une plus grande quantité de dons. Si vous vous permettez de recevoir, vous ne pouvez trop donner à l'Univers. Tout ce que vous donnez vous sera toujours rendu au décuple. Bien sûr, selon les Anges de l'Abondance, nous ne donnons pas pour recevoir. Après tout, ce ne serait pas vraiment un don. Chaque fois que vous le pouvez et comme vous le pouvez, donnez pour le plaisir et pour accomplir votre service sacré.

Sachez que, dès à présent, vous pouvez faire beaucoup de bien aux autres. Pour les aider, vous n'avez pas besoin d'attendre d'être publié, ni d'avoir un centre de santé, ni d'acquérir plus de confiance. Vous avez en ce moment

même le don divin d'aider et de guérir. Alors, donnez, donnez, et donnez encore... et recevez, recevez, et recevez encore.

Respectez votre contrat divin

Au début de ce livre, nous avons mentionné qu'il s'agissait d'un contrat divin, conclu entre votre Créateur et vous. Les anges y jouent un rôle très important.

Curieusement, cette entente est incroyablement inéquitable. Vous vous engagez à une chose : recevoir exactement ce que vous demandez. On ne vous demande pas d'offrir quoi que ce soit en retour — sauf, peut-être, un peu d'appréciation et de reconnaissance envers la source de vos bienfaits.

Les Anges de l'Abondance relaient vos souhaits, vos désirs et vos recommandations à la Puissance Universelle, qui les exauce. Tout au long de ce livre, vous avez appris l'importance d'adresser votre message aussi précisément que possible. Nous ne voulons pas vous effrayer en insistant sur l'importance de l'exactitude ; nous ne faisons que transmettre une vérité dont vous devez être conscient pour pleinement comprendre vos choix.

La prise de conscience est la clé dans tant de domaines de votre vie. Sans elle, vous ne seriez peut-être qu'un individu télécommandé. Vous devez faire tous vos choix en toute connaissance de cause. Même s'ils ne sont pas toujours fondés sur la meilleure des raisons, ce qui compte, c'est d'en avoir une et d'en être conscient.

L'un des aspects les plus délicats de ce sujet est la façon dont nos choix influencent les autres. Il est vrai que, parfois, ce que nous décidons peut avoir des conséquences négatives pour ceux qui nous sont chers. Toutefois, les anges nous enseignent que, si nous sommes vraiment conscients de la nature de nos choix, cela ne se produira jamais. Apprendre à anticiper jusqu'au bout les répercussions de nos choix et de nos gestes fait partie de notre leçon ici-bas.

Les ondes concentriques des conséquences n'engendrent pas une chaîne d'événements illimitée. Telle une pierre jetée dans un grand lac, l'énergie de vos actions finit par retrouver le point mort. Tant mieux, car l'esprit humain a parfois de la difficulté à saisir le concept d'infini. Cela veut dire aussi qu'avec suffisamment d'intention réfléchie, vous pouvez raisonnablement anticiper les effets potentiels de vos choix sur les autres.

Nous croyons que les gens qui entreprennent délibérément de nuire aux autres sont très rares. La plupart des individus sont gentils et ont bon cœur. La peine et la douleur causées par nos semblables humains sont surtout involontaires. En élevant notre conscience, nous éclairons les autres et leur montrons comment élever eux-aussi leur conscience.

Les Anges de l'Abondance adorent nous voir indiquer aux autres, par l'exemple, comment devenir plus conscients de leurs choix. Ils transmettent toujours le message que nous leur envoyons, que nous en soyons conscients ou non. Lorsque nous sommes davantage conscients, les anges peuvent livrer des messages d'amour qui nous seront d'une aide considérable. Lorsqu'on en a le choix, on préfère transmettre des nouvelles et des demandes positives plutôt que négatives.

Les conditions du contrat

Avec le temps, la nature de nos contrats avec notre Créateur peut changer. Si, après une épiphanie, nous estimons que la trajectoire actuelle de notre vie ne nous convient pas — ou a besoin d'être améliorée d'une façon ou d'une autre —, nous sommes libres de la changer. En utilisant les outils exposés dans ce livre, il est possible d'attirer l'abondance sans effort dans chaque domaine de la vie.

Le temps, tel qu'il existe sur notre planète, est une construction purement humaine. Comme vous vivez depuis si longtemps dans un schéma établi, vous croyez peut-être qu'il vous faudra une longueur de temps proportionnelle pour *changer* votre vie. Ce n'est pas vrai du tout. Votre vie reçoit l'aide d'êtres divins qui ne sont aucunement limités par l'espace et le temps. Ils peuvent vous aider *maintenant* à orienter votre vie dans une

direction épanouissante et positive. Cependant, comme dans tous les contrats, vous devez donner quelque chose en retour.

En tant qu'humain incarné, que pourriez-vous bien donner à un être spirituel illimité ? Après tout, ces êtres pourraient à tout moment obtenir tout ce qu'ils désirent, *si jamais* il leur arrivait de désirer quoi que ce soit. La nature de la valeur n'existe que pour les humains, à cause des limites de notre plan matériel. Comme le plan spirituel est sans limites, il peut paraître ridicule de fournir quelque chose en retour. Heureusement pour nous, nous pouvons échanger cette aide divine contre une chose très importante : notre *permission*. Dieu, les anges et tous les êtres divins ne peuvent agir en votre nom que si vous leur demandez de l'aide. Votre droit à l'autonomie et au libre arbitre est sans limites, et ce, pour l'éternité. Même si ces êtres illimités désiraient éliminer votre libre arbitre (et, bien sûr, ils ne le voudront *jamais*), ils en seraient incapables.

Si nous avons été placés sur cette planète, c'est pour une raison très importante. Et même si la mission de vie de chaque personne est différente, elle implique invariablement des choix. Chaque jour, nous affrontons mille raisons d'ignorer notre divine mission de vie, de sorte que ce qui nous permet de contribuer au bien général est notre capacité d'ignorer ces tentations. Nous pouvons éteindre la télévision, déposer la console de jeu et dire non à cette sortie dans une boîte de nuit.

