

ThetaNova
by SIBYLLE NATCHEVA

Libère tes blocages et manifeste ta meilleure année 2025

"Ce que tu cherches te cherche aussi"
Rumi

Introduction

Libère tes blocages et manifeste ta meilleure année 2025

- **Objectifs de la masterclass :**
 - Identifier les croyances limitantes et freins personnels.
 - Découvrir des outils concrets pour manifester tes objectifs.
 - Libérer ton potentiel grâce à des pratiques puissantes.
 - Connecter avec ton futur toi, aligné(e) avec tes aspirations.
 - **Pourquoi participer ?**
 - Pour transformer ton mindset.
 - Pour aligner tes actions avec tes désirs les plus profonds.
-

Partie 1. Ta Valeur et l'Amour de Soi

1. Reconnaissance de sa valeur intrinsèque

- Comprendre que ta valeur ne dépend pas de :
 - Ton apparence physique.
 - Tes accomplissements ou possessions.
 - L'approbation des autres.
 - **Pratiques concrètes :**
 - Réfléchis aux moments où tu as surmonté des défis.
 - Reconnais tes réussites passées, grandes ou petites.
 - Ancre ta valeur dans ce que tu es intrinsèquement.
-

Élimination des croyances limitantes sur la valeur intrinsèque

Exemples de croyances limitantes :

1. Insécurité personnelle :

- « Je ne suis pas assez bien. »
- **Solution** : Remplace par : « Je suis unique et cela me rend spécial(e). »
- **Pratique** : Liste tes qualités et relis-les chaque matin.

2. Acceptation sociale :

- « Si je déçois les autres, je ne mérite pas leur amour. »
- **Solution** : Remplace par : « L'amour vient de l'authenticité. »
- **Pratique** : Fixe une limite ou dis "non" sans culpabiliser.

3. Réussite :

- « Mon succès détermine ma valeur. »
- **Solution** : Remplace par : « Je suis digne indépendamment de mes accomplissements. »
- **Pratique** : Célèbre chaque petite victoire.

4. Culpabilité et honte :

- « Prendre soin de moi est égoïste. »
 - **Solution** : Remplace par : « Me prioriser m'aide à mieux soutenir les autres. »
 - **Pratique** : Planifie une activité hebdomadaire pour toi.
-

Partie 2. Abondance : Libération des Croyances Limitantes

Principe clé : L'abondance est toujours disponible

- **Définition** : L'abondance n'est pas une question de chance ou de circonstances extérieures, mais d'état d'esprit.
- **Freins à l'abondance** :
 - Attachement à des croyances limitantes.
 - Énergie de manque ou d'impatience.
- **Objectif** : Aligner ton esprit avec l'énergie de réception.

Croyance limitante

« Je ne mérite pas d'être riche ou prospère. »

« Il faut travailler dur pour gagner de l'argent. »

« L'argent est la source de tous les problèmes. »

« Je ne suis pas assez compétent(e) pour réussir. »

« Si j'ai plus, les autres auront moins. »

« Je suis destiné(e) à vivre dans le manque. »

« Je ne sais pas gérer l'argent, alors je ne devrais pas en avoir. »

« Je ne peux pas gagner plus que ce que mes parents gagnaient. »

« Être riche signifie être égoïste ou avare. »

Affirmation positive correspondante

« Je mérite pleinement de recevoir l'abondance et la prospérité. »

« L'argent vient à moi facilement et dans la joie. »

« L'argent est un outil qui m'aide à réaliser mes rêves et à aider les autres. »

« J'ai toutes les compétences et la créativité nécessaires pour réussir. »

« L'univers a assez pour tout le monde, y compris moi. »

« Je suis destiné(e) à prospérer et à vivre dans l'abondance. »

« J'apprends à gérer l'argent avec sagesse et responsabilité. »

« Mon potentiel financier est illimité et indépendant des limites du passé. »

« Être prospère me permet de partager généreusement et d'aider les autres. »

Croyance limitante

- « Il est trop tard pour moi pour devenir prospère. »
- « L'abondance n'est pas pour les gens comme moi. »
- « Je dois toujours économiser et ne pas dépenser pour être en sécurité. »
- « Gagner beaucoup d'argent rend les gens mauvais. »
- « La richesse ne dure jamais. »
- « J'ai trop de dettes pour prospérer. »
- « Je ne peux pas demander de l'aide ou des opportunités. »
- « Je ne suis pas assez bon(ne) pour réussir. »
- « Les gens riches sont souvent malhonnêtes. »
- « L'abondance me rendra vulnérable ou envié(e). »
- « Je dois tout faire par moi-même pour réussir. »

