KELLY BLOSSOME

MES VISUALISATIONS POSITIVES

POUR CHANGER ENFIN TA VIE



V.I.S.I.O.N.

VOIS • RESSENS • RÉPÈTE • DEVIENS

Quelques pages pour entrer dans le livre

Pour changer enfin ta vie

Prends connaissance du parcours et de la méthode V.I.S.I.O.N., puis découvre comment entrer dans une visualisation à ton rythme.

Vis ensuite la première pratique en entier : « Je reconnais mes anciens scénarios », de l’ouverture au rituel du miroir.

Les pages qui suivent sont reproduites dans leur mise en page originale. Cette sélection est non exhaustive ; la pagination imprimée renvoie au livre complet.

Bienvenue dans ton espace de lumière

UNE INVITATION À REVENIR À TOI



Il existe parfois un moment où l’on sent qu’une autre manière de vivre cherche à naître. Le décor n’a pas encore changé, mais une partie de soi ne souhaite plus traverser les jours de la même façon. Ce livre commence dans cet espace discret : l’endroit où ton désir retrouve une voix.

Tu es invitée à fermer doucement les yeux, à rencontrer des paysages intérieurs et à laisser une émotion nouvelle devenir familière. Une rivière pourra recevoir ce que tu es prête à quitter. Un miroir révélera un regard plus tendre. Une maison, un jardin, une rencontre avec ton futur soi donneront une forme sensible à ce que tu souhaites accueillir.

Le fil de ce voyage est simple : tu nourris intérieurement une direction, tu reviens à sa lumière, puis tu lui offres un mouvement dans la matière. Ton imagination, ton énergie et tes gestes apprennent à se répondre. Tu peux commencer avec ce que tu es aujourd’hui, sans attendre de te sentir entièrement prête.

Installe-toi comme on entre dans un lieu aimé. Laisse une page te toucher avant de vouloir parcourir toutes les autres. Ce livre t’accompagne dans une rencontre : celle de la vie que tu souhaites habiter davantage.

Un voyage à ton rythme

DÉCOUVRIR · CHOISIR · APPROFONDIR

Les trente visualisations suivent une progression. Tu commenceras par libérer de la place dans ton monde intérieur. Tu rencontreras ensuite une présence nouvelle de toi, avant d'ouvrir les domaines concrets de ta vie : tes projets, tes ressources, tes relations, ton foyer. Les dernières expériences rassembleront ces chemins dans la sensation d'habiter ta nouvelle vie.

Tu peux lire le livre dans cet ordre, puis choisir une visualisation qui résonne particulièrement. Revenir à la même scène plusieurs jours permet de l'habiter autrement. Les détails deviennent plus proches ; une émotion s'installe ; une nouvelle façon de te percevoir trouve son chemin jusque dans tes gestes.

Le programme de trente jours propose une découverte accompagnée de l'ensemble. Il ne t'oblige pas à changer de pratique chaque matin. Une journée peut devenir plusieurs jours si tu souhaites approfondir. Garde le numéro comme un repère de progression, puis laisse ton rythme réel donner sa respiration au voyage.

Prévois un carnet et, si tu le souhaites, quelques objets simples : une coupe, une clé, une pierre, un ruban. Tu n'as rien à réunir de rare. Ce sont ton attention et ton intention qui ouvrent le rituel. Lis d'abord le texte, ou enregistre-le avec ta voix pour te laisser ensuite guider les yeux fermés.

Ton voyage intérieur

SOMMAIRE · 1 / 3

Bienvenue 3
PARTIE I · La pensée créatrice 8
PARTIE II · La méthode V.I.S.I.O.N. 14
PARTIE III · 30 visualisations pour changer ta vie 25
PHASE 1 · Je libère mon ancien monde intérieur 26
01 · Je reconnais mes anciens scénarios 27
02 · Je libère ce qui ne me sert plus 31
03 · Je ferme les portes du passé 35
04 · Je rends aux autres ce qui leur appartient 38
05 · Je retrouve ma liberté intérieure 42
06 · J’accueille mon nouveau départ 45
PHASE 2 · Je construis mon nouveau moi 49
07 · Je retrouve confiance en moi 50
08 · Je rencontre mon futur soi 54
09 · Je reconnais ma valeur 59
10 · Je choisis depuis mon centre 62
11 · J’accueille ma nouvelle identité 66
12 · Je m’accorde la permission de rayonner 69

