

## Mon sankalpa à glisser sous mon oreiller ou dans le tiroir de ma table de chevet



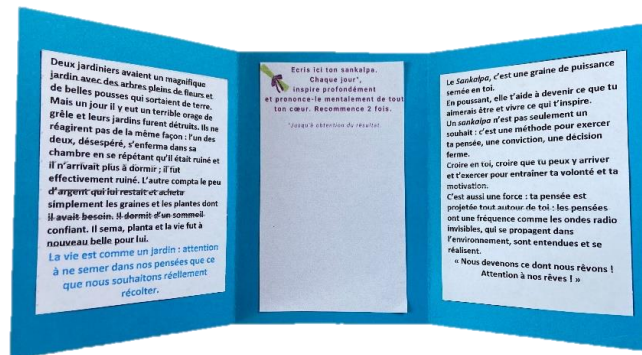
- Plie une feuille de papier coloré A4 en 3.



- ✂ Découpe une des 3 bandes obtenues.



- Découpe chaque élément ci-dessous et colle-les sur la bande.



- Décore la couverture comme tu en as envie.

- *Glisse le mini carnet obtenu sous ton oreiller : ainsi chaque soir, tu pourras le relire avant de t'endormir.*



Deux jardiniers avaient un magnifique jardin avec des arbres pleins de fleurs et de belles pousses qui sortaient de terre. Mais un jour il y eut un terrible orage de grêle et leurs jardins furent détruits. Ils ne réagirent pas de la même façon : l'un des deux, désespéré, s'enferma dans sa chambre en se répétant qu'il était ruiné et il n'arrivait plus à dormir ; il fut effectivement ruiné. L'autre compta le peu d'argent qui lui restait et acheta simplement les graines et les plantes dont il avait besoin. Il dormit d'un sommeil confiant. Il sema, planta et la vie fut à nouveau belle pour lui.

**La vie est comme un jardin : attention à ne semer dans nos pensées que ce que nous souhaitons réellement récolter.**



**Ecris ici ton sankalpa.  
Chaque jour°,  
inspire profondément  
et prononce-le mentalement de tout  
ton cœur. Recommence 2 fois.**

*°Jusqu'à obtention du résultat.*

Le *Sankalpa*, c'est une graine de puissance semée en toi.

En poussant, elle t'aide à devenir ce que tu aimerais être et vivre ce qui t'inspire.

Un *sankalpa* n'est pas seulement un souhait : c'est une méthode pour exercer ta pensée, une conviction, une décision ferme.

Croire en toi, croire que tu peux y arriver et t'exercer pour entraîner ta volonté et ta motivation.

C'est aussi une force : ta pensée est projetée tout autour de toi : les pensées ont une fréquence comme les ondes radio invisibles, qui se propagent dans l'environnement, sont entendues et se réalisent.

**« Nous devenons ce dont nous rêvons !  
Attention à nos rêves ! »**

Deux jardiniers avaient un magnifique jardin avec des arbres pleins de fleurs et de belles pousses qui sortaient de terre. Mais un jour il y eut un terrible orage de grêle et leurs jardins furent détruits. Ils ne réagirent pas de la même façon : l'un des deux, désespéré, s'enferma dans sa chambre en se répétant qu'il était ruiné et il n'arrivait plus à dormir ; il fut effectivement ruiné. L'autre compta le peu d'argent qui lui restait et acheta simplement les graines et les plantes dont il avait besoin. Il dormit d'un sommeil confiant. Il sema, planta et la vie fut à nouveau belle pour lui.

**La vie est comme un jardin : attention à ne semer dans nos pensées que ce que nous souhaitons réellement récolter.**



**Ecris ici ton sankalpa.  
Chaque jour°,  
inspire profondément  
et prononce-le mentalement de tout  
ton cœur. Recommence 2 fois.**

*°Jusqu'à obtention du résultat.*

Le *Sankalpa*, c'est une graine de puissance semée en toi.

En poussant, elle t'aide à devenir ce que tu aimerais être et vivre ce qui t'inspire.

Un *sankalpa* n'est pas seulement un souhait : c'est une méthode pour exercer ta pensée, une conviction, une décision ferme.

Croire en toi, croire que tu peux y arriver et t'exercer pour entraîner ta volonté et ta motivation.

C'est aussi une force : ta pensée est projetée tout autour de toi : les pensées ont une fréquence comme les ondes radio invisibles, qui se propagent dans l'environnement, sont entendues et se réalisent.

**« Nous devenons ce dont nous rêvons !  
Attention à nos rêves ! »**

Deux jardiniers avaient un magnifique jardin avec des arbres pleins de fleurs et de belles pousses qui sortaient de terre. Mais un jour il y eut un terrible orage de grêle et leurs jardins furent détruits. Ils ne réagirent pas de la même façon : l'un des deux, désespéré, s'enferma dans sa chambre en se répétant qu'il était ruiné et il n'arrivait plus à dormir ; il fut effectivement ruiné. L'autre compta le peu d'argent qui lui restait et acheta simplement les graines et les plantes dont il avait besoin. Il dormit d'un sommeil confiant. Il sema, planta et la vie fut à nouveau belle pour lui.

**La vie est comme un jardin : attention à ne semer dans nos pensées que ce que nous souhaitons réellement récolter.**



**Ecris ici ton sankalpa.  
Chaque jour°,  
inspire profondément  
et prononce-le mentalement de tout  
ton cœur. Recommence 2 fois.**

*°Jusqu'à obtention du résultat.*

Le *Sankalpa*, c'est une graine de puissance semée en toi.

En poussant, elle t'aide à devenir ce que tu aimerais être et vivre ce qui t'inspire.

Un *sankalpa* n'est pas seulement un souhait : c'est une méthode pour exercer ta pensée, une conviction, une décision ferme.

Croire en toi, croire que tu peux y arriver et t'exercer pour entraîner ta volonté et ta motivation.

C'est aussi une force : ta pensée est projetée tout autour de toi : les pensées ont une fréquence comme les ondes radio invisibles, qui se propagent dans l'environnement, sont entendues et se réalisent.

**« Nous devenons ce dont nous rêvons !  
Attention à nos rêves ! »**