Bien entendu, vous n'avez pas à vous couper de la vie. Une existence monastique peut être épanouissante pour certains, mais ce n'est pas ce que la plupart d'entre nous sommes venus accomplir sur Terre. Toutefois, vous devez être en mesure de vous concentrer sur vos projets et d'écarter la négativité potentielle pendant que vous recréez votre vie dans l'abondance.

Vous saurez instantanément si votre contrat est positif lorsque vous ferez de votre mieux pour ignorer ceux de votre entourage qui vous diront que toute bonne chose a une fin. Le mantra soufi « Cela aussi passera » est peut-être vrai, mais les contrats divins se suivent sans interruption. Les bons moments de positivité, d'abondance et d'amour n'ont jamais à prendre fin.

Le but de tous ces contrats divins est de vous aider à affiner votre vie de telle façon que les distractions extérieures ne vous empêchent pas de vous concentrer sur votre raison d'être. Les anges ne veulent pas que des vétilles, comme l'inquiétude et le manque, interfèrent avec les leçons que vous êtes venus apprendre. Ils vous aideront à fond dans n'importe quel domaine de votre vie où vous croyez pouvoir utiliser leur assistance. Vous n'avez qu'à ravalier votre orgueil et demander de l'aide.

De temps à autre, nous avons l'impression de demander de l'aide un nombre incalculable de fois, et nous ne comprenons pas qu'il n'en vienne aucune, malgré notre besoin si grand. C'est tout simplement un malentendu causé par une différence de point de vue sur la situation. Par nécessité, nous sommes des participants actifs de notre vie. Nous voyons les choses à la première personne, et il peut être fort difficile de passer à la troisième personne. Dieu et les anges n'ont pas ce genre de limite. Ils peuvent voir chaque aspect de notre vie avec bien plus de clarté et de sagesse que nous ne pouvons l'imaginer.

Si vous demandez sincèrement de l'aide et que vous restez ouvert, vous en obtiendrez. Sur le coup, vous ne pouvez peut-être pas voir ni apprécier pleinement à quel point vous en recevez, mais tout est mis en place pour votre plus grand bien.

Ce message est parfois difficile à accepter. Nous confondons facilement ce qui nous semble être notre plus grand bien avec ce qui vaut *vraiment* mieux pour nous. C'est là que la foi entre en jeu. Nous devons croire que Dieu et les anges veillent sur nous à chaque pas du chemin.

Ne vous en faites pas avec les difficultés. Après tout, si la foi était facile, elle n'aurait aucune valeur. Par définition, c'est quelque chose qui s'acquiert après une intense période de contemplation.

Annuler ou modifier un contrat

Lorsque vous remplissez un contrat divin, vous pouvez y mettre fin à tout moment. Si vos priorités changent pour une raison ou une autre, il vous suffit de passer à une manifestation différente. Vous n'avez pas à attendre

que chaque contrat divin soit couronné de succès avant d'en entreprendre un autre. Il y a plusieurs façons d'y arriver.

La **première** façon d'annuler un vieux contrat est de tout simplement en faire la demande à vos anges. N'importe quel ange peut s'en charger, bien que ce soit une spécialité de l'archange Michael de couper les cordes de votre vieux contrat. Une corde est essentiellement un lien spirituel à un autre objet, désir, être ou pensée. Chaque fois que vous rencontrez l'un ou l'autre de ces objets, personnes ou pensées, vous produisez des cordes. Elles servent à transmettre de l'énergie entre vous et tout le reste dans l'Univers. Lorsqu'elles s'accumulent avec trop de densité à tel point qu'elles drainent littéralement votre énergie ou que cet objet ne vous est plus utile, vous pouvez demander qu'elles soient coupées. Souvent, la rupture de ces cordes vous procure un sentiment d'élévation, si vous en aviez un nombre excessif, mais elle n'enlève aucune influence positive de votre vie. Et vous n'avez pas à craindre que la rupture de cordes entre vous et votre partenaire ait un effet négatif sur votre relation.

Lorsque vous coupez les cordes qui vous relient à un vieux contrat, vous dites à l'Univers que vous ne voulez plus consacrer d'énergie à cette tâche et que vous aimeriez plutôt que cette énergie soit redirigée vers le prochain contrat. Il n'y a absolument aucune pénalité dans le cas d'une annulation prématurée.

La **deuxième** méthode d'annulation d'un vieux contrat devenu inutile est un peu plus ésotérique. Elle est parfaite pour ceux d'entre nous qui préfèrent avoir affaire à des objets et des symboles matériels plutôt qu'à des pensées intangibles. Avec cette méthode, vous écrivez exactement ce que vous tentiez de manifester ou d'attirer dans votre vie. Vous pouvez être aussi précis ou aussi général que vous le voulez. Ce processus a pour but de vous mettre à l'aise et en paix, et ce n'est pas un rituel secret à accomplir dans un certain ordre et d'une certaine façon.

Vous écrivez ce que vous tentiez auparavant d'attirer et vous enfouissez ce bout de papier dans le sol. Toute feuille de papier fabriquée à partir de

bois se biodégradera en quelques jours, ce qui enlèvera complètement et à jamais de votre vie tout résidu de ce vieux contrat.

Si vous changez d'idée pour une raison ou pour une autre, vous pouvez relancer un contrat divin. Même s'il a été annulé depuis un certain temps, vous pouvez le rouvrir et poursuivre le processus de manifestation. Si vous vous rappelez précisément ce que vous essayiez d'attirer, vous pouvez tout simplement demander aux anges de vous aider à atteindre votre but. Par ailleurs, vous pouvez répéter votre manifestation antérieure en suivant n'importe quelle technique utilisée auparavant. Cette fois, cela devrait être beaucoup plus facile, car vous avez déjà suivi le processus.

