



4 Pratiques simples pour vivre l'abondance

4 Pratiques simples pour vivre l'abondance¹

À pratiquer le matin au levé

1 - **Méditation** - quinze minutes en silence, ou en écoutant une musique douce de votre choix.

Exemple: <https://www.youtube.com/watch?v=aIIeI33EUqI>

Ce temps de méditation de quinze minutes vous offre l'occasion de vous laisser flotter (être sans forme) pour vous préparer à recevoir les cadeaux auxquels vous avez droit.

2- Allez à l'extérieur, beau temps, mauvais temps. Bougez et regardez dans tous les sens en disant, à haute voix, votre **appréciation** pour la planète.

Exemples, "Tu es ma fleur préférée, sentir ton arôme me remplit de joie", "Ce ciel bleu est tellement beau!", etc.

3- Écrivez dans un beau cahier ce que vous appréciez de votre vie. Choisissez cinq sujets et écrivez quelques **aspects positifs** pour chacun.

Exemples: "j'adore vivre près du fleuve Saint-Laurent", "je suis tellement choyée par mes amitiés", "J'apprécie le goût de mon café du matin", "etc.

4- Placez vous dehors, ou près d'une fenêtre et faites la **déclaration** suivante à votre puissance supérieure (peu importe comment vous la nommer). ²

"Je reconnais que je suis l'objet de votre attention et j'apprécie votre continuelle bienveillance à l'égard de mon bien-être. Aujourd'hui, peu importe où je suis, peu importe où je vais, ou avec qui, peu importe ce que je fais, ou avec qui, je prendrai conscience que vous êtes aussi avec moi. En m'appréciant, en me soutenant, en m'assistant, en me reconnaissant, en m'inspirant, en me guidant, pour s'amuser avec moi, m'aimer, me montrer et m'élever, j'apprécie tellement votre présence (bis).

Merci, merci, merci, je suis avec vous."

Bonne pratique! Monique, tout simplement

¹ **Abondance:** ce qui vient à vous en quantité supérieure. Ce qui vous offre la possibilité de pouvoir donner et partager.

² Inspiré de l'enseignement de Abraham Hicks