



Mon cahier de
MANIFESTATION

J'aide la chance





LA MANIFESTATION

Appelée aussi loi de l'attraction, méthode Coué (se parler à soi même), secret, prophétie de l'auto réalisation... La manifestation consiste à se centrer sur nos objectifs pour que nos comportements, nos pensées, nos actes et une touche de magie opèrent de façon à les faire se réaliser. Une part de magie et aussi beaucoup de concret. Le conditionnement de l'esprit (en se parlant à soi même) peut vraiment faire des miracles. Des gens peuvent marcher de nouveau après un grave accident, certains deviennent bons en maths alors qu'ils ne l'étaient pas, certains font apparaître les objets de leurs désirs dans leur vraie vie... En pratiquant chaque jour la manifestation tu **PROVOQUES TA CHANCE** ! Ce cahier de manifestation va t'aider au quotidien à provoquer ta chance. Aucune obligation de le faire chaque jour, mais le faire te force et te fais un rappel chaque jour pour te rapprocher de la manifestation dans le réel. Tu peux travailler plusieurs jours de suite sur les mêmes objectifs ou tu peux varier.



Méditation
guidée de
visualisation

T'aide la chance...



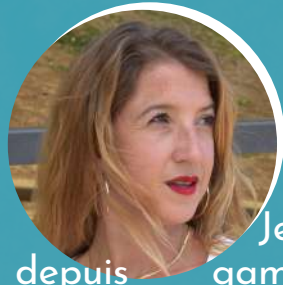


LA CHANCE À PORTER DE MAIN



Une incroyable révélation. Je ne savais pas comment provoquer ma chance mais cet exercice et la visualisation m'a permis d'attirer l'argent dans ma vie. Après quelques séances de coaching pour mettre en place la visualisation j'ai commencé par trouver des pièces, puis des billets par terre. Ensuite, une amie m'a proposé un job payé plusieurs milliers de dollars, mon mari a obtenu une prime astronomique, j'ai pu lancer mon entreprise et quitter mon job. Je suis à présent libre et je voyage avec mon mari à travers le monde

Mathilde MBF Agency



Je pratique depuis gamine la visualisation et la manifestation. J'ai pu réaliser mes rêves les plus fous: travailler à New York, Los Angeles, Rio de Janeiro, voyager en Polynésie sur un Yacht, Faire une école de commerce, avoir une fiat 500 rose, travailler dans la mode, avoir mon entreprise à 30 ans, connaître le succès en aidant des gens, nager avec des baleines, être libre, indépendante, voyager, vivre au soleil...

Moi, Méryl



Je suis très cartésienne mais je dois dire que là, j'ai été bluffée. Je me suis concentrée sur l'argent, j'ai reçu une prime qui était bloqué depuis près de 10 ans. J'avais besoin d'une voiture, je voulais qu'elle soit rouge; un ami me l'a offerte. Je voulais ouvrir mon cabinet d'énergéticienne et de sonothérapie, c'est désormais choses faites et les clients viennent à moi.

Kaena Zen Energie

Retrouves nos programmes de coaching et de transformation personnelle sur notre site
www.zentouch.fr



MON CAHIER DE MANIFESTATION

By Zen Touch

Mon objectif de
vie perso/pro

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dans 6 mois

Mon objectif de
vie perso/pro

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dans 1 an

MON OBJECTIF DE VIE IDÉALE

Souvent on reste focus sur son objectif professionnel, et on perd de vue notre objectif de vie idéale (qualité de vie, temps libre, liberté géographique, liberté temporelle, liberté financière... On devient alors esclave de notre situation professionnelle. Note ici ta direction.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mon échéance pour sa réalisation : / /

Date : / /



MON CAHIER DE MANIFESTATION

By Zen Touch

Ma citation préférée

.....
.....

Mon affirmation positive

.....
.....
.....

JE FAIS LE BILAN

MES RÉUSSITES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MES RÉUSSITES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date : / /



MON CAHIER DE MANIFESTATION

By Zen Touch

Ma situation perso actuelle

.....
.....

Ma situation pro actuelle

.....
.....

JE FAIS LE BILAN

MES ÉCHECS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MES LEÇONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date : / /



J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date : / /

GRATITUDE: j'écris ce pour quoi je suis reconnaissant.e. Je respire, je suis en bonne santé..
MANIFESTATIONS: mes objectifs formulés chacun dans une phrase à l'affirmatif du présent à "je" idéalement avec une date ou une quantité. Ex: je perds 2 kilos avant le 30 du mois.
TO DO LIST: Les premières actions à mettre en place pour leur réalisation.



J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GRATITUDES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MANIFESTATIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AIDE LA CHANCE

AFFIRMATIONS POSITIVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MANIFESTATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TO DO LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON CAHIER DE MANIFESTATION

By Zen Touch

Comment je me sens ?

.....
.....

Mon évolution globale

.....
.....

JE FAIS LE BILAN

Ce que j'ai réalisé

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ce qu'il me reste à faire

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date : / /



MON CAHIER DE MANIFESTATION

By Zen Touch

Ma plus grande réussite

.....
.....

Mon + grand blocage

.....
.....

JE FAIS LE BILAN

Ce qui m'a freiné

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Les actions à mener

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date : / /



MON CAHIER DE MANIFESTATION

By Zen Touch

Mon objectif de
vie perso/pro

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dans 6 mois

Mon objectif de
vie perso/pro

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dans 1 an

MON OBJECTIF DE VIE IDÉALE

Si mon évolution et ma réflexion personnelle me permettent de voir les choses différemment aujourd'hui, alors j'écris ma nouvelle vision ici. Si rien n'a changé, je note la vision que j'avais avant de pratiquer la manifestation.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mon échéance pour sa réalisation : / /

Date : / /





Zen Touch

Organisme de formation
**DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL**



Chaîne YouTube Zen Touch



contact.zentouch@gmail.com



[zentouch_formation](https://www.instagram.com/zentouch_formation)



www.zentouch.fr



06 96 79 34 56