Le mot *contrat* peut faire peur à certaines personnes. Dans ce cas-ci, vous n'avez rien à craindre. Tout au long du contrat divin, vous ne devez rien à quiconque. À aucun moment vous ne serez sujet à des pénalités de retard ou d'inaction. Vous êtes libre de vous engager et de vous dégager de ce contrat divin, à votre guise. Ce contrat divin d'amour inconditionnel vous aidera à réaliser tous les désirs chers à votre cœur.

Les Anges de l'Abondance tiennent absolument à ce que vous leur demandiez de l'aide, et ils veulent que vous le sachiez. Ils attendront votre demande avec une patience infinie. Vous n'aurez jamais à vous inquiéter de les déranger, et il n'y a aucune limite au nombre d'endroits où ils peuvent se trouver en même temps. Si vous leur demandez de l'aide, cela ne veut pas dire qu'ils seront incapables d'aider quelqu'un d'autre avec un besoin plus urgent. Ils peuvent aider chacun d'entre nous, et ils le font vraiment, avec une ténacité égale.

ÉPILOGUE

Félicitations ! Vous avez bien compris la manifestation sous toutes ses formes. Chaque domaine de votre vie peut bénéficier des outils et techniques que vous venez d'apprendre. En lisant ce livre jusqu'à la fin, vous avez démontré votre engagement non seulement à rendre votre vie meilleure de toutes les façons, mais à améliorer le monde dans son ensemble.

Vous êtes venu sur cette planète pour accomplir une mission fort importante. Dieu et les anges, surtout les Anges de l'Abondance avec lesquels vous avez travaillé si étroitement, vous aident à chaque étape du parcours. Maintenant que vous savez comment les inviter et leur demander de l'aide, votre mission est d'autant plus susceptible d'être accomplie.

Les Anges de l'Abondance mènent à bien *leur* mission en vous aidant à accomplir la *vôtre*. Ils sont heureux que vous ayez pris le temps de comprendre les façons dont ils sont venus vous aider. Ils ne veulent pas que vous ressentiez de souffrance physique à cause du manque. Ils veulent que vous puissiez accomplir votre mission et aider autant de gens que possible.

L'outil de manifestation le plus efficace de l'Univers est *celui qui fonctionne pour vous*. Nous vous encourageons fortement à essayer au moins une fois toutes les techniques que vous avez apprises et à voir celles qui vous conviennent le mieux. Si vous les aimez toutes, c'est merveilleux. Si, par contre, vous vous sentez fortement attiré vers l'une en particulier, vous pouvez favoriser celle-ci et exclure toutes les autres. Vous n'avez aucunement à utiliser une technique que vous trouvez inapplicable ou inconfortable.

Dans la présentation, nous avons affirmé que ce livre portait sur les contrats divins. C'est encore vrai. Votre part du contrat divin vous demande maintenant de pratiquer pour obtenir des résultats. Vous avez la connaissance et la motivation nécessaires pour manifester tout ce que vous désirez. Il vous appartient maintenant d'aller de l'avant et de rendre cela

possible. Les Anges de l'Abondance ne peuvent vous aider que lorsque vous le leur demandez. Les invoquer régulièrement est la façon idéale de vous assurer que vous ne serez jamais privé de leur aide et de leur guidance affectueuse.

Rester ouvert aux cadeaux de Dieu et des Anges de l'Abondance est un aspect crucial de la manifestation. Vous devez apprendre à compter d'instinct sur le fait que votre abondance est un cadeau du Divin. Le cas échéant, ne vous arrêtez pas pour vous demander si vous la méritez ou si vous en êtes digne. *Vous l'êtes, absolument.* Parfois, comme lors d'entretiens d'embauche ou d'aubaines incroyables sur un objet que vous alliez acheter de toute façon, le temps est limité. Vous devez être prêt à battre le fer pendant qu'il est chaud, comme le recommande le vieux dicton.

Si vous laissez filer involontairement l'une de ces occasions, ne désespérez pas, ne cédez pas à la panique. Il en viendra d'autres de la même source. Lorsque vous vous élancez sur la voie de la manifestation, on dirait presque que l'on conspire pour vous apporter la réussite et l'abondance. De toute évidence, plus vous êtes attentif à ces occasions lorsqu'elles se présentent, mieux vous vous porterez, mais vous ne devriez jamais vous réprimander pour avoir manqué quelque chose.

Nous vous encourageons à tenir un journal pour votre usage personnel. Dans ce journal, vous pouvez décrire vos efforts et expériences de manifestation. Par exemple, vous pouvez écrire au jour le jour chaque manifestation d'abondance qui vous arrive à mesure que vous utilisez ces techniques.

La tenue d'un journal aide à la manifestation parce qu'elle vous sert de rappel. Par exemple, si vous deviez enregistrer 40 jours de manifestation et 40 jours de succès, vous sauriez instantanément pourquoi rien ne s'est passé le 41^e jour, alors que vous avez oublié d'utiliser vos affirmations ou votre prière.

La méditation est également un outil très important pour manifester l'abondance. (Pour vous inspirer le long de votre parcours, nous avons

inclus dans l'annexe des méditations guidées, de même que des récits authentiques de manifestation.)

Enfin, ce ne serait pas une collaboration entre deux membres de la famille Virtue si nous ne vous laissions pas un petit mot sur l'équilibre, la clé d'une vie accomplie. Tout au long de votre parcours, vous devez vous efforcer de ne pas accorder un excès de temps ou d'énergie à un domaine quelconque. L'abondance et le succès sont des choses très importantes dans la vie, c'est vrai, mais non les plus importantes.

Ne passez pas tout votre temps à travailler. S'il fait beau, allez marcher. Regardez un peu la télévision avec quelqu'un qui vous est cher. Allez jusqu'à « perdre » un peu de temps, ici et là. Nous avons tous vu des gens qui ne font que travailler et qui recherchent une façon de monnayer le moindre passe-temps. Ce n'est pas l'idéal, car c'est signe d'une vie en déséquilibre.

