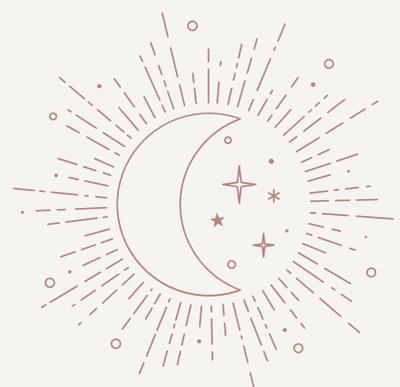
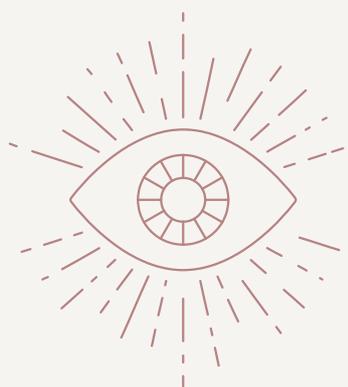


# VANESSA VOLEAU

Les Énergies d'Arthai



Mon carnet de manifestations positives

[WWW.ARTHAI-ENERGIES.COM](http://WWW.ARTHAI-ENERGIES.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.

Je vous recommande de dédier un carnet ou un agenda pour y écrire ce que vous aurez à noter, à faire, à souligner. Il vous permettra de faire un point sur votre évolution, vos progrès tout au long de l'année et vous motivera pour continuer. Votre plus grande satisfaction sera de constater le chemin parcouru.

Je vous souhaite bien du plaisir à pratiquer votre chemin de grâces et de manifestations, car le bonheur est à portée de tous, à portée de vous.

Yanessa Yoleau



# 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 vision board, sur papier ou sur votre ordinateur/tablette. Regarde-le tous les jours et constatez vos progrès, ce qui a été fait, ce qui reste à manifester. 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., pour n'en citer que quelques-uns.

### Avant de commencer

Posez-vous quelques instants, recentrez-vous sur votre cœur, votre intuition, méditez, 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. Se victimiser, voir le verre à moitié vide fait descendre notre taux vibratoire et tel un boomerang, nous renvoie l'énergie négative telle que nous l'envoyons à l'univers.

Alors, pour mettre toutes les chances de votre côté, pensez à exprimer votre gratitude et à l'accepter. 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.

Pour changer votre vie, développez la gratitude attitude. 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 qui ne peut s'exprimer à voix haute et développer votre sens de la gratitude. Il n'y a pas de règles, laissez-vous porter par vos intentions, même les plus folles, votre âme fera le reste.

Alors, 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, etc.



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



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



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



Continuez 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 gratitude, 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 !



Fly me  
to the light

# 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.e  
Je suis reconnaissant.e de la belle nuit reposante que je vais avoir  
je suis pardonné.e, je me pardonne et je pardonne aux autres  
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  
ECHEC

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 lache 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 inconditionnel de Mère nature



## MES AFFIRMATIONS PERSONNELLES



Blank space for writing a personal affirmation.

Blank space for writing a personal affirmation.

# 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 une idée simple pour nous rappeler chaque jour d'un petit quelque chose à accomplir. La boîte à bonheur est un outil ludique pour 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. Ecrire permet de libérer les tensions et les blocages et de révéler vos émotions positives et vos rêves





# VANESSA VOLEAU

## Les Énergies d'Arthai

ACCOMPAGNATRICE DE L'ÊTRE  
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE ET CHAMANE URBAINE

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 écouter 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 en mettant à votre disposition mon expérience, mes outils et mes pratiques, ma sensibilité et mes dons 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. J'accompagne en séances individuelles et en ateliers de groupes, à partir de l'âge de 7 ans.



### MES VALEURS

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