

Exercice de Joe Dispenza

Lettre symbole

by marine pecqueriaux



www.manifestons-nos-reves.com

Mon expérience personnelle

Quand j'ai participé à la retraite de Joe Dispenza avec Florian, nous avons découvert un (et pas que) exercice absolument extraordinaire : la lettre-symbole.

C'était une aventure unique, presque indescriptible. Pratiquer les méditations guidées de Joe et intégrer cette technique nous a fait toucher du doigt à quel point nous pouvions réellement manifester une nouvelle réalité.

Nous avons vécu des moments de gratitude profonde, d'émotions puissantes, de reconnexion totale à la vie. Et aujourd'hui, nous réalisons à quel point nous avons eu la chance de manifester tellement de choses concrètes grâce à ce processus. C'est pour cela que j'ai eu envie de le partager avec vous à travers ce PDF.



En quoi consiste l'exercice ?

Joe Dispenza explique que, pour créer une nouvelle réalité, il faut lier une intention claire à une émotion élevée. L'intention est l'énergie dirigée, l'information que vous envoyez dans le champ. L'émotion est le carburant, la vibration qui donne vie à cette information. Pour faciliter cette connexion, il nous propose un outil simple mais puissant : choisir une lettre comme symbole d'un futur potentiel. Cette lettre devient une ancre, un code personnel qui représente la réalité que vous souhaitez appeler à vous.

Pourquoi c'est si puissant

Cet exercice peut sembler simple, mais il condense un principe fondamental : le corps et l'esprit ne font plus la différence entre une expérience réelle et une expérience intensément imaginée avec émotion.

Quand vous vibrez déjà dans l'énergie de votre futur désiré, vous envoyez un signal clair et puissant au champ quantique. Et c'est ainsi que vous commencez à attirer à vous les circonstances, opportunités et synchronicités alignées avec ce futur.



Les étapes de l'exercice

- Choisir une possibilité future
- Prenez le temps de définir une expérience que vous souhaitez vraiment manifester (un projet, une rencontre, un état d'être, une réussite...).
- Attribuer une lettre Sélectionnez une lettre majuscule qui représentera cette nouvelle réalité. Cette lettre devient votre symbole, votre raccourci énergétique.
- Notez cette lettre sur un papier et entourez-la de deux cercles ondulés. Ces cercles symbolisent le champ électromagnétique que vous activez autour de vous.
- Clarifier l'intention et Sous le mot Intention, écrivez au moins quatre conditions ou aspects précis de ce que vous désirez. Exemple : "travailler avec passion", "sentir de la légèreté au quotidien", "avoir plus de temps libre", etc.
- Nommer les émotions Sous le mot Émotions élevées, notez les émotions que vous ressentirez lorsque cette possibilité sera réelle : joie, gratitude, liberté, amour, puissance, paix intérieure...
- Méditer avec la lettre
- Pendant la méditation, ramenez à votre esprit cette lettre. Connectez-vous à l'énergie qu'elle représente, laissez l'intention et les émotions vibrer dans votre corps comme si ce futur était déjà là.
- puis Lâcher prise
- À la fin, abandonnez votre intention à l'intelligence du champ, faites confiance au "quand" et au "comment". Votre rôle est de vibrer, pas de contrôler.



Conseils pratiques pour amplifier la pratique

- Choisir une lettre simple, facile à visualiser et à mémoriser.
- Faire l'exercice à l'écart, dans un endroit calme, pour que l'attention ne soit pas distraite.
- Ressentir les émotions : ne pas simplement les nommer, mais les incarner le plus profondément possible (joie, gratitude, amour, liberté, puissance, etc.).
- Ne pas se soucier du "quand" : l'exercice demande de ne pas fixer une échéance, pour ne pas limiter la manifestation, laisse-toi surprendre !
- Répéter l'exercice régulièrement, car la répétition renforce l'empreinte énergétique.
- Relâcher le contrôle : après l'intention, laisser "l'intelligence du champ" organiser la réalisation.
- Personnellement, j'adore ajouter une odeur (souvent une huile essentielle, mais peu importe le parfum ou l'encens, je trouve que cela amplifie).