Une vie équilibrée bénéficiera directement de vos manifestations. Il n'est pas vrai qu'il faut travailler obstinément afin d'atteindre le succès. Lorsque votre vie est équilibrée à tous les égards, cela vous permet de garder un état d'esprit positif, nécessaire pour manifester convenablement l'abondance de toutes les façons. Les gens qui travaillent sans arrêt ont peut-être l'abondance financière, mais à quel prix concernant l'abondance dans leur santé et leur vie amoureuse ?

Nous ne recommandons aucunement l'oisiveté. Quiconque veut manifester avec succès devra travailler, parfois très fort, pour atteindre ses objectifs financiers. Il ne suffit pas de désirer l'abondance sans faire d'effort. Cependant, nous ne voulons surtout pas que la quête de l'abondance envahisse chaque aspect de votre vie.

Nous vous laissons avec ce message : nous sommes tous composés à parts égales d'esprit, de corps et de mental. Chaque jour, efforcez-vous d'accorder autant d'attention à chaque domaine de votre vie... et vous atteindrez l'équilibre parfait.

Merci d'avoir lu notre livre.

— Doreen et Grant

Récits de manifestation

Nous recevons régulièrement des lettres de gens qui ont eu un grand succès avec les techniques exposées dans ce livre. Dans bien des cas, ils n'ont fait qu'essayer une certaine technique, en raison d'une urgence ou d'une circonstance particulière. Dans un geste de désespoir, ils ont décidé de tenter leur chance pour voir si ces outils pouvaient vraiment les aider.

Comme vous pouvez vous l'imaginer, les résultats en valaient vraiment la peine. Lorsque nous abandonnons notre ego, et trouvons que nous en avons assez et qu'il est très bien de demander de l'aide, il n'y a absolument aucune limite à ce que nous pouvons accomplir. La seule personne « limitée » au monde — et nous l'entendons dans tous les sens, en tenant compte de tous les prétendus désavantages — est celle qui ne demande aucune aide lorsque c'est nécessaire.

Il y a peu de temps, un certain Thomas nous a écrit. Il expliquait qu'il était en chômage temporaire parce que sa compagnie avait été rachetée par un plus gros concurrent qui avait décidé de ne pas conserver le personnel. Par conséquent, ils étaient nombreux dans son domaine et sa région à chercher le même genre d'emploi.

Thomas savait, sans doute, qu'il allait ravoit un nouveau poste mais, entre-temps, il avait des factures à payer et s'inquiétait du fait que sa famille allait souffrir au cours de sa transition professionnelle. Un simple calcul a montré qu'il n'avait pas assez de fonds dans son compte chèques pour régler toutes ses dettes, et cela ne le réjouissait guère.

Ce jour-là, Thomas a commencé à utiliser les affirmations. Il s'est répété : « Le Divin s'occupe de moi sur tous les plans. J'ai toujours suffisamment de quoi payer mes factures. »

Thomas croyait apparemment, comme nous, qu'une simple affirmation peut être très efficace. Il a signé des chèques à son prêteur hypothécaire, aux banques émettrices de ses cartes de crédit, et à d'autres entreprises où ses paiements étaient en retard. Il a répété son affirmation en libellant chaque chèque, et encore une fois en allant les poster.

Deux semaines plus tard, on n'avait pas débité le compte de Thomas. Comme il ne recevait toujours pas d'appels de harcèlement, il ne savait pas trop quoi penser de la situation. Comme il l'expliquait dans sa lettre, Thomas a décidé d'appeler lui-même ces entreprises, avant qu'elles ne découvrent que ses paiements n'avaient pas été envoyés à temps. À chacune, on lui a dit que les paiements avaient été reçus et inscrits à son compte. Il était complètement à jour, et il n'y avait rien d'autre à faire à ce stade-ci.

Il a continué de surveiller son compte en banque et n'y a vu aucune preuve d'encaissement, mais toutes les entreprises affirmaient à Thomas qu'elles avaient déposé les chèques et crédité son compte. Pourtant, ce n'était pas ce que reflétait son compte en banque. À la fin, son affirmation s'était réalisée : d'une façon ou d'une autre, il avait suffisamment d'argent pour régler ses factures.

Aussi remarquable qu'elle paraisse, l'histoire de Thomas n'est aucunement unique parmi ceux qui pratiquent régulièrement une forme quelconque de manifestation. Quel que soit le domaine de votre vie que vous essayez d'améliorer, vous découvrirez que vous atteignez vos objectifs presque chaque fois que vous utilisez ces outils. S'ils fonctionnent, c'est parce que ce sont des cadeaux divins. Ils ne sont pas sujets à des limites humaines et physiques. Le temps et la distance n'ont aucun sens pour les anges ; ces derniers sont toujours prêts à vous aider. Et vous n'êtes certainement pas limité aux outils dont nous avons parlé ici. Ce ne sont que ceux que les gens trouvent les plus accessibles et utiles. Les anges sont heureux d'entendre tout message d'amour et tout appel à l'aide, peu importe comment la demande est effectuée.

Il y a quelques années, nous avons reçu une lettre d'une dénommée Margaret. Elle nous a dit comment elle désirait retourner à l'université après une interruption de deux ans. Elle écrivait qu'au cours de ces deux années, elle avait eu l'intention de travailler et de se procurer suffisamment d'argent pour terminer ses études. Cependant, ses finances n'ont jamais vraiment rattrapé ses dépenses, et elle ne pouvait tout simplement pas épargner suffisamment.