Affirmation positive correspondante

- « Il n'est jamais trop tard pour accueillir l'abondance dans ma vie. »
- « L'abondance est disponible pour tout le monde, y compris moi. »
- « Je dépense avec confiance, sachant que l'argent circule toujours librement vers moi. »
- « L'argent entre de bonnes mains amplifie les bonnes actions. »
- « L'abondance est durable et croît constamment dans ma vie. »
- « Je libère mes dettes et attire des opportunités de prospérité financière. »
- « Je mérite de recevoir de l'aide et des opportunités pour prospérer. »
- « Je suis parfaitement capable et digne de succès et d'abondance. »
- « Je peux être riche et intègre tout en restant fidèle à mes valeurs. »
- « L'abondance m'apporte sécurité, confort et inspiration pour les autres. »
- « Je suis soutenu(e) par l'univers et les bonnes personnes pour atteindre mes objectifs. »

Partie 3. Reprogrammer son esprit pour l'abondance

1. Adopter une mentalité de réception

Pourquoi c'est important ?

- La recherche effrénée transmet une énergie de manque et de carence.
- La mentalité de réception repose sur la confiance et l'ouverture.

Actions concrètes :

- **Arrête de chercher désespérément :**
 - Exemple : Si tu cherches un emploi, au lieu d'envoyer des CV dans l'anxiété, pose-toi et clarifie ce que tu veux vraiment. Prends des actions alignées calmement.
 - Rappelle-toi : le désespoir bloque les opportunités.
 - **Cultive une certitude calme :**
 - Remplace les doutes par des affirmations puissantes comme :
 - « Tout ce que je désire est déjà en chemin. »
 - « Je fais confiance au timing parfait de l'univers. »
 - Sens-toi déjà soutenu(e) par l'univers, même si les résultats ne sont pas encore visibles.
 - **Agis comme si tes désirs étaient déjà manifestés :**
 - Pose des actions concrètes en alignement avec tes désirs.
 - Exemple : Si tu veux prospérer financièrement, commence à gérer ton budget avec respect et organisation, même si tu es à un stade initial.
-

2. Vivre dans le désir et non dans le besoin

Comprendre la différence entre "besoin" et "désir" :

- **Besoin :**
 - Énergie contractée, basée sur la peur et l'urgence.
 - Exemple : « J'ai besoin d'argent pour payer mes factures. »
 - Résultat : anxiété, frustration, énergie de manque.
- **Désir :**
 - Énergie expansive, basée sur la confiance et la joie.
 - Exemple : « J'attire les ressources nécessaires pour vivre dans l'aisance. »
 - Résultat : confiance, ouverture, énergie d'abondance.

Comment passer du besoin au désir ?

1. **Prends conscience des émotions derrière tes pensées :**
 - Écris tes pensées liées au besoin.
 - Identifie les peurs ou doutes sous-jacents.
 2. **Transforme tes pensées en affirmations expansives :**
 - **Besoin :** « Je dois vendre maintenant, sinon je vais échouer. »
 - **Désir :** « Je crée des opportunités alignées qui me permettent de prospérer. »
 3. **Agis dans l'énergie du désir :**
 - Ressens la joie et la gratitude comme si tes désirs étaient déjà exaucés.
 - Visualise-toi dans la situation désirée : succès, amour, paix ou abondance.
-

Partie 4. Adopter une Nouvelle Identité

1. Imaginer la version future de toi-même

- **Questions à explorer :**
 - À quoi ressemble ton quotidien idéal ?
 - Quelles sont tes habitudes et croyances ?
 - Quelle énergie dégage cette version de toi ?
- **Exemple pratique :**
 - Si tu veux manifester l'abondance, adopte déjà les comportements et pensées d'une personne abondante.

2. Agir "comme si" dès maintenant

- **Pratiques :**
 - Prends des décisions alignées avec ta vision.
 - Ressens dès maintenant la joie et la gratitude de ton futur succès.
 - Ex. : Visualise-toi gérer ton argent comme quelqu'un qui prospère.
-

Partie 5. Incarnation au quotidien

- **Créer un quotidien aligné avec tes désirs :**
 - Planifie du temps pour tes priorités et passions.
 - Élimine les distractions : réseaux sociaux, relations toxiques.
 - Entoure-toi de personnes alignées avec ta vision.
 - **Développer des rituels :**
 - Affirmations : « Mon bien-être est ma priorité. »
 - Méditations guidées : Visualise ton futur toi chaque matin.
 - Journaling : Écris chaque jour comme si tu vivais déjà cette transformation.
-

Conclusion

- **Ta transformation commence aujourd'hui :**
 - Identifie tes croyances limitantes et libère-les.
 - Visualise et incarne ta nouvelle identité.
 - Agis avec foi et confiance.
 - **Rappelle-toi :**
 - L'abondance est ton état naturel.
 - L'amour de toi-même est le socle de toute transformation.
-