

EXCLUSIVITÉ

fiches conseils

30 JOURS
POUR DÉCLENCHER
LE BONHEUR
DANS SA VIE !

Kyrielle Lumière



Bonjour,

Je te propose un défi : Le Défi du Bonheur !

Ce défi consiste à répondre à une question par jour ce qui te permettra de te centrer pendant quelques minutes sur des souvenirs heureux principalement.

Si tu connais la Loi de l'Attraction, en te centrant sur les réponses, tu vas, sans t'en rendre compte inconsciemment, vibrer une fréquence qui sera perçue par l'univers, par la vie...et ainsi tu attireras de plus en plus de circonstances positives.

Je t'invite à répondre à chaque question, de quelques lignes jusqu'à une page entière (si tu dépasses la page, ce n'est pas grave, bien au contraire) .

Plus tu développeras tes réponses et plus cela te sera bénéfique. Utilises un cahier ou un carnet dédié aux réponses que tu apporteras à ton questionnaire du bonheur.

Ce questionnaire te rendra magnétique à l'abondance et à tout ce qu'il y a de mieux pour toi dans la vie. Lâche prise surtout (reprends naturellement le cours de ta vie après avoir répondu aux questions).



Respecte bien les consignes de chaque question. Il ne s'agit pas de bâcler le défi, tu n'en tireras pas de bénéfice.

Joue le jeu de ce défi ce qui t'ouvrira les voies de l'abondance et de la positivité. Jouer avec la vie c'est jouer la carte de la fluidité et de la légèreté et c'est comme cela que l'abondance arrive dans notre vie.

Je te souhaite un bon défi ! C'est parti !

30 JOURS POUR DÉCLENCHER LE BONHEUR DANS TA VIE

- **Jour 1** - En quelques lignes, pour toi, qu'est ce que le bonheur ? Peux tu proposer quelques exemples de moments de bonheur que tu as vécu dans ta vie :

"Pour moi le bonheur c'est....."

- **Jour 2** - Quelles sont les 5 plus belles réussites de toute ta vie ? Décris ce que tu as ressenti lors de ces réussites, les émotions positives, les sentiments positifs...

"Dans ma vie, j'ai connu plusieurs réussites et mes 5 plus belles réussites sont lorsque....."

- **Jour 3** - Te souviens-tu de ce jour où tu t'es sentie vraiment heureuse ? A quelle occasion était-ce ? Raconte en quelques lignes de quoi il s'agissait et ce que tu as ressenti ?



30 JOURS POUR DÉCLENCHER LE BONHEUR DANS TA VIE

- **Jour 4** – En quelques lignes, quel est ton plus beau souvenir d'enfance ? Tu peux commencer par "Je me souviens....." ou le meilleur moment de ton enfance....
- **Jour 5** – En quelques lignes, quel est ton plus beau souvenir d'adolescence ? Tu peux commencer par *"Je me souviens que, adolescente,....."* ou le meilleur moment de ton adolescence.
- **Jour 6** – En quelques lignes, quel est le meilleur souvenir de ta vie d'adulte ? Tu peux commencer par

"Je me souviens..."

- **Jour 7** – En quelques lignes, quel est ton plus beau souvenir professionnel ?
- **Jour 8** – En quelques lignes, quel jour t'es-tu sentie vraiment chanceuse ?
- **Jour 9** – Quel est le plus beau compliment que l'on ait pu te dire ? De qui venait ce compliment ? Qu'as-tu ressenti à l'intérieur de toi ?

30 JOURS POUR DÉCLENCHER LE BONHEUR DANS TA VIE

- **Jour 10** – Qu'est ce qu'il y a de plus positif aujourd'hui dans ta vie ? Sache que tu vis déjà dans l'abondance, pourquoi, à ton avis en une page ?
- **Jour 11** – En une page, décris comment tu te vois dans 10 ans, en positif, bien sûr ?
- **Jour 12** – En une page, Quelles ont été les plus belles vacances de toute ta vie ?
- **Jour 13** – En quelques lignes, quels sont tes petits et grands plaisirs dans la vie ? Tu peux commencer par "J'aime.." ou "J'aime quand..."
- **Jour 14** Comment serait la maison de tes rêves ? et comment t'y sens tu ? Décris là au présent. Tu peux commencer par
"La maison de mes rêves est située..."
- **Jour 15** – Que ressens-tu lorsque tu ressens le bonheur en toi ?
- **Jour 16** – Quel est ton affirmation positive préférée ?