Margaret a eu envie d'essayer quelque chose de différent pour atteindre son but, et c'est ainsi qu'elle a décidé de créer un tableau de rêves. Ce tableau était composé d'images de voitures neuves, de maisons devant lesquelles étaient posés des panneaux indiquant VENDUE, et de diverses personnes recevant leur diplôme universitaire. Ces images ont aidé Margaret à clairement définir ses buts, ainsi qu'à garder l'esprit concentré exactement sur ce qu'elle désirait, afin que Dieu et les anges puissent lui apporter précisément ce qu'elle voulait.

Margaret a signalé que, moins de trois semaines après avoir créé ce tableau de rêves, elle a reçu au travail une promotion à un poste de cadre dans une nouvelle ville. Les avantages de la relocalisation comprenaient une voiture de fonction, un prêt hypothécaire facile à gérer, et des frais de scolarité pour des cours du soir, afin de lui permettre d'obtenir un diplôme de gestionnaire.

Alors, vous voyez que Dieu et les anges ne sont aucunement limités. Toutefois, ils ont beaucoup plus de facilité à nous donner ce qu'il nous faut et ce que nous désirons lorsque nous exprimons clairement ce que nous voulons. Il nous devient alors d'autant plus facile d'atteindre nos objectifs.

Les outils qui servent à manifester sont très puissants et peuvent servir de façons nouvelles et intéressantes. Il n'est pas nécessaire d'utiliser ces outils d'une façon prescrite. Une lettre que nous avons reçue d'une femme nommée Amanda, il y a plusieurs années, illustre assez bien ce point.

Un soir, Amanda était chez elle à terminer un travail, lorsqu'il y eut une panne de courant. Comme elle habitait dans une région rurale, elle était bien

préparée pour une telle circonstance. Elle a allumé quelques chandelles de secours et s'est assurée d'avoir tout ce qu'il lui fallait.

Environ une heure plus tard, la cause de la panne s'est fait connaître : un puissant orage électrique. Il était normal qu'Amanda soit effrayée, mais elle a décidé d'affronter sa peur. Elle a pris ses chandelles de secours, et imaginé des eaux calmes, des cieux clairs et l'électricité qui revenait dans sa maison. Au moyen de techniques très semblables à celles qui sont exposées dans ce livre, elle a transformé sa chandelle de secours en un puissant outil de manifestation.

Peu après qu'elle eut terminé ce rituel, l'orage s'est éloigné. Le ciel s'est éclairci, et Amanda pouvait voir les étoiles et la lune. Peu de temps après, la société d'électricité était à même de rétablir le courant dans toutes les maisons touchées par la panne, et tout allait bien.

L'histoire d'Amanda nous montre comment, avec très peu de préparation et le strict minimum d'outils, il est possible de manifester nos désirs. Nous n'avons pas à nous appuyer sur un rituel à moins qu'il nous aide d'une façon ou d'une autre. Si le rituel a un sens pour vous, il est important ; mais si vous le trouvez ennuyeux ou insignifiant sous l'un ou l'autre de ses aspects, il n'a aucune utilité, et vous pouvez y renoncer. Si tout ce que vous avez est une chandelle de secours, quel meilleur outil en cas d'urgence ?

* * *

Nous avons entendu dire tant de fois, par tant de gens, qu'ils craignaient que leur problème soit trop banal pour les anges. Mais ce n'est jamais arrivé. Toute situation qui vous distrait de votre mission est digne de l'aide de Dieu et des anges. Vous n'avez jamais à vous soucier de les déranger. Ils veulent vous aider et ne font qu'attendre que vous le demandiez.

Chaque fois que nous nous trouvons en difficulté, ou que nous sommes inquiets, nous commençons par demander de l'aide. Cela n'a pas toujours été facile pour nous. Dans le passé, nous étions trop orgueilleux pour le faire, même lorsque nous en avions vraiment besoin.

Pour bien des gens, surmonter cet obstacle représente un défi courant. Hélas, aucune solution facile et magique ne peut vous donner envie de vous rendre humble. C'est votre attitude *envers* l'aide qu'il faut changer. La façon dont vous êtes arrivé à votre croyance ou préférence actuelle à ce sujet est unique, tout comme vous.

Toute personne peut arriver à ne plus se sentir mal à l'aise de demander de l'aide. Bien sûr, parfois, vous aimeriez mieux ne pas le faire, car vous croyez pouvoir agir par vous-même. Ce n'est pas la même chose que d'être complètement fermé à l'idée. La seule façon efficace de s'habituer à cette importante tâche est de *continuer* à demander de l'aide — chaque fois, si possible. Plus vous en demanderez, plus vous serez à l'aise.

Et nous pouvons en témoigner. Dans nos deux cas, nous avons dû, pendant des années, nous souvenir constamment de demander avant que nous soyions à l'aise pour le faire.

Bien sûr, la récompense en vaut l'effort. Chaque fois que nous demandons l'aide de Dieu et des anges, y compris les Anges de l'Abondance, nous en recevons. Comme nous l'avons déjà dit, cette aide n'est peut-être pas instantanément reconnaissable mais, à la fin, vous recevrez exactement ce dont vous avez besoin. Si vous choisissez de *ne pas* demander de l'aide, le niveau d'assistance que Dieu et les anges peuvent vous donner est radicalement limité. Nous avons tous reçu le libre arbitre, et cela comprend le droit d'essayer de nous débrouiller sans aucune intervention divine.

La plupart des gens ne veulent pas d'une vie sans l'aide des puissances supérieures. Nous ne répéterons pas assez souvent à quel point il est important et efficace de tout simplement demander de l'aide.

Une lettre que nous avons reçue d'un dénommé Dennis l'illustre remarquablement bien. Ancien chauffeur de taxi, Dennis se targuait toujours d'être un homme fort et viril qui faisait tout lui-même. Comme, la plupart du temps, cette idée était juste, il a continué à l'entretenir jusqu'à sa vieillesse. Cependant, Dennis a atteint un stade où il lui était devenu de plus en plus difficile de tout faire lui-même. Toutefois, malgré son besoin

d'assistance, il se trouvait complètement incapable de demander de l'aide. Même lorsqu'on lui en offrait, il refusait car, de son point de vue, cela aurait été un aveu de faiblesse.

