

Comprendre la visualisation

La visualisation est l'art d'utiliser l'imagination pour influencer notre Être et notre existence de plusieurs manières.

La visualisation peut nous aider à :

L'auto guérison

Modifier nos habitudes

Nous développer personnellement

Influencer les circonstances

Améliorer notre position sociale

Gagner plus d'argent

Attire l'âme soeur

Les « affirmations » sont essentielles au succès de la visualisation.

Ces affirmations sont des phrases positives, vraies ou objectives. Par exemple : « je suis beau et je ne suis pas stressé ». Cette déclaration va générer un concentré émotionnel et va s'implanter dans la réalité au fur et à mesure qu'on la répète.

L'autre point essentiel à la visualisation est la « relaxation ».

Ce processus ne fonctionne bien que lorsqu'on est calme, dégagé de toute pression et de toute tension.

Le processus de visualisation.

Comprenez vos objectifs pour mieux les atteindre.

Visualisez tout d'abord votre objectif. Il est évident que cela doit être la finalité de ce que vous voulez et non pas de ce que vous ne voulez pas, car vous risqueriez de perdre beaucoup de temps dans cet exercice.

Vérifiez que la réalisation de cet objectif ne nuit à personne d'autre et commencez à chasser les doutes et les informations négatives que vous envoie votre esprit. Assurez-vous d'être au calme et de ne pas risquer d'être dérangé dans le prochain quart d'heure.

Détendez-vous, votre corps tout entier doit être détendu. Voyez-vous vous-même tout à fait détendu, puis inspirez et expirez profondément pour vous aider dans le processus de relaxation.

Visualisez maintenant votre objectif et la situation que vous souhaitez qu'il vous apporte. Visualisez tous les détails. Sentez, touchez, entendez, utilisez tous vos sens pour vous imprégner de cette situation. Ressentez aussi vos émotions, toutes vos émotions, immergez-vous complètement dans votre scénario afin d'insuffler toute cette énergie au processus de visualisation.

Faites cela au moins deux fois par jour à raison de séances d'une dizaine de minutes.

Pratiquez cette visualisation tous les jours, et ce, jusqu'à ce que vous ayez atteint cet objectif.

N'oubliez pas de garder une attitude positive. Prenez l'habitude de chasser le négatif dès qu'il pointe son nez, remplacez-le immédiatement par une pensée positive. Éprouvez un maximum de sentiments positifs tout au long de votre journée.

Repensez aussi à ces émotions ressenties lors de vos séances de visualisation, elles pourront à elles seules vous aider dans tous vos efforts et elles rappelleront à vous et à votre subconscient cette image de bien-être permettant ainsi de réduire d'autant le chemin à parcourir.

About the Author

Bouzid Otmani

[Pour recevoir, complètement gratuitement, 7 secrets qui feront de vous une personne heureuse, qui obtient tout ce qu'elle désire... Une seule chose à faire clique vite ici](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)