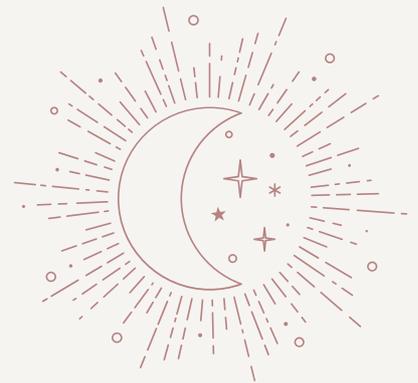
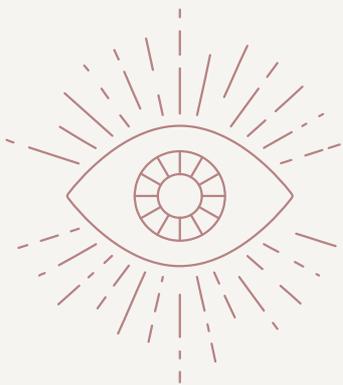


VANESSA VOLEAU



Mon carnet de manifestations positives

WWW.VANESSAVOLEAU.COACHING.COM

Mon livret pour une année 2022 positive

Pourquoi un carnet de manifestations ?

Dans nos vies trépidantes, urbaines, compétitives, il est parfois difficile de prendre le temps de visualiser ce que nous souhaitons manifester dans notre vie. Si l'on sent que quelque chose manque à notre bonheur, à notre équilibre et à notre harmonie intérieure, comment trouver le temps, l'énergie, ou l'inspiration pour accueillir la manifestation de nos envies et de nos rêves ? Peut-être même comment savoir quels sont nos rêves ?

Pour vous accompagner, ce carnet conçu comme une boîte à outils vous propose une série de pratiques et d'idées que vous pouvez suivre comme un rituel inspirant, au grès de votre volonté et de votre inspiration.

Prenez des notes sur un carnet ou un agenda. Il vous permet de faire un point sur votre évolution, vos progrès tout au long de l'année et cela vous motive pour continuer. Votre plus grande satisfaction sera de constater le chemin parcouru.

Je vous souhaite bien du plaisir à pratiquer votre chemin de gratitude et de manifestations.

Vanessa Voleau



Mon Vision Board 2022

Visualiser c'est déjà créer. Oser rêver grand !

Une façon ludique et fun de manifester ses rêves et ses envies c'est de les concevoir sur un tableau de vision, sur papier ou sur votre ordinateur/tablette. Regarde-le tous les jours pour vous en inspirer. Sur la version papier, jouez avec les textures, les matières, les dessins, post-it, images, mots.... Savoir où l'on va, illumine le chemin !

Tous les thèmes peuvent être abordés : Amour, travail, famille, santé, formations, acquisitions, apprentissages, finances, amitiés, hobbies, etc.

Avant de commencer

Posez-vous quelques instants, respirez et recentrez-vous sur votre cœur, votre intuition et imaginez ce que vous aurez accompli à la fin de l'année.

Laissez venir à vous ce qui vient, sans juger, puis exprimez vos ressentis, vos visions, vos rêves sur votre vision board.



Amusez-vous et laissez faire la magie !



MON AGENDA DE MANIFESTATIONS POSITIVES

Dans votre carnet ou journal de manifestations, vous pouvez faire un agenda pour y noter vos intentions positives, vos affirmations, vos actions et les changements que vous notez en vous et dans votre vie. Vous pouvez avoir l'intention de plus sourire, plus dormir, avoir plus d'empathie ou de patience, passer plus de temps avec les enfants, moins de temps sur votre téléphone, méditer plus, manger plus sain, faire plus de sport, moins critiquer, etc.

Semaine du. au

LUNDI

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :

MARDI

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :

MERCREDI

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :



MON AGENDA DE MANIFESTATIONS POSITIVES

Semaine du _____ au _____

JEUDI

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :

VENDREDI

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :

SAMEDI

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :

DIMANCHE

INTENTIONS POSITIVES :

INTENTIONS POSITIVES RÉALISÉES :

BÉNÉFICES OU CHANGEMENTS CONSTATÉS :



LA GRATITUDE ATTITUDE

Exprimer sa gratitude est une expérience enrichissante et créatrice.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, et manifester vos envies, Exprimer votre gratitude. Elle élève votre taux vibratoire, pour que celui-ci vibre à la hauteur des manifestations positives que vous souhaitez accueillir dans votre vie. De nombreuses études scientifiques démontrent que la pratique de la gratitude change radicalement nos comportements et notre état psychique. Elle réduit l'anxiété, augmente le sentiment de bonheur et améliore la santé physique.

