

— Michael Feist —

Le
MINI-GUIDE
ultime de
la **LOI** de
l'**ATTRACTION**



— anima e —
anima e

Attire à toi la vie dont tu rêves !

Et si tes pensées et tes émotions étaient les clés pour transformer ta réalité ? La loi de l'attraction repose sur un principe simple : nous attirons ce que nous vibrons. Grâce à ce mini-guide, apprends à manifester tes désirs avec clarté et puissance.

- **Découvre comment fonctionne l'attraction** : bases scientifiques (neurosciences, physique quantique, effet placebo), principes énergétiques et croyances.
- **Lève les blocages qui te freinent** (autosabotage, croyances limitantes) et cultive une vibration alignée sur tes aspirations profondes.
- **Applique plus de 50 exercices puissants** : hypnose, visualisation, affirmations positives, journaling, rituels...

Es-tu prêt à prendre le pouvoir sur ta destinée ?

Michaël Feist inspire une large communauté sur sa chaîne YouTube @Motivation-Mania, où il motive chacun à atteindre ses objectifs et à vivre en harmonie avec soi-même.

12 euros
Prix TTC France

ISBN : 978-2-38564-122-1



animaë

Avis des Gardiennes

Ludivine, @lafourmidecristal

Un livre à la fois inspirant et passionnant ! J'ai beaucoup aimé la manière dont l'auteur aborde les peurs, les blocages et la notion du temps, éléments clés permettant de ne pas se décourager. Le tout se lit avec une fluidité déconcertante, donnant envie de mettre rapidement en pratique tous les conseils. Une lecture incontournable pour quiconque veut comprendre et appliquer la loi de l'attraction efficacement !

Sylviana, @au_coeur_de_mon_instinct

L'auteur nous offre une approche profonde et inspirante en nous rappelant que nos pensées et nos intentions peuvent véritablement façonner notre réalité. Il appuie sur l'importance de la gratitude et l'alignement entre nos pensées, nos émotions et nos actions, pour véritablement transformer notre manière d'aborder les obstacles de la vie. Ce livre est tout simplement une pépite agrémentée d'exercices, de mises en pratique et d'exemples concrets. Merci à l'auteur pour ce mini-guide très pratique et très puissant.

Camille, @ames_soeurcieres

Ce livre devrait être offert à chaque personne qui souhaite changer sa vie. On sent qu'il a été écrit par un passionné. J'ai adoré tous les exercices, les visualisations et les rituels que Michaël nous propose à chaque chapitre. Je me suis retrouvée dans beaucoup de ses phrases et j'applique déjà au quotidien certains mantras. J'ai adoré cet ouvrage et je l'offrirai certainement à mes proches.

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nelly Portal
Édition : Annabelle Biau-Weber
Maquette : Evelyne Nobre
Correction : Nathalie Billaut
Couverture : Jennifer Faisant
Illustrations : Adobe Stock
Illustration de couverture : Shutterstock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 978-2-38564-122-1

**Retrouve les exercices audio proposés
dans ce mini-guide via ce lien :**



<https://blog.editionsleduc.com/miniguideultimeloiattraction.html>

SOMMAIRE



Préface	13
Préambule	17
1. COMPRENDRE LA LOI DE L'ATTRACTION..	21
Qu'est-ce que la loi de l'attraction ?	23
Les origines de la loi de l'attraction dans les traditions spirituelles et religieuses	25
L'histoire et les fondements : des premiers concepts aux approches modernes	27
Les principes universels de cause et d'effet	29
Les pensées vibrent	29
Le rôle des croyances.....	30

L'importance des émotions.....	30
Le processus d'attraction : attirer, recevoir, agir	32
Mythe ou réalité? La science derrière la loi de l'attraction.....	35
Les découvertes en physique quantique.....	35
Les neurosciences : le pouvoir du cerveau et des croyances.....	38
L'effet placebo et le pouvoir de l'esprit.....	41
Les critiques de la loi de l'attraction : répondre aux sceptiques	43
2. LES FONDEMENTS POUR ATTIRER TOUS TES DÉSIRES.....	47
L'intention : la base de toute attraction.....	49
Le rôle clé des émotions	55
La vibration émotionnelle et ses effets sur ce que tu attires.....	56
Prendre conscience de tes émotions dominantes.....	58
La gratitude : un élément clé de la loi de l'attraction..	61
Remercier pour tout ce que tu as déjà	61
Pourquoi et comment la gratitude élève-t-elle ta vibration?.....	63
3. LES OUTILS PUISSANTS POUR AMPLIFIER LA PRATIQUE	69

