

## **Se créer une année 2019 Par la puissance de la gratitude !**

Voici un exercice qui vous permettra de vous créer une année 2019,  
En conscience,  
En harmonie avec qui vous êtes véritablement,  
En pleine expansion et vers la réalisation du meilleur de vous-même.

Ce qu'il vous faut :

- Environ 15 minutes de recueillement par jour, pour 12 jours.
- Un nouveau journal de cheminement. (Choisissez-le consciemment, vous amorcez ici un processus de création à votre image).

Le processus demande un niveau plus élevé de conscience lors des 12 premiers jours de l'année. Chacune de ces journées correspondra à un mois de l'année 2019 qui commence.

*À vous qui commencez l'exercice à partir du jour 3 ou 4 ou même plus tard, veuillez voir les instructions de rattrapage dans le bas de la page \**

### **1. Amorcer sa journée consciemment et dans la gratitude.**

Dès le réveil, avant même de sortir du lit, émettez l'intention d'être au meilleur de vous-même et à l'écoute de ce que votre âme vous réserve pour cette journée, à l'image du mois correspondant : le 1<sup>er</sup> janvier correspond au mois de janvier, le 2 janvier correspond au mois de février, le 3 janvier correspond au mois de mars, ...le 6 janvier correspond au mois de juin,... le 12 janvier correspond au mois de décembre.

Pensez ensuite à dire **Merci** pour ..., au-moins 5 éléments de votre vie.

Ex : Merci pour une bonne nuit de sommeil !

Merci pour le confort de mon lit, ma chambre, ma maison...

Merci pour les merveilleuses personnes de ma vie, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Merci pour mon corps qui a fait tout ce travail de régénération au cours de la nuit, ...,

- pour avoir digéré, assimilé et redistribué les nutriments que j'ai ingéré hier.

- Pour avoir fait le tri de cellules mortes ou d'aliments non-utilisable afin de les éliminer.

- Merci pour le privilège d'avoir un emploi, une vacance, une retraite, ...

Vous pouvez choisir d'émettre une intention particulière, tout en restant dans l'accueil de ce qui sera!

### **2. Vivre sa journée en conscience.**

Dans le non-hasard de ce qui se présentera dans votre journée, prenez conscience que vous recevez des indications sur votre cheminement, sur vos forces et vos acquis ainsi que sur cet aspect de vous qui est maintenant prêt à être libéré et/ou transformé, et/ou apprécié, et/ou amplifié.

### 3. Recueillir les cadeaux de la journée.

Idéalement à la toute fin de la journée :

- Prenez quelques minutes pour vous déposer, vous centrer et pour entrer en contact avec votre âme et votre Essence.
- Votre journal de cheminement en mains, inscrivez les évènements de la journée, les personnes rencontrées, les ressentis et les réactions que vous avez eu. (Gardez une page blanche pour inscrire vos observations à la fin du mois correspondant.)
- Dans la gratitude et l'amour de soi, observez et remerciez pour tout ce qu'il y a eu de bon dans cette journée. Ce sont là des forces ou des acquis sur lesquels vous pouvez vous appuyer.
- Ex : *Merci pour ce merveilleux conseil que j'ai reçu concernant ...*  
*Merci pour le privilège que j'ai eu de contribuer à ..., de venir en aide à ...,*  
*Merci pour ce moment de simple bonheur quand ...*  
*Merci pour ce cheminement conscient que je fais présentement !*  
*Merci pour la vie !*  
*Merci pour l'amour que je reçois, que je partage, que j'observe, ...*  
*Merci d'être si bien entouré ...de merveilleuses personnes comme ...*
- Observez et accueillez aussi les défis de la journée. Ils représentent ce qui est prêt à être libéré ou guéri avec une nouvelle force à acquérir ou manifester. Nous n'avons que les défis pour lesquels nous avons aussi les forces nécessaires, en Soi.
- Faites l'intention de mettre tout cela au point zéro, tout en sachant que vous aurez tout un mois pour développer la force équivalente ou la solution requise. Pouvez-vous déjà l'identifier ?  
Peut-être que oui, peut-être que non : point zéro!

**Nous vous invitons à partager votre expérience de  
création avec le  
Groupe FB : LA RÉPONSE DU CORPS**

### 4. A la fin de chacun des mois de 2019 :

**4.1 Relire ce que vous avez noté sur la journée correspondante au mois qui se termine.** Conscientisez le chemin parcouru, le défi relevé ou non, la force de vie en vous, ...

La bienveillance est de mise puisque vous êtes en cheminement !

**4.2 Remettez en conscience, les indications reçus pour le prochain mois.**

**À chaque mois, à l'intérieur du groupe FB LA RÉPONSE DU CORPS nous échangerons sur les résultats obtenus lors du mois qui se termine et comment on envisage celui qui commence.**

**Passez une merveilleuse année 2019 en harmonie et en conscience, propulsé par la puissance créatrice de la gratitude !**

Cet exercice est inspiré des enseignements du maître Omraam Mikhael Aïvanhov

**\* Bienvenue à vous qui joignez le processus de création de votre année 2019 entre le 5 janvier et le 12 janvier 2019  
Vous pouvez encore faire l'exercice.**

Voici les adaptations à l'exercice que je vous propose :

**SI VOUS DÉBUTEZ LORS DES JOURS 2-3 4** : vous avez 2 options :

**OPTION 1** : Vous tentez d'écrire dans votre journal personnel ce dont vous vous rappelez de ces journées, tout en suivant le guide de rédaction que vous trouverez plus bas. Notez cependant dans votre journal que vous avez commencé un peu plus tard. Qu'est-ce que ce délai représente pour vous ? Est-ce là un schéma récurrent ? Si oui, inscrivez-le et voyez comment vous pourrez travailler à modifier ce schéma au cours du ou des mois correspondants. Si la solution ne vient pas tout de suite, n'insistez pas car vous aurez le temps d'y revenir.

Vous pouvez aussi faire l'option 2.

**SI VOUS DÉBUTEZ L'EXERCICE APRÈS LE JOUR 4**, je vous recommande l'option 2.

**OPTION 2** : Nous reprenons les mois manqués au cours des premiers jours de février. Exemple : Vous avez manqués les 5 premiers jours. Vous referez l'exercice les 1<sup>er</sup>, 2, 3, 4 et 5 février avec les équivalents suivants : 2 février correspondra au mois de février 2019, 3 février correspondra au mois de mars 2019, ... Pour le mois de janvier 2019, vous ne pouvez faire que l'option 1. Si vous me laissez une note dans les « commentaires », je vous ferai un rappel et vous accompagnerai encore durant les douze premiers jours de février, à compter du 2 février.