30 JOURS POUR DÉCLENCHER LE BONHEUR DANS TA VIE

- **Jour 17** – Et si tu écrivais ici la liste de tes 5 rêves ? Quels sont tes 5 plus grands rêves ? Que ressens-tu à l'idée de penser à ces rêves ? Affiche cette liste sur ton frigo, dans ta chambre ou dans ton bureau.
- **Jour 18** – Qu'est ce que l'argent t'a apporté de + positif jusqu'à présent ? Fais la liste de tout ce que tu as pu acquérir et acheter. Tu peux commencer par

"Grâce à l'argent, j'ai pu ou j'ai réussi à"

- **Jour 19** – En quelques lignes, quelle a été la meilleure bonne nouvelle que tu aies reçue de toute ta vie ? Qu'as-tu ressenti ?
- **Jour 20** – En une page, qu'y a t il, selon toi, de positif dans le monde dans lequel nous vivons ?
- **Jour 21** – Pose toi ces deux questions et réponds-y sur une page entière, "Qu'est ce qu'il y a de plus beau en moi ?" Pourquoi suis-je une belle personne ?



30 JOURS POUR DÉCLENCHER LE BONHEUR DANS TA VIE

- **Jour 22** – En quelques lignes, qu’as tu manifesté de plus beau dans ta vie ? Qu’as tu ressenti ? Tu peux commencer par

“Dans ma vie, j’ai eu la chance de manifester.....”

- **Jour 23** – Et si tu te félicitais pour tout ce chemin parcouru, que dirais-tu ? Tu peux commencer par “Je me félicite pour ou parce que...”
- **Jour 24** – En quelques lignes, que ressens-tu lorsque tu es amoureuse ?
- **Jour 25** – En quelques années, tu as certainement évolué dans tous les aspects de ton être. En quelques lignes, en quoi as-tu changé, et évolué en positif ? Tu peux commencer par :

“Je trouve que j’ai évolué parce que...”

- **Jour 26** – En une page, quels professeurs ont joué un rôle très important pour toi ? Pourquoi ? Et si tu les remerciais en quelques lignes ?

30 JOURS POUR DÉCLENCHER LE BONHEUR DANS TA VIE

- **Jour 27** – En quelques lignes, quels ont été ou quelles sont les qualités positives de ta mère et de ton père ?
- **Jour 28** – Quelles sont les personnes les plus positives que tu aies rencontré dans ta vie ? Pourquoi en quelques lignes ? Quel est ton héros ou ton héroïne ?
- **Jour 29** – Que signifie pour toi, en quelques lignes, “Nager dans l’abondance absolue” ?
- **Jour 30** – En quelques années, tu as certainement évolué dans tous les aspects de ton être. En quelques lignes, en quoi as-tu changé, et évolué en positif ? Tu peux commencer par “Je trouve que j’ai évolué parce que...”

"Je remercie la vie pour.....
Je remercie la vie pour....."



Ça y est, tu es arrivé au terme de ce défi.
Comment te sens-tu ?

Tu peux m'envoyer cette réponse par mail via mon site internet "leblogdelabondance.com".

Sache que très régulièrement, je publierai sur ce site des rituels, outils et conseils afin de t'aider à apporter plus de couleurs dans ta vie.

Je te remercie infiniment d'avoir pris part à ce défi.

Tu peux, également, te féliciter.

Je te souhaite tout le bonheur du monde.

Kyrielle la Fée



Liste de mes audios d'affirmations positives disponibles sur
www.leblogdelabondance.com

- Ancrages de nouvelles croyances positives sur l'argent
- Se reconnecter à sa banque d'abondance intérieure
- Sortir de l'endettement
- Favoriser et déclencher les gains aux jeux de hasard
- Libération des mémoires, blessures, croyances liées à
- l'argent
- Booster votre confiance et rayonner
- Manifester l'argent dans sa vie
- Manifester 5000 euros par mois
- Manifester 2000 euros par mois
- Manifester 3000 euros par mois
- Manifester 10 000 euros par mois
- Booster sa clientèle et son chiffre d'affaires
- Lâcher prise
- Perdre du poids
- Attirer la prospérité professionnelle
- Cultiver la positivité et booster son moral
- Booster la chance dans sa vie
- Manifester l'amour de sa vie
- Consolider sa vie de couple
- Affirmations positives pour attirer l'argent dans sa vie

Liste de mes Ebooks disponibles sur
www.leblogdelabondance.com

- 60 façons de mieux visualiser l'argent pour mieux l'attirer dans sa vie
- Comment utiliser le pouvoir de son esprit pour régler un Problème ?
- Bichonner son porte-monnaie pour favoriser l'abondance financière
- Mes 111 secrets du bonheur
- Recommandations pour sortir des dettes d'argent
- 18 rituels pour attirer l'argent
- Attirer Abondance, Chance et Protection dans mon lieu de vie
- Attirer l'amour dans sa vie
- Réhausser ses énergies
- Régler un conflit et trouver une issue favorable
- Attirer l'abondance financière
- Réussite et prospérité professionnelle
- Confectionner un tableau de visualisation pour manifester l'amour de sa vie