Ton voyage intérieur

SOMMAIRE · 2 / 3

PHASE 3 · Je crée ma nouvelle réalité 73
13 · Je transforme ma relation à l'argent 74
14 · J'ouvre ma nouvelle voie professionnelle 78
15 · Je donne vie à mon projet 82
16 · Je laisse ma créativité circuler 86
17 · J'habite un lieu qui me ressemble 89
18 · Je m'ouvre à une réussite qui me ressemble 93
PHASE 4 · J'ouvre l'amour, l'abondance et les possibilités 97
19 · J'accueille l'abondance dans ma vie 98
20 · Je deviens disponible aux opportunités 102
21 · J'ouvre mon cœur à un amour lumineux 105
22 · Je crée des relations harmonieuses 109
23 · J'écoute les signes de mon intuition 112
24 · Je m'autorise à recevoir 116
PHASE 5 · J'habite ma nouvelle vie 119
25 · Je traverse ma journée idéale 120
26 · J'ouvre mon année idéale 124
27 · Je me retrouve dans un an 128
28 · Je franchis la porte des possibles 132
29 · Je fais de mon futur un paysage connu 136
30 · Ma nouvelle vie 142

Ton voyage intérieur

SOMMAIRE · 3 / 3

PARTIE IV · Séquences vibratoires et mantras numériques 149
Comment activer une séquence vibratoire 150
Les Codes V.I.S.I.O.N. 152
Le répertoire des quinze intentions 153
55515 · Gateway 168
PARTIE V · 30 jours pour visualiser ta nouvelle vie 169
Conclusion 187
Les chemins qui ont nourri V.I.S.I.O.N. 188
Références 193

La méthode V.I.S.I.O.N.

PARTIE II · SIX ÉTAPES POUR HABITER TON INTENTION

V · Vider le mental. Tu crées un espace d’accueil.

I · Identifier l’intention. Tu reconnais la direction qui t’appelle.

S · Sentir le futur. Tu accueilles l’émotion de la vie désirée.

I · Imaginer avec précision. Tu donnes un paysage à cette possibilité.

O · Ouvrir la possibilité. Tu laisses une place aux voies nouvelles.

N · Nourrir par la répétition. Tu reviens pour rendre cette présence familière.

Ces six étapes forment une même traversée. Tu peux les découvrir séparément, puis les laisser se rejoindre dans chaque pratique. Leur devise accompagne le mouvement : VOIS • RESSENS • RÉPÈTE • DEVIENS. Les mots de la devise chantent l’esprit du voyage ; les six lettres te donnent son chemin.

Quand les images restent discrètes

CHAQUE IMAGINATION A SA PORTE

Certaines personnes voient des scènes très nettes ; d’autres perçoivent surtout une ambiance, une idée de lieu ou une sensation. Tu peux entrer dans ces visualisations avec la porte qui t’est naturelle. Le livre accueille ta façon de sentir.

Essaie d’abord avec un objet familier. Ferme les yeux et rappelle-toi une tasse que tu aimes. Tu peux peut-être en retrouver la couleur, ou simplement le poids dans ta main. Laisse ce détail être suffisant. Ajoute ensuite la chaleur d’une boisson, un son, une odeur. Une scène peut naître de plusieurs impressions modestes.

Tu peux aussi garder les yeux entrouverts sur une illustration et imaginer que tu entres dans sa lumière. Ou prononcer quelques mots qui dessinent l’atmosphère : eau claire, air doux, espace ouvert. Ta voix peut t’aider à créer le passage.

Si tu préfères écrire, raconte une scène au présent en deux ou trois phrases. Puis relis-la lentement et accueille ce qu’elle éveille. Tu n’as pas à réussir une image pour mériter l’expérience. La familiarité grandira avec tes propres chemins sensoriels, dans une relation douce à ton imagination.

Lire lentement, vivre pleinement

TA VOIX PEUT DEVENIR UN GUIDE

Avant une première pratique, lis le texte pour en connaître le paysage. Tu peux ensuite fermer les yeux et laisser revenir les scènes principales. Les détails n’ont pas besoin d’être récités dans l’ordre exact pour que le voyage conserve son sens.

Pour les grandes immersions, enregistre le texte avec ta voix. Parle plus lentement que dans une conversation, puis laisse de vrais silences après les invitations à sentir, regarder ou recevoir. Tu peux laisser dix à vingt secondes entre certaines scènes et davantage lorsque tu souhaites habiter une émotion. Ces pauses donnent au paysage le temps de vivre.

Choisis une position confortable, dans un moment où tu peux rester disponible à toi. Garde une respiration naturelle ; laisse le rythme se calmer sans le retenir. Si tu as besoin de bouger, tu peux ajuster ta position et continuer. Le corps fait partie du voyage.

À la fin, retrouve les appuis, les sons de la pièce et la lumière autour de toi. Accorde-toi quelques instants avant de reprendre tes activités. Note une image, une émotion et un geste à incarner. Tu emportes ainsi un fil clair entre ce que tu as vécu intérieurement et la journée qui continue.

Je reconnais mes anciens scénarios

LE MIROIR QUI ACCUEILLE UN REGARD NOUVEAU



TON INTENTION

Accueillir ce qui se répète en toi, puis ouvrir un espace où une autre histoire peut naître.