Pensez à ces petites choses du quotidien qui vous donnent déjà satisfaction.

Soyez reconnaissant de ce que vous avez déjà créé ou accompli dans votre vie. Avec la pratique, vous ressentirez vibratoirement la gratitude dans votre cœur et dans votre corps. Une nouvelle énergie qui prend sa place de plus en plus profondément en vous et dans votre connection avec les lois de l'Univers.

Tout est énergie, l'énergie est information, alors remplissez-vous et diffusez la plus belle énergie qui soit. Soyez libre, soyez sans limites ! Devenez le créateur.trice de votre réalité.

Dans ce livret, vous trouverez plusieurs propositions pour exprimer votre gratitude. Choisissez celles qui vous inspirent et laissez faire la magie !



Au début cela peut vous sembler un peu étrange, voire un peu forcé. C'est avec la pratique que vous allez aller prendre confiance, laisser s'exprimer votre cœur, votre voix intérieure. Il n'y a pas de règles, laissez-vous porter par vos intentions, même les plus folles, votre âme fera le reste.

Voici quelques pistes pour commencer sereinement votre rituel :

Choisissez d'être reconnaissant.e pour des choses simples, du quotidien et auxquelles on ne prête pas forcément attention : une journée ensoleillée, le sourire de votre enfant, un appel amical, votre maison, votre travail, une musique, etc.

Choisissez un moment précis dans la journée pour votre rituel : le matin au réveil, le soir au coucher par exemple

Faites-le dans un endroit calme, avec un carnet à la main pour les noter. Fermez les yeux, respirez calmement, écoutez votre intuition sans juger.

Formulez vos gratitudee au présent et de manière positive. Soyez reconnaissant.e envers vous-même pour ce moment que vous prenez pour vous.

Quand vous dites mentalement ou par écrit vos gratitudee, portez votre attention sur votre cœur et ressentez ce qui s'y passe.

Continuer votre rituel de gratitude chaque jour, même quand vous commencez à ressentir les effets que cela procure dans votre corps et votre esprit.

Soyez indulgent avec vous-même, si un jour vous avez omis d'exprimer vos gratitudee, le lendemain sera propice pour le faire avec plus de ferveur



MA GRATITUDE ATTITUDE

Chaque jour, je choisis 1-2-3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant.e.
Cela peut être de la gratitude pour le soleil qui brille, des actions accomplies, des progrès observés, de
l'amour partagé, le sourire d'un enfant...
Je fais confiance en mon intuition et je laisse faire la magie !



AFFIRMATIONS DE GRATITUDES

POUR LE REVEIL OU LE COUCHER

AFFIRMATION DU MATIN

Je suis reconnaissant.e d'être en vie
J'accueille la gratitude dans mon coeur
Merci pour cette belle journée qui commence
Je suis reconnaissant.e de l'air que je respire
Je suis reconnaissant.e pour celui ou celle que je suis
Je suis reconnaissant.e pour ce réveil en douceur
Je suis reconnaissant.e pour les opportunités de la journée
etc.

AFFIRMATION DU SOIR

Je suis reconnaissant.e des expériences vécues aujourd'hui
Je suis rempli.e de gratitude et de joie dans mon coeur
Je me sens en sécurité, calme et protégé.é
Je suis reconnaissant.e de la nuit reposante que je vais avoir
je suis reconnaissante.e d'avoir eu cette idée
Je suis reconnaissant.e de m'endormir avec des pensées
positives sur moi-même et sur ma vie
etc.



PLANNING MENSUEL DE GRATITUDES

DE QUOI SUIS-JE LE PLUS RECONNAISSANT ?

