

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Septembre 2026



Comment faire vos demandes à l'Univers !

Manifester ce que vous désirez

On entend souvent parler de la loi de l'attraction, du pouvoir de l'intention ou encore de la "manifestation". Mais concrètement, comment fait-on une demande à l'Univers de façon efficace ? Voici les principes clés pour formuler vos intentions avec clarté et cohérence.

1. Clarifiez ce que vous voulez vraiment

Avant toute demande, prenez le temps de savoir précisément ce que vous désirez. Une intention floue produit un résultat flou. Plutôt que de dire "*je veux plus d'argent*", précisez : Combien, pour quoi faire, dans quel délai. Plus votre demande est claire, plus elle devient facile à "porter" mentalement, et à reconnaître quand elle se réalise.

Un exercice simple : Ecrivez votre demande comme si elle était déjà réalisée, au présent. "*Je vis dans un appartement lumineux et calme*" plutôt que "*J'aimerais déménager un jour*".

2. Formulez en positif

L'esprit retient mal la négation. Dire "*Je ne veux plus être malade*" garde l'attention sur la maladie. Il est généralement conseillé de reformuler vers ce que l'on veut vivre à la place : "*Je suis en parfaite santé au quotidien*".

3. Ancrez la demande dans une émotion

Une intention purement intellectuelle a peu de force. Ce qui compte, c'est le ressenti associé à la demande : La joie anticipée, la gratitude, le sentiment de sécurité. Prenez quelques instants, les yeux fermés, pour ressentir ce que vous éprouveriez si votre demande était déjà exaucée. C'est cette charge émotionnelle qui donne du poids à l'intention.

4. Lâchez prise sur le "comment"

Une des erreurs fréquentes est de vouloir contrôler la façon dont la demande va se réaliser. L'idée centrale de cette approche est de poser une intention claire, puis de faire confiance au processus plutôt que de chercher à tout planifier. Cela ne veut pas dire rester passif : Cela signifie rester ouvert aux opportunités qui se présentent, même si elles ne ressemblent pas à ce que vous aviez imaginé.

5. Passez à l'action

Faire une demande à l'Univers n'exclut pas l'action concrète, bien au contraire. L'intention pose la direction, les actions du quotidien créent les occasions pour que cette direction se concrétise. Une personne qui souhaite changer de métier gagnera à la fois à clarifier son intention et à envoyer des candidatures, se former ou élargir son réseau.

6. Exprimez de la gratitude

Remercier par avance, ou remercier pour ce que l'on a déjà, est une pratique fréquente dans ces approches. La gratitude entretient un état d'esprit positif et aide à rester attentif aux signes que la demande est en train de se réaliser, même sous une forme inattendue.

7. Restez patient et observateur

Toutes les demandes ne se concrétisent pas au moment ou de la façon dont on l'imagine. Rester attentif, sans obsession, permet de repérer les "signes" ou les occasions qui se présentent, et d'ajuster sa demande si besoin.

Un exemple de petit rituel pour formuler sa demande

Voici un rituel simple, à adapter selon vos préférences, pour poser une demande de façon concrète :

- Choisissez un moment calme, idéalement le matin ou avant de dormir, quand l'esprit est plus disponible.
- Installez-vous confortablement, allumez une bougie si vous le souhaitez, et prenez trois respirations profondes pour vous recentrer.

- Écrivez votre demande sur papier, au présent et en positif. Par exemple : "*Je trouve un emploi qui m'épanouit et me correspond.*"
- Relisez-la à voix haute, en prenant le temps de ressentir l'émotion associée (joie, soulagement, confiance) comme si c'était déjà réel.
- Dites une phrase de lâcher-prise, comme "*Ceci ou quelque chose de meilleur encore*" pour rester ouvert à la façon dont la demande peut se réaliser.
- Remerciez l'Univers, vos Guides ou toute autre énergie avec laquelle vous vous sentez connecté, comme si la demande était en cours de réalisation.
- Refermez le rituel en pliant le papier et en le rangeant dans un endroit symbolique (une boîte, un carnet, un tiroir...).

Ce rituel peut être répété autant de fois que nécessaire, mais évitez de le faire de façon anxieuse ou obsessionnelle. L'idée est de poser l'intention, puis de revenir à votre quotidien avec confiance.