

Le guide de la CARTE D'OR

La méthode de la carte d'or est simple. Vous écrivez votre objectif sur une carte et vous gardez cette carte dans votre sac à main, votre portefeuille ou votre poche. Lisez la carte autant de fois que possible dans une journée, mais ne manquez jamais de la lire juste après le réveil et juste avant d'aller vous coucher. Lisez-là de préférence à haute voix.

Pendant le matin et la nuit, notre cerveau est en ondes thêta, ce qui signifie qu'il est très sensible aux suggestions extérieures.

En répétant une idée suffisamment longtemps, elle fait partie de notre conditionnement subconscient et nous commençons à croire et à agir en fonction de cette idée.

Signez avec votre nom et écrivez une date à laquelle vous comptez atteindre votre objectif. Vous devinerez la date (en général, ou devine juste), alors ne soyez pas déçu si vous ne l'atteignez pas à la date fixée. Accordez-vous un délai supplémentaire si c'est le cas.

Votre objectif doit être rédigé au présent, comme si vous l'aviez déjà atteint. Le subconscient ne connaît pas la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé.

Il n'est pas suffisant de dire « je gagne beaucoup d'argent » ou « j'ai un beau corps ». Vous devez être spécifique pour que l'image que vous vous faites dans votre esprit soit claire.

NOM : _____	DATE : _____
JE SUIS TELLEMENT HEUREUX ET RECONNAISSANT	
MAINTENANT QUE _____	