1
DANS MA VIE
DE TOUS
LES JOURS

2
DANS
MON
PAYS

3
DANS
MON
CORPS

4
DANS
MA
MAISON

5
DANS
MA
FAMILLE

6
DANS
MA
JOURNÉE

7
DANS
MES
EXPÉRIENCES

8
DANS
MON
TRAVAIL

9
DANS
LA
NATURE

10
DANS
MON
ALIMENTATION

11
DANS
MES
VOYAGES

12
DANS
MES
LECTURES

13
DANS
MES
RÉSEAUX
SOCIAUX

14
DANS
MES
FACTURES

15
DANS
MA
DÉCORATION

16
DANS
MON
ENFANCE

17
DANS
MA
PENDERIE

18
DANS
MON
CARACTÈRE

19
DANS UN
PERSONNAGE
PUBLIC

20
DANS
UN
ÉCHEC

21
DANS
MA RELATION
AMOUREUSE

22
DANS
MON
ACTIVITÉ
SPORTIVE

23
DANS
MA
JOURNÉE

24
DANS
MES
PROJETS

25
DANS
MA PRATIQUE
DE LA
GRATITUDE

26
DANS
MES
AMITIÉS

27
DANS
MES
TALENTS

28
DANS
MA
MÉDITATION

29
DANS
MES
HOBBIES

30
DANS
CE MOIS
ÉCOULÉ



MES AFFIRMATIONS POSITIVES

Chaque matin je choisis une affirmation positive, qui m'inspire et m'accompagne pour la journée. Je peux aussi créer ma propre affirmation pour la journée.

Je lâche prise et je suis confiant.e dans l'avenir

J'agis avec amour car l'univers reçoit mes intentions

Je vis dans l'abondance et la richesse de la vie

Je m'aime et m'accepte sans attendre la validation des autres

J'écoute mon coeur et je fais confiance en mon intuition

Mon verbe est créateur, ma parole est juste

Je mérite le bonheur, je choisis en conscience qui je deviens

Mes peurs ne sont qu'illusion, je me connecte à mon soleil intérieur

Chacune de mes respirations me remplit de l'amour de Mère nature

MES AFFIRMATIONS PERSONNELLES :

MA BOITE À BONHEUR

Chaque nouvelle année, nous prenons plein de bonnes résolutions. Mais si nous en plantons les graines, nous les voyons rarement fleurir car nous sommes emportés dans le tourbillon de la vie et notre routine. La Boîte à bonheur est outil ludique pour nous rappeler chaque jour d'un petit quelque chose à accomplir et poser à votre rythme les petits gestes de votre transformation.

- Prenez un bocal, une boîte, un contenant et amusez-vous à le décorer.
- Vous créez autant de petites phrases, actions, idées que vous le souhaitez, placez-les dans votre bocal/boîte et chaque jour piochez-en une. Elle sera votre mission et inspiration de la journée.
- Tenez un journal pour y noter ce que vous avez pioché et accompli. Le rédiger vous permet de visualiser vos progrès et ressentir au fil du temps les changements que cela crée en vous.





VANESSA VOLEAU

ACCOMPAGNATRICE DE L'ÊTRE

J'ai créé ce carnet pour vous. Pour vous donner des idées, des outils, des pistes de réflexion dans votre désir de transformation et de développement personnel. Vous pouvez vous en inspirer comme c'est mieux pour vous, utilisez votre imagination, soyez créatifs, faites-vous confiance et écoutez votre cœur. Nous savons que la pensée est créatrice, le verbe aussi. Alors, pour trouver le bonheur, mettez du positif dans votre vie !



MA VISION

"Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine." - Teilhard de Chardin

C'est dans la matière que nous incarnons notre potentiel divin. Nous sommes l'ombre et la lumière, poussière d'étoile, énergie créatrice et de guérison. Nous apprenons de nos expériences et nous sommes invités à évoluer vers quelque chose de plus grand que nous. Chaque action que nous posons transforme l'énergie qui nous entoure, tel l'effet papillon. Alors, si nous agissons dans l'unité et la reliance, avec amour et gratitude, pour faire jaillir la lumière dans notre vie et dans l'espace qui nous entoure, c'est un peu de l'humanité que nous guérissons.



MA MISSION

Ma vocation est celle de vous accompagner, vous coacher, dans votre recherche du bonheur et donner du sens à votre vie en mettant à votre disposition mon expérience, mes outils et mes pratiques, ma sensibilité de guérisseuse de l'Être. Je vous accompagne dans votre bien-être personnel et spirituel, pour vous reconnecter à la magie de votre âme et incarner toute la puissance de votre infini potentiel.



MES VALEURS

Honnêteté - joie - humour - bienveillance - bonheur - famille - gratitude