LE SEUIL DE L’EXPÉRIENCE

Pose un petit miroir près de toi. Avant d’y chercher ton reflet, regarde la lumière qui en effleure le bord. Elle n’exige rien de toi. Laisse cette douceur se déposer sur ton visage, puis sur les pensées que tu portes depuis longtemps.

Ferme les paupières. Un miroir immense apparaît dans une pièce claire. À sa surface passent des scènes familières : un élan retenu, une parole avalée, un rêve repoussé. Tu peux les regarder sans te confondre avec elles. Derrière ces images, une présence lumineuse demeure : toi, plus vaste que les histoires traversées.

Je peux regarder mon histoire avec amour et accueillir un autre possible.

Le miroir s’éclaire

VISUALISATION 01 · IMMERSION 1 / 2

Le sol est tiède sous tes pieds. Une étoffe blanche remue près d’une fenêtre ; elle laisse entrer une odeur de pluie et de fleurs. Tu approches du miroir sans hâte. Sur son bord se trouve une inscription que toi seule peux lire. Elle nomme la phrase qui revient lorsque tu voudrais avancer. Peut-être parle-t-elle de mérite, de peur ou du regard des autres. Accueille les mots qui se présentent.

Ils ont longtemps accompagné ton chemin ; aujourd’hui, tu peux choisir la place que tu leur donnes. Pose une main imaginaire sur le cadre. La surface devient une eau calme. Au lieu d’une scène ancienne, elle révèle la femme qui regarde cette scène avec tendresse. Observe son expression. Elle sait combien tu as essayé, combien tu as appris. Son regard n’exige aucune réparation immédiate. Il te rend simplement ton espace.

Une lumière douce traverse alors le miroir. Les images ne sont plus accrochées à ton corps ; elles flottent devant toi comme des tableaux que l’on peut déplacer. Choisis celui qui pèse le plus. Avec délicatesse, fais-le glisser vers le bord. À sa place apparaît un espace clair. Que souhaites-tu y inviter ?

Un autre regard

VISUALISATION 01 · IMMERSION 2 / 2

Un geste de confiance, une parole vraie, la liberté d’essayer ? Laisse une scène brève prendre forme. Tu y es présente, à ta juste place. Le miroir te propose de revoir la scène nouvelle depuis tes propres yeux. Tu entends ta voix avant de chercher à savoir comment elle sera reçue. Le sol sous tes pieds demeure stable. Tu peux laisser un silence après tes mots, respirer, regarder ton interlocutrice.

Rien ne t’oblige à ajouter aussitôt une excuse. Observe la qualité de cette présence. Si l’ancien scénario revient au bord de l’image, accueille-le comme une habitude qui reconnaît un chemin connu, puis retourne doucement vers la scène choisie. Une autre manière d’être peut devenir familière sans effacer toute ton histoire en une seule visite. Reste auprès de cette nouvelle image le temps de plusieurs souffles.

Observe ce qui change dans ton visage lorsque tu la reconnais comme possible. Le miroir conserve la lumière ; tu peux revenir la retrouver. Pour quitter la pièce, remercie le regard tendre rencontré ici. Retrouve le contact de tes mains, puis la pièce réelle. Laisse tes yeux s’ouvrir en gardant cette façon plus douce de te voir.

Le rituel du miroir

ANCRAGE · RÉPÉTITION · INCARNATION

LE RITUEL SYMBOLIQUE

Après la pratique, regarde un instant ton miroir réel. Adresse-toi une phrase que tu aurais aimé entendre plus tôt. Écris-la au dos d’une petite carte et pose cette carte près du miroir : la parole nouvelle entre ainsi dans ton espace quotidien.

CODE D’INTENTION · LIBÉRATION

954 549 495

neuf-cinq-quatre / cinq-quatre-neuf / quatre-neuf-cinq

Laisse les chiffres apparaître au bord du miroir. Récite-les mentalement, puis retrouve ton regard nouveau.

DANS LA MATIÈRE

Repère aujourd’hui une situation dans laquelle l’ancienne phrase revient. Offre-lui une réponse nouvelle, même très courte, puis choisis un geste qui respecte cette réponse.

REVENIR À L’IMAGE

Pendant sept jours, retrouve le même espace clair dans le miroir intérieur. L’image peut s’enrichir ; son cœur reste la permission de te regarder autrement.

> Je peux regarder mon histoire avec amour et accueillir un autre possible.

D’autres paysages intérieurs t’attendent…

Mes visualisations positives · Pour changer enfin ta vie

---

30 visualisations organisées en cinq phases.

Un parcours pour libérer de la place, retrouver confiance et ouvrir de nouveaux possibles.

Des immersions guidées, des intentions et des rituels symboliques.

Des séquences vibratoires, des mantras et des pages pour prolonger la pratique.

Tu as aimé ces premières pages ? Poursuis la découverte avec l’ouvrage complet.

Découvrir le livre et les points de vente

Retrouve la rubrique Livres sur le site Kelly Blossome.