Heureusement, Dennis a reçu en cadeau un rêve merveilleux dans lequel toute sa famille était rassemblée et heureuse. Dans ce rêve, il pouvait aider ses proches, au meilleur de ses capacités, et, en retour, eux aussi l'aidaient. Il voyait les nombreuses façons dont les membres de sa famille lui étaient reconnaissants pour toutes ses années de dur labeur et de dévouement, et lui, en retour, se rappelait à quel point il était fier d'eux parce qu'ils étaient si près de lui et désireux de l'aider.

À partir de ce jour, Dennis n'a plus eu peur de demander de l'aide. Il s'occupait des tâches lorsqu'il en était capable mais, si quelque chose était trop difficile, il demandait de l'aide. Cela l'a finalement amené à demander l'intervention divine, en son propre nom et au nom de divers membres de sa famille.

Dans sa lettre, Dennis expliquait que, sans ce rêve, qu'il attribue aux anges, il ne se serait probablement pas rapproché aussi vivement de sa famille et de Dieu. Il croit qu'il aurait fort probablement gardé son attitude ancienne et qu'il ne serait peut-être même plus de ce monde.

À certains égards, l'histoire de Dennis est extrême mais, sous d'autres aspects, il s'agit de quelque chose que la plupart d'entre nous affronteront tôt ou tard. Nous allons tous arriver à un point où nous n'aurons absolument aucun autre choix que de demander de l'aide, et nous devons pouvoir le faire sans hésiter et avec une certaine aisance. Dennis a été à même de franchir cette barrière et a été récompensé, à un âge avancé, par une vie épanouissante, confortable et sans danger. Imaginez le genre de surprises qui pourraient vous arriver si *vous* demandiez de l'aide.

Lorsque vous demandez l'aide des puissances supérieures, vous pouvez de temps en temps devoir agir à partir de ce qui vous est offert. Si vous demandez un nouvel emploi et que vous êtes soudainement convoqué pour une entrevue, vous ne pouvez pas laisser tomber et vous attendre à obtenir le poste. Dans un cas semblable, vous devrez prendre les mesures évidentes

et requises pour aller à la rencontre de l'Univers. Dans bien des cas, l'aide qu'on vous accorde est comme si Dieu ouvrait une porte ; vous n'avez qu'à la franchir.

MÉDITATIONS SUR L'ABONDANCE

En méditant, vous pouvez rapidement vous accorder aux énergies positives de l'abondance. L'objet de vos méditations peut directement influencer sur le résultat final de vos manifestations. Par conséquent, il est très important de ne vous concentrer que sur des images et des pensées positives et affectueuses.

Cette section comprend plusieurs exemples de méditations à utiliser pour commencer à manifester l'abondance. N'hésitez pas à les adapter à vos besoins. Si vous voulez inclure un peu d'imagerie, vous pouvez remplacer des portions d'une méditation, ou en ajouter au milieu. Mais auparavant, songez aux questions suivantes : *Cette imagerie est-elle la plus positive possible ? Suis-je absolument certain de vouloir manifester ceci ?* Si la réponse à ces deux questions est oui, vous pouvez sans crainte inclure l'imagerie.

Le premier exemple de méditation invoque Dieu et les Anges de l'Abondance, pour leur demander de vous aider à manifester vos désirs. Vous commencez et terminez cette méditation au moyen de votre souffle.

Respirez lentement, mais profondément, en inspirant par la bouche et en expirant par le nez. Répétez cette respiration sept fois. Imaginez qu'à chaque respiration, vous expulsez toute la peur et le doute de votre corps, tout en faisant entrer le pur espoir et la positivité.

Continuez de respirer lentement, tout en imaginant ce que vous aimeriez manifester. Essayez de donner vie à cette image de façon aussi détaillée que possible. Voyez en détail l'objet de votre désir, comme s'il était matériel. Gardez cette image à l'esprit, en ignorant toutes les distractions extérieures. Tout ce qui est réel, en ce moment, est votre image et votre respiration.

Tout en gardant cette image à l'esprit, dites mentalement ou verbalement ce qui suit :

« Dieu et les Anges de l'Abondance, je vous demande de l'aide afin de poursuivre mon cheminement sans distraction ni inconfort matériel. Je m'aperçois que mon chemin est puissant et j'aimerais me concentrer sur lui complètement, sans inquiétude.

» Je suis convaincu que Dieu et les anges m'aideront à atteindre ces buts, comme ils aident tous ceux qui le leur demandent. Je n'ai ni doute ni peur dans mon cœur. Veuillez vous assurer que mes désirs et mes besoins soient satisfaits à tous les égards.

» Merci, Dieu et les Anges de l'Abondance, de m'accorder maintenant un cadeau aussi affectueux. Je réaffirme mon désir de poursuivre sur la voie que Dieu et moi avons choisie pour rendre le monde meilleur, le plus efficacement possible. Amen. »

À présent, restez calme, tout simplement, et concentrez-vous sur votre souffle. Chaque respiration est un cadeau de Dieu et vous rappelle que vos besoins sont abondamment satisfaits, de tant de façons différentes. Pour Dieu, toute forme d'abondance est identique. Dieu et les anges s'occupent également de tous.

Restez en paix, à respirer aussi longtemps que vous le voulez. Vous pouvez mettre fin à cette méditation à tout moment et la répéter autant de fois que vous le voulez. Ce n'est pas une occasion pour avoir peur ou pour douter. Tenez pour une vérité absolue que Dieu et les anges feront ce qu'il y a de mieux pour vous, maintenant que vous leur avez demandé de l'aide.