La magie de l'imagination	71
Une expérience fascinante	72
La préparation mentale des sportifs	73
La visualisation créatrice : créer un futur désirable dans ton esprit	75
Technique de visualisation constante	76
Techniques de visualisation avancées.....	78
Les affirmations positives	81
Reprogrammer l'inconscient avec des mots puissants	81
Comment créer des affirmations puissantes et efficaces?.....	83
Quand et comment utiliser les affirmations pour maximiser leurs effets?	85
Techniques de méditation et de pleine conscience ..	93
Se recentrer pour mieux attirer	93
Méditations guidées pour activer la loi de l'attraction	94
Respirations conscientes pour aligner tes énergies.....	97
Hypnose guidée	99
Utiliser la pleine conscience pour attirer une vie épanouie.....	102
Le journaling	103
Écrire pour attirer tes désirs	103
Structurer ton journal d'attraction	104
Les pratiques spirituelles complémentaires	111

Le pouvoir magique de tes croyances	111
Rituel de nouvelle lune pour définir tes intentions ...	113
Rituel de pleine lune pour libérer et attirer	115
Utiliser les cristaux et l'énergie de la Terre	116
Utiliser ton 3 ^e œil pour attirer	118
Rituels pour amplifier ta pratique	119

4. SURMONTER LES BLOCAGES

À LA LOI DE L'ATTRACTION..... 123

Identifier et libérer les croyances limitantes.....	125
Le premier pas vers la liberté.....	125
Qu'est-ce qu'une croyance limitante?.....	126
Comment les identifier?	127
Techniques pour reprogrammer ton inconscient	128
Exercices de PNL pour réécrire tes croyances.....	131
L'autosabotage : comment l'éviter?.....	135
Qu'est-ce que l'autosabotage ?	135
Prendre conscience de tes mécanismes d'autosabotage.....	137
Mettre en place des stratégies pour contourner l'autosabotage.....	138
Se libérer des peurs et des doutes.....	143
Apprendre à transformer tes peurs en force.....	143
Pratiques pour élever ton énergie vibratoire	145

Affronter tes peurs à travers la pratique du <i>shadow work</i>	146
L'importance du lâcher-prise	149
Pourquoi est-il crucial de relâcher le contrôle?.....	149
Techniques de lâcher-prise pour faire confiance à l'univers.....	152
Passer à l'action et faire confiance	158
Agir pour attirer	159
La loi de l'attraction nécessite l'action	159
Agir avec alignement : quand, comment et pourquoi l'action est-elle nécessaire?	161
Comprendre les signes de l'univers et agir en fonction	162
 5. LA LOI DE L'ATTRACTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE	169
Un peu de théorie avant de commencer	171
La loi de l'attraction est ton pouvoir caché.....	171
Déclencher ce pouvoir en restant aligné à toi-même..	172
Attirer l'abondance financière	175
La richesse est une question de mentalité.....	175
Créer une relation saine avec l'argent	176
Rituel 888 pour attirer l'abondance financière.....	179
Attirer l'amour et des relations harmonieuses	187

Comment attirer une relation alignée à tes désirs? ...	188
Cultiver l'amour de soi pour attirer l'amour des autres	190
Rituel pour attirer l'amour et les relations harmonieuses.....	192
Attirer la santé et le bien-être.....	195
Alignement corps-esprit	195
Techniques de visualisation pour guérir le corps	196
Exercice de visualisation pour la guérison	198
Créer des opportunités professionnelles	201
Comment la loi de l'attraction agit dans le domaine professionnel.....	201
Utiliser la loi de l'attraction pour ta carrière et tes projets.....	203
Attirer les collaborations et les mentors.....	204
Rituel pour attirer les opportunités professionnelles ..	206
Cultiver la paix intérieure et l'épanouissement personnel	211
Cultiver ta plante intérieure.....	211
Trouver la clarté et la sérénité au quotidien.....	212
Créer un espace de développement personnel.....	216
6. LA NOTION DE TEMPS DANS LA LOI DE L'ATTRACTION	223
C'est l'univers qui s'en charge	225

Pourquoi certains désirs mettent-ils plus de temps à se manifester ?	227
Le niveau d'alignement à ton désir.....	227
La patience comme un outil d'évolution.....	228
Les lois de l'univers en action.....	230
Quand la patience devient un atout.....	232
Reconnaître les signes et synchronicités	237
Décoder les messages subtils de l'univers.....	238
Les chiffres et les séquences répétées.....	239
Interpréter les symboles au quotidien.....	241
Comment fonctionnent les synchronicités au quotidien ?	242
Écouter l'univers et rester ouvert.....	245
Rester aligné et motivé pendant le processus d'attraction	247
Stratégies pour maintenir une énergie élevée.....	249
7. MISE EN PRATIQUE	255
Incarner l'abondance	257
Développer une routine quotidienne d'attraction	259
Structurer tes journées pour optimiser tes attractions	261
Créer un rituel du matin et du soir pour attirer tes désirs	263