dernière astuce

Joe Dispenza explique que pour certaines personnes, écrire les expériences que leur désir manifesté leur ferait vivre peut aider à faire monter les émotions élevées. L'exercice est simple : note expérience, puis trace un trait, puis écris en dessous ce que ton desir realiser te d' experiementer :

Exemple :

Si ton intention est d'attirer plus d'abondance, les expériences pourraient être : voyager sans stress lié à l'argent, inviter tes proches au restaurant, offrir des cadeaux spontanément.

Explication

La lettre symbole

Intention claire + Émotions élevées = Une nouvelle énergie

Dans le cercle, inscris l'initiale du désir que tu souhaites créer, c'est le symbole qui représente une nouvelle expérience potentielle.



Dessiner deux lignes ondulées circulaires autour de la lettre pour symboliser le champ électromagnétique que l'on souhaite générer autour de soi afin de "match" (accorder) avec cette possibilité dans le champ quantique

Intention

lister au moins quatre conditions ou aspects spécifiques de ce que l'on désire (sans mentionner de délai).

Émotion élevée

sous une émotion elever identifie les émotions précises que tu ressentiras lorsque cette expérience se réalisera.

L'objectif est de vivre cette potentialité future sur le plan psychique et émotionnel avant qu'elle ne se manifeste physiquement.

Ces émotions servent de véhicule énergétique pour soutenir ton intention.

Expériences (facultatif)

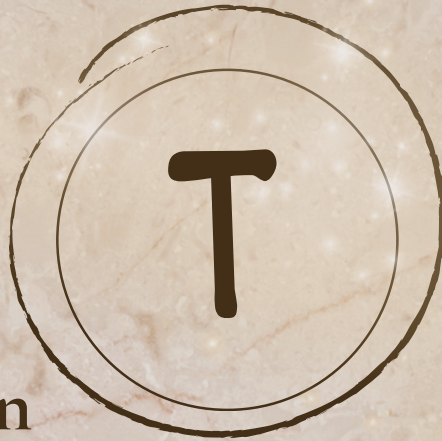
Écrire les expériences que ton désir manifesté te ferait vivre

Exemple

La lettre symbole

Intention claire + Émotions élevées = Une nouvelle énergie

Emma veut manifester un nouveau travail. Le T sera le symbole de cette nouvelle potentialité !



Intention (Pensées)

- Gagner plus d'argent
- Faire du teletravail !!
- Aimer ce que je fais !
- Avoir des collègues FUN

Émotion élevée

- Fiere et puissante!
- excité , abasourdie
- Pleine de gratitude !
- amoureuxse de la vie

Expériences

- Plus de liberté financière pour voyager
- Une nouvelle expérience de vie professionnelle
- De nouvelles rencontres
- Être plus heureux de me lever le matin
- Prendre des apéros en bonne compagnie

