

Je manifeste

Ma vie de rêve



Carnet de manifestation par Queen Vibes Manifestation





✨ Ce carnet appartient à Queen : _____

Bienvenue dans ton carnet de manifestation Queen ❤️

Ici, tu vas reprogrammer ton esprit, clarifier tes désirs, et t'aligner chaque jour avec la version la plus puissante de toi-même.

Chaque mot que tu écris ici est une graine plantée dans l'univers.

Chaque page est une déclaration : "Je mérite le meilleur."

Ce carnet est un outil sacré pour élever ton énergie, te reconnecter à ta vérité et créer une vie alignée à ta vision intérieure.

📅 **Rappelle-toi toujours : Tu es la créatrice de ta réalité.**



✨ Ce carnet appartient à Queen : _____



Comment utiliser ce carnet ?

♥ Conseils d'utilisation

- Écris toujours au présent, comme si tout était déjà à toi.
- Relis tes affirmations à haute voix. Ta voix est vibratoire, elle amplifie le message.
- Reste constante, même les jours où tu n'y crois pas trop. L'énergie suit la répétition.
- Tu peux personnaliser les pages, ajouter des images, des stickers, des citations...

🔄 Routine journalière

1. Affirmations du jour

- Écris tes affirmations qui te connectent à ta puissance.

Ex : Je suis irremplaçable. Je suis magnétique. Je suis guidée.

2. Visualisation

- Imagine un scénario précis de 10 secondes (ex : tu signes un contrat, tu reçois un message, tu marches dans ta maison de rêve).
- Ferme les yeux, rejoue-le en boucle dans ta tête, ressens-le dans ton corps : comment tu marches, parles, vibres.

3. Reprogrammation mentale

- Identifie une pensée limitante et transforme-la.

Ex : Je dois mériter l'amour → Je suis naturellement digne d'amour.

4. Gratitude & ancrage

- Note une fierté, une prise de conscience ou une synchronicité.

Cela te connecte à ce que tu es déjà en train d'attirer.

📅 Fréquence conseillée :

- Tous les jours ou 3 à 5 fois par semaine
- Le matin, pour te mettre dans l'énergie de ta "higher self",
- Ou le soir, pour ancrer tes désirs dans ton subconscient.



✨ Définis tes intentions

Qu'est-ce que je souhaite manifester en priorité en ce moment ?

Pourquoi est-ce important pour moi ?



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Tu es puissante. Unique. Magnétique.
Tu mérites tout ce que ton cœur désire.
Alors aujourd'hui, choisis de te parler avec amour.
Écris des affirmations qui te rappellent ta valeur, ta lumière, ta grandeur.

🌟 *Commence ta journée en te traitant comme la Queen que tu es.*



Reprogramme ton mindset

Transforme tes pensées pour transformer ta vie

Pensée limitante	Nouvelle croyance
Exemple : Je ne mérite pas	Je suis digne de recevoir le meilleur



Mes objectifs alignés



Voici ce que je manifeste maintenant

Pourquoi je le veux

Comment je vais me sentir quand ce sera ma réalité ?

[illegible]



Mon bilan mensuel

Qu'ai-je manifesté ce mois-ci ?

Qu'ai-je appris sur moi ?

Quelles sont mes prochaines intentions ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.



Manifeste en musique

Pourquoi manifester en chantant ?

Parce que chanter active tes émotions profondes et ancre tes croyances positives. Ta voix devient un outil de transformation. Plus tu vibres la séduction, l'amour et la confiance... plus l'univers te reflète cette énergie.

Je t'ai créé des chansons puissantes et vibrantes pour t'accompagner dans chaque domaine de ta vie : la finance et l'abondance, l'amour de soi et l'amour en couple, la confiance en toi, le lifestyle et la vie de tes rêves.

Chaque son est une intention posée, chaque mot te rapproche de ce que tu veux vraiment.

Tu n'as plus qu'à écouter... et laisser la magie opérer.

Retrouve tes sons sur tes plateformes préférées