Il est important de noter que vous pouvez songer à plus d'un objet ou concept à manifester au cours de vos méditations. La seule limite, dans ce cas, provient de votre ego. La puissance du Divin est illimitée, de sorte que vous ne devriez pas vous restreindre. Si vous voulez une magnifique nouvelle maison, une voiture et un emploi, s'il vous plaît, essayez de manifester les trois en même temps. Vous n'avez pas à attendre qu'une manifestation prenne forme physiquement avant de commencer la suivante.

Si vous avez de la difficulté à vous concentrer sur plusieurs désirs à la fois, contentez-vous d'accomplir cette méditation autant de fois que vous avez de désirs. Vous n'avez qu'à rester positif, avoir la foi et vous souvenir de demander, et tous vos désirs et besoins seront comblés.

Si vous avez quelque chose de très spécifique à demander, comme une maison particulière que vous avez en vue, la précision peut être fort utile. Lorsque vous imaginez la maison, visualisez les murs extérieurs. Imaginez ce que ce serait de vraiment les toucher. Demandez-vous : « Elle ressemble à quoi, cette maison ? A-t-elle une cour arrière ? » Imaginez-vous tondre la pelouse, avec toutes les sensations que vous auriez alors.

Tous ces détails ajoutés vous donnent une image plus réelle et crédible. Et plus elle est réelle, plus il est facile de la faire matérialiser. Cela se produit parce que vous êtes plus susceptible de croire que l'image que vous avez à l'esprit est réelle si vous pouvez vous la faire *sentir* réelle. Les vrais objets, vous pouvez les voir, les toucher, les sentir, les goûter et les entendre. Si cette image mentale peut s'adresser aux cinq sens, rien ne la sépare de ce qui est physiquement réel.

Vous voyez alors que, lorsque vous méditez, vous utilisez presque toujours les techniques apprises au cours des chapitres précédents. Cette approche très globale de la manifestation a été démontrée à plusieurs reprises comme étant la méthode la plus efficace qui soit connue. Un jour, de nouvelles méthodes seront découvertes ; et les résultats peuvent varier, et varient d'ailleurs, selon l'individu. Avec suffisamment de pratique, vous découvrirez les méthodes de manifestation avec lesquelles vous êtes le plus à l'aise.

Grant : La méditation suivante nous a été gracieusement offerte par ma femme, Melissa Virtue. Melissa a réalisé ces adorables méditations pour des auditoires partout dans le monde. Au cours de notre émission de radio hebdomadaire, elle guide régulièrement les auditeurs avec des méditations semblables. Elle a écrit celle-ci spécialement pour vous, lecteur de ce livre. À vous de jouer !

Trouvez un endroit confortable et tranquille où vous pouvez vous détendre. Assoyez-vous ou étendez-vous, les paumes ouvertes vers le ciel. Fermez les yeux.

Inspirez profondément. Expirez en dégageant tout l'air. Répétez au moins deux fois.

En imagination, voyez luire une lueur vert émeraude qui monte de la terre jusque dans les plantes de vos pieds. Cette lumière vous procure une sensation de chaleur et d'apaisement. Tout en inspirant et en expirant, laissez couler le rythme de votre souffle, sentez la lumière émeraude monter dans vos jambes, vos hanches, votre bassin, votre estomac et votre cage thoracique, puis s'installer dans votre espace du cœur. Sentez que cette lumière chaude nettoie et dégage cet espace. C'est comme si votre cœur prenait de l'ampleur à chaque inspiration et expiration.

À présent, voyez une boule scintillante de lumière argentée flotter et descendre dans la couronne de votre tête, dans la région de la gorge, et s'installer dans votre espace du cœur, où elle fusionne avec la lumière verte. Vous pouvez sentir palpiter cette magnifique lumière vert argenté à mesure qu'elle ouvre, aligne et équilibre votre chakra du cœur.

Alors que la lumière continue de vous relier à la terre et au ciel, vous voyez en imagination une arche de pierre devant vous. Remarquez la croissance luxuriante de fleurs et de plantes le long de ce portail. Prenez un moment pour voir votre nom gravé au sommet de l'arche. Près de votre nom, vous lisez les mots « reçoit maintenant l'abondance ». C'est votre porte d'accès personnelle à l'acceptation de ce qui vous est offert. Le fait d'avoir choisi de franchir ce seuil est un oui retentissant envoyé à l'Univers. Il dit à la Source divine que vous êtes maintenant prêt à recevoir votre abondance. Vous êtes prêt à vous ouvrir à votre félicité dans tous les domaines de votre vie. Vous êtes prêt à laisser entrer le bien le plus élevé dans votre vie. En franchissant cette arche, vous découvrez un sentier doré.

Debout sur ce sentier se trouve un Ange de l'Abondance. Prenez un instant pour regarder cet ange. Reconnaissez-vous qui est devant vous ? Demandez-lui son nom. Il est là pour vous guider sur la voie de l'abondance. Vous commencez à parcourir ce sentier en compagnie de cet Ange de l'Abondance. Ce faisant, vous voulez peut-être remarquer ce qui vous entoure. Vous entendez peut-être le tintement de cloches, le pincement de cordes de harpe, le battement grave d'un tambour, ou le calme clapotis de l'eau. Laissez s'ouvrir vos sens. Absorbent tous les bienfaits qui vous entourent. Rendez-en grâce.

Droit devant, vous commencez à voir un jardin en fleurs. Alors que le sentier d'abondance vous mène au cœur de ce vibrant jardin, vous voyez des rayons de soleil briller à travers les arbres jusque sur les fleurs. Vous vous sentez en sécurité, protégé et en paix. Vous voyez un petit cercle de cristaux au milieu du jardin. Votre guide angélique vous incite à vous avancer à l'intérieur du cercle. Les cristaux sont suffisamment petits pour vous y asseoir. Vous pouvez voir des sièges de péridot, de quartz rose, d'améthyste, de cinabre ou de jade.

Regardez autour de vous et choisissez votre siège. Au centre de ce cercle se trouve une grosse pierre de sélénite.