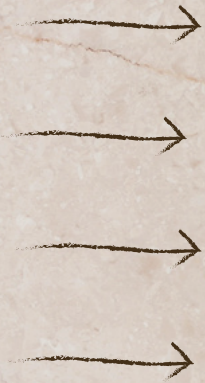
La lettre symbole

Intention claire + Émotions élevées = Une nouvelle énergie

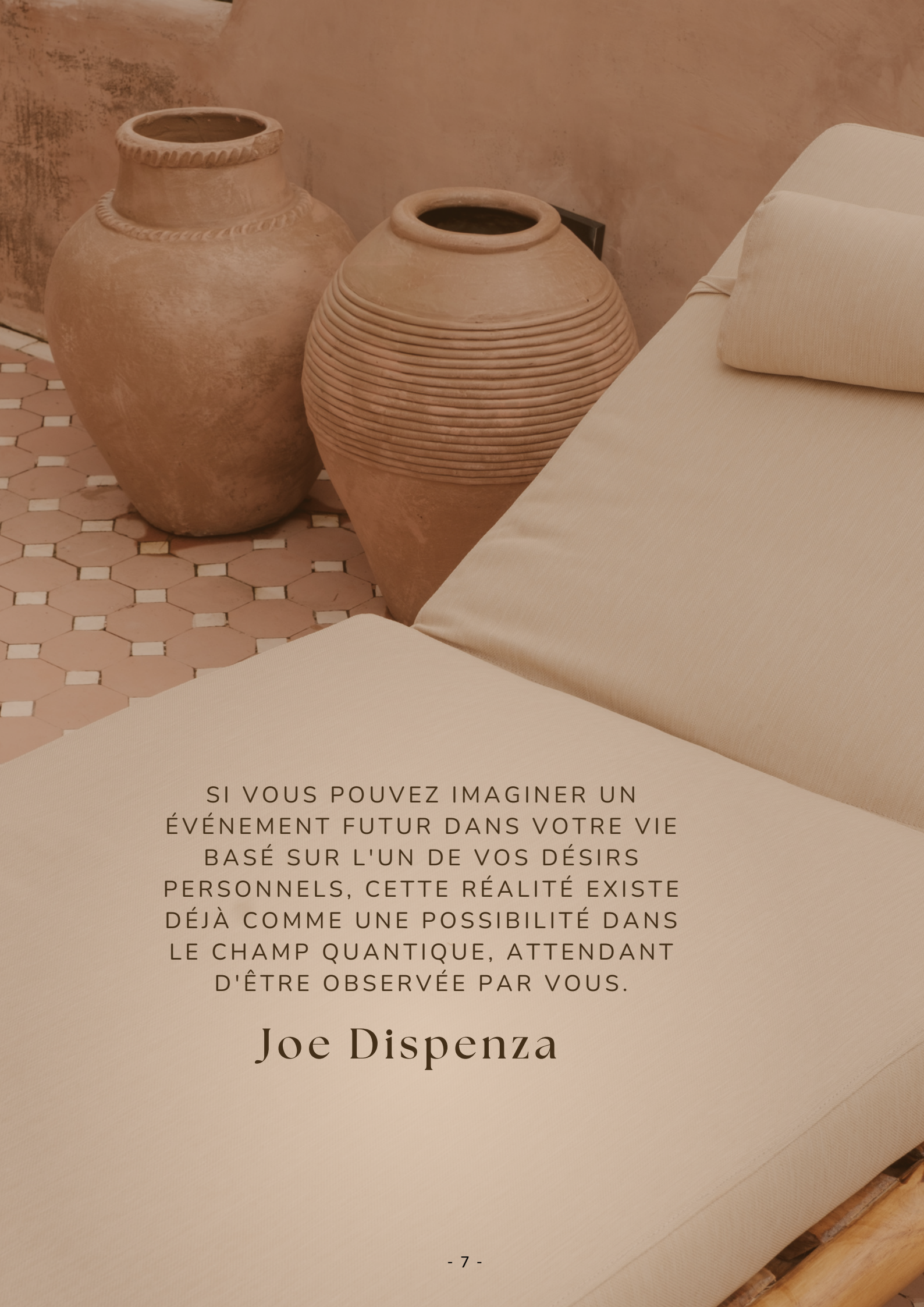


Intention
(Pensées)

Émotion
élevée



Expériences



SI VOUS POUVEZ IMAGINER UN
ÉVÉNEMENT FUTUR DANS VOTRE VIE
BASÉ SUR L'UN DE VOS DÉSIRS
PERSONNELS, CETTE RÉALITÉ EXISTE
DÉJÀ COMME UNE POSSIBILITÉ DANS
LE CHAMP QUANTIQUE, ATTENDANT
D'ÊTRE OBSERVÉE PAR VOUS.

Joe Dispenza