Suivre ses progrès et vivre la loi de l'attraction au quotidien	267
Mesurer et ajuster ta pratique.....	268
Techniques pour vivre la loi de l'attraction au quotidien.....	270
Bibliographie & sitographie	275
Remerciements	279
À propos de l'auteur	281
Dans la même collection	283

PRÉFACE



Vous avez entre les mains un ouvrage qui illustre parfaitement cette citation de Bouddha : « Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. » Avec Michaël, vous allez mesurer toutes ses subtilités et toute sa grandeur.

En tant que créatrice de contenu vidéo, je recherche parfois des personnes inspirantes en capacité d'apporter beaucoup aux autres. C'est ainsi que j'ai découvert Michaël, à une époque où sa chaîne comptait moins d'abonnés que la mienne. Ce qui m'a frappée immédiatement chez lui, c'est son histoire personnelle et sa capacité de résilience.

Intriguée et admirative, je l'ai contacté pour une interview ; Michaël a répondu avec gentillesse et douceur, confirmant dès nos premiers échanges qu'il était exactement tel qu'il apparaît dans ses vidéos : authentique et passionné par son message.

Nous nous sommes rencontrés toute une journée, je me suis rapidement rendu compte qu'au-delà de ses talents de communicateur, Michaël est un expert véritable et incarné de la loi de l'attraction. Pour lui, il ne s'agit pas d'un simple concept abstrait ou d'un sujet à la mode, il vit et respire les principes qu'il partage. D'ailleurs, sa chaîne YouTube compte presque trois fois plus d'abonnés que la mienne aujourd'hui : il a utilisé pour lui ce qu'il explique dans cet ouvrage, rien que pour vous. Dans chacune de ses vidéos, et maintenant à travers ce livre, il propose des outils concrets, accessibles et profondément transformateurs pour quiconque cherche à améliorer sa vie.

Ce qui rend Michaël unique, c'est sa capacité à transmettre des idées complexes avec une clarté et une simplicité désarmantes. Ses enseignements ne se limitent pas à la théorie : ils s'appuient sur son

parcours et sur son désir sincère d'aider les autres à exploiter leur potentiel. Il guide chacun avec soin et, pour les plus dubitatifs, il s'appuie sur la physique quantique et les neurosciences afin de démontrer comment la loi de l'attraction est une puissance en chacun d'entre nous.

À travers son histoire personnelle et son engagement envers ses lecteurs, Michaël incarne la possibilité de transcender l'adversité et de transformer les défis en opportunités. Si c'est votre plus grand souhait à vous aussi, vous êtes au bon endroit, au bon moment.

Ce livre est une véritable pépite. Michaël ne se contente pas d'expliquer ce qu'est la loi de l'attraction ; il nous guide pas à pas pour l'appliquer concrètement au quotidien. Il explore avec précision les mécanismes qui façonnent notre réalité intérieure, en révélant comment nos pensées, émotions et croyances peuvent être alignées pour manifester une vie remplie de sens, riche et épanouie intérieurement et extérieurement.

En lisant ces pages, vous serez accompagnés par un auteur sincère et bienveillant, désireux de partager

des outils qui ont changé sa propre vie et qui, j'en suis persuadée, peuvent transformer la vôtre. Ce livre ne se contente pas de vous inspirer ; il vous invite à passer à l'action, à devenir le créateur de votre propre réalité.

Michaël, merci de nous offrir ce guide précieux. Merci de nous rappeler, à travers ton exemple, que nos rêves sont à notre portée lorsque l'on s'aligne sur la vie que l'on souhaite vraiment vivre. Merci du cœur pour l'honneur que tu me fais d'écrire ta préface.

Bonne lecture à tous. Préparez-vous à découvrir bien plus qu'un livre : un véritable catalyseur de transformation personnelle.

Comme tu le dis si bien : « Merci, merci, merci. »

Amour et lumière à tous.

Nathalie Balacé

PRÉAMBULE



Bienvenue dans ce mini-guide ultime sur la loi de l'attraction ! Si tu tiens ce livre entre tes mains aujourd'hui, ce n'est pas un hasard. Il est fort probable que tu ressentis déjà, quelque part au fond de toi, que la vie a bien plus à t'offrir. Tu as probablement entendu parler de la loi de l'attraction, peut-être même l'as-tu déjà expérimentée. Mais peut-être que, malgré tout, tu te demandes encore comment elle fonctionne vraiment, pourquoi certains de tes désirs tardent à se matérialiser ou comment dépasser les blocages qui t'empêchent de vivre la vie de tes rêves. Si c'est le cas, ce guide est fait pour toi.