La pierre commence à luire, et devant elle d'autres Anges de l'Abondance apparaissent.

L'archange Jophiel, dont le nom signifie « la Beauté de Dieu », s'avance et pose une main sur votre cœur et l'autre, sur le sommet de votre tête. Écoutez à présent, car il vous confie un message.

L'archange Jophiel passe derrière vous, alors que l'archange Michael s'avance pour poser une main sur votre cœur et l'autre, sur le sommet de votre tête. Écoutez maintenant le message de Michael.

L'archange Michael passe derrière vous, alors que l'archange Raphaël s'avance et pose une main sur votre cœur et l'autre, sur le sommet de votre tête. Écoutez maintenant le message de Raphaël.

L'archange Raphaël passe derrière vous, alors que l'archange Métatron, l'ange de la voie spirituelle, s'avance. Il pose une main sur

vosre cœur et l'autre, sur le sommet de votre tête. Écoutez maintenant le message de Métatron.

L'archange Métatron passe derrière vous, alors que l'archange Raziel s'avance. Il pose une main sur votre cœur et l'autre, sur le sommet de votre tête. Écoutez maintenant le message de Raziel.

Les anges forment un cercle autour de vous. Ces Anges de l'Abondance vous ont harmonisé et aligné avec votre abondance, exactement comme vous l'avez demandé. Remerciez-les de leur aide, de leur soutien et de leur guidance.

Vous recevrez maintenant votre abondance, dans tous les domaines de votre vie, de toutes les façons qui correspondent à votre plus grand bien.

Doucement, la lumière des Anges de l'Abondance devient plus brillante, et vous enrobe dans la chaleur, la sécurité, la paix, l'amour et les grâces. Sachez que vous pouvez en tout temps invoquer l'aide de ces Anges de l'Abondance.

Aspirant cette lumière, vous êtes prêt à ramener votre conscience à ce moment, à cet endroit... maintenant. En prenant votre temps, bougez les orteils et les doigts. Lorsque vous serez prêt, ouvrez doucement les yeux.

Après avoir accompli une méditation comme celle présentée par Melissa, il est important d'être bon envers vous-même. N'allez pas vous précipiter et démarrer tout de suite un projet. Vous n'avez pas perdu ce temps pour devoir ensuite le compenser en redoublant d'efforts pendant les prochaines heures. C'est un travail que vous méritez et que vous vous devez. Prenez le temps de relâcher de la pression, de vous détendre et d'absorber les messages que vous avez reçus.

À PROPOS DES AUTEURS

Doreen Virtue possède un baccalauréat, une maîtrise et un doctorat en psychothérapie, et elle est une voyante de naissance qui travaille avec les anges. Elle est l'auteure de *Anges terrestres, affirmez-vous !, Être à l'écoute de vos anges*, et *The Angel Therapy Handbook*, entre autres. Ses produits sont disponibles dans la plupart des langues, dans le monde entier.

Doreen a participé aux émissions *Oprah* et *The View*, sur CNN et dans d'autres émissions de télévision et de radio ; de plus, elle écrit des chroniques régulières pour les magazines *Woman's World* et *Spirit & Destiny*. Pour plus d'information sur Doreen et les ateliers qu'elle présente, veuillez visiter AngelTherapy.com (en anglais seulement).

Vous pouvez écouter son émission de radio hebdomadaire en direct et l'appeler pour une lecture, en visitant HayHouseRadio.com (en anglais seulement).

Grant Virtue est étudiant en soins infirmiers en vue d'obtenir son doctorat dans ce domaine, en plus d'être coordonnateur technique de l'Angel University LLC. Cet ex-musicien a étudié la spiritualité pendant toute sa vie. En plus d'être l'auteur de *Living a Blessed Life*, il travaille actuellement à son premier roman. Grant habite en Floride avec sa femme Melissa et leur chat.

Vous pouvez le retrouver à GrantVirtue.com (en anglais seulement) ou sur Twitter : [@GrantVirtue](https://twitter.com/GrantVirtue).

Au cours de leurs voyages partout dans le monde, Doreen Virtue et son fils Grant (les auteurs du best-seller *Mots angéliques*) ont rencontré des milliers de gens talentueux qui rêvent de devenir guérisseurs, enseignants spirituels ou écrivains, ou d'ouvrir des centres de santé ou des écoles. Ces personnes veulent aussi pouvoir se payer de la nourriture biologique, des suppléments vitaminiques, des séances d'entraînement, des voyages dans des lieux sacrés et de merveilleuses maisons. Cependant, elles n'avancent pas, parce qu'elles ne comprennent pas comment attirer les ressources financières qui sous-tendent le fonctionnement du monde matériel.

Doreen et Grant ont écrit ce livre pour vous montrer comment le Ciel peut vous offrir un soutien matériel et émotionnel alors que vous vous efforcez de réaliser votre mission de vie et de manifester tout ce que vous désirez. Chacun des 11 chapitres présente un message des Anges de l'Abondance — les anges spécialistes qui font en sorte que votre mission de vie sur Terre ne soit pas entravée par le manque. Que vous vouliez avoir plus d'argent, de temps, d'idées ou d'occasions, les Anges de l'Abondance vous prendront par la main et vous aideront à traverser les obstacles qui vous ont empêché de réaliser vos rêves... jusqu'à présent !

DOREEN VIRTUE est auteure à succès, voyante et docteure en psychologie, et elle travaille avec les anges. Elle présente des ateliers dans le monde entier et elle anime une tribune radiophonique hebdomadaire à HayHouseRadio.com.

www.angeltherapy.com

GRANT VIRTUE étudie les sciences infirmières en vue d'obtenir un doctorat, tout en étant coordonnateur technique de l'Angel University LLC. Cet ex-musicien a étudié la spiritualité pendant toute sa vie. Il habite en Floride avec sa femme Melissa et leur chat.

www.grantvirtue.com

ADA
editions

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89752-437-1