La loi de l'attraction n'est pas une idée abstraite. C'est une véritable clé pour transformer ta réalité. Mais attention ! Elle ne repose pas seulement sur le «vouloir» ou le «désirer». C'est une danse subtile entre tes pensées, tes émotions, ton énergie et tes actions. Les neurosciences et l'étude du cerveau nous révèlent aujourd'hui comment ce mécanisme opère à la fois de manière scientifique et, d'une certaine façon, MAGIQUE. Ce livre t'invite à un voyage à travers les principes fondamentaux de cette loi, à la découverte de ses techniques puissantes, mais surtout de toutes les clés pour l'appliquer concrètement dans ta vie quotidienne.

Nous vivons dans un monde où l'on nous apprend souvent à regarder à l'extérieur de nous-mêmes pour trouver des solutions, des réponses ou encore des validations. Pourtant, tout commence et se termine en nous. Ce livre te guidera non seulement pour comprendre cette vérité, mais aussi pour l'intégrer pleinement dans ta vie. Nous explorerons ensemble comment clarifier tes intentions, comment cultiver des pensées et émotions alignées sur ce que tu veux attirer, et comment surmonter les blocages énergétiques qui peuvent saboter tes efforts.

Ce guide a été conçu pour être simple à suivre et riche en pratiques efficaces. Je te livre ici des expériences personnelles afin de t'offrir des exemples concrets auxquels tu pourras t'identifier, et afin que tu puisses comprendre comment cette loi fonctionne réellement dans la vie de tous les jours. Il ne s'agit pas simplement de concepts, mais d'une véritable boîte à outils pour t'aider à attirer ce que tu désires profondément, que ce soit l'abondance financière, l'amour, la santé ou un épanouissement personnel durable. Tu trouveras dans cet ouvrage des conseils pour structurer ta routine d'attraction, des exercices et des techniques de visualisation, de gratitude et bien plus encore. J'aborde également des aspects plus subtils comme le lâcher-prise, la patience et la reconnaissance des synchronicités que l'univers place sur ton chemin.

Alors, es-tu prêt à prendre les rênes de ta vie ? Ce voyage commence ici, avec une idée simple : tu attires ce que tu vibres. Laisse ce guide t'aider à élever ton énergie, tes pensées et tes émotions pour créer une vie alignée sur tes aspirations les plus profondes. Tu n'es pas ici par hasard. Tu es ici parce que tu es prêt à réaliser la grandeur qui sommeille en toi.





1

COMPRENDRE LA LOI
DE L'ATTRACTION

QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION ?



La loi de l'attraction repose sur un principe simple : ce sur quoi tu te concentres avec intention et émotion se matérialise dans ta réalité. Autrement dit, tes pensées et tes émotions émettent des vibrations qui attirent à toi des situations, des personnes et des opportunités en résonance avec ces énergies.

Pour te donner un exemple, à un moment de ma vie, je traversais une période de doutes profonds : un divorce, un changement de travail compliqué... Tout semblait aller de travers et je n'attirais que les obstacles. Je me suis alors posé cette question : « Michaël, tu as toujours su attirer ce que tu voulais, pourquoi

tout semble-t-il s'effondrer maintenant ? » C'est là que j'ai pris conscience que j'utilisais la loi de l'attraction à l'envers. En plongeant dans son étude, j'ai compris que mes pensées et mes émotions étaient centrées sur mes peurs et mes blocages, ce qui renforçait les épreuves que je vivais.

En fait, la loi de l'attraction est active, que tu en sois conscient ou non. La vraie question est : comment choisis-tu d'utiliser ce pouvoir au quotidien ?

LES ORIGINES DE LA LOI DE L'ATTRACTION DANS LES TRADITIONS SPIRITUELLES ET RELIGIEUSES



La loi de l'attraction se retrouve dans de nombreuses traditions spirituelles et religieuses, par exemple dans l'hindouisme avec le karma ou encore dans la Bible avec le verset « Car ce qu'un homme aura semé, il le récoltera aussi » (Épître aux Galates, 6:7).

Les mystiques et philosophes de l'Antiquité, comme Platon ou encore les stoïciens, évoquaient également le pouvoir de l'esprit pour influencer le monde extérieur. Ils croyaient fermement que nos pensées