



Développer la clairconnaissance

DÉVELOPPER SA CLAIRCONNAISSANCE

Je vous propose plusieurs exercices pour vous connecter à votre clair connaissance. Certains seront faciles à mettre en place, d'autres demanderont plus d'implication. Mais tous vous aideront à développer votre sensibilité subtile, ce qui est une étape essentielle pour approcher la clair connaissance ! Mes petits conseils dans tous les cas :

- prenez le temps nécessaire, il n'y a pas de ligne d'arrivée ni de résultat à atteindre 😊
- testez, soyez curieux, expérimentez : prenez les choses avec légèreté car c'est votre joie, votre confiance et votre pleine ouverture au subtil qui vous aidera à développer votre connexion avec lui !
- s'il y a des peurs spécifiques ou des croyances limitantes quant à la clair connaissance, je vous conseille de les travailler avec un énergéticien pour que cela ne vienne pas empêcher votre expérience de ce canal de perception.
- la régularité paie, comme pour toute pratique ! Votre implication est essentielle pour développer un sens. Soyez patient mais restez constant !

Ne vous contentez pas de faire ces exercices qu'une fois. Allez-y crescendo, mais n'hésitez pas à les répéter à votre guise !

Prérequis indispensables :

- il faut absolument que votre protocole énergétique soit maîtrisé ! N'oubliez pas que vous pouvez accéder gratuitement à mon programme : **Installer une routine énergétique au quotidien en cliquant ici** 😊
- il vous faut également une bonne compréhension quant au fonctionnement de votre intuition.

1ER EXERCICE : S'ENTRAÎNER

Ici l'objectif c'est de commencer vos premières observations des ondes et des modulations que vous pouvez percevoir. Voici quelques exercices pour commencer à réveiller votre canal de perception :

- **Deviner une lecture** : au cours d'une de vos lectures, amusez vous à deviner quel sera le propos / quelle sera la suite dans les pages suivantes. Attention ici : il ne s'agit pas de faire voguer votre imagination (c'est un processus créatif certes mais mental). Prenez un vrai temps pour vous centrer (cf. la série sur le protocole énergétique) et faire une demande de réception d'information. Gardez l'esprit ouvert et amusez vous à l'expérience : le but ici n'est pas de viser juste mais de travailler la flexibilité de votre canal de perception. C'est une méthode qui peut marcher plus aisément pour vous si vous êtes sensible à la clairvoyance.





- **Deviner une mélodie** : Même chose mais en essayant de laisser venir à vous ce que sera la suite de la mélodie d'une musique que vous ne connaissez pas. Laissez la musique se jouer et mettez la en pause : centrez vous et demandez la réception d'information quant à la suite de la mélodie ! Là encore on ne cherche pas l'exactitude mais plutôt un échauffement de votre canal de perception. C'est une méthode qui peut marcher plus aisément pour vous si vous êtes sensible à la clairaudience.
- **Deviner une traduction** : ici on passe au niveau supérieur. Écoutez ou lisez (selon votre préférence) un texte dans une langue que vous ne connaissez pas. Là encore il s'agira de laisser venir à vous la traduction dans les grandes lignes. Même chose ici : on ne cherche pas l'exactitude mais plutôt un échauffement de votre canal de perception.

-> Attention encore une fois : il ne s'agit pas de deviner via un processus mental mais de prendre un réel temps de centrage et de présence avant de faire une demande réception d'information (demande à l'attention de vos guides ou de l'Univers).

2E EXERCICE : S'ENTRAÎNER À LA LECTURE PHOTO

La lecture photo (lecture de l'énergie d'une personne ou d'un lieu via sa photo) est une pratique que j'enseigne de fond en comble aux élèves de la formation énergétique (comme tout ce qui se trouve dans ces fiches exercices d'ailleurs) ; mais surtout que je propose gratuitement sur Instagram une fois par moi ! Il s'agit tout simplement d'entraîner votre canal de perception en laissant venir à vous des informations via les vibrations que vous ressentez d'une personne ou d'un lieu.

Je vous conseille dans un premier temps de regarder cette vidéo où j'explique les premiers pas pour s'entraîner : <https://spiritualite-et-yoga.com/sentraîner-a-la-guidance-sur-photo/>

- pour commencer vous pouvez vous entraîner "en direct live" dans la rue en regardant les passants
- vous pouvez ensuite essayer de vous entraîner plus sérieusement via la photo d'une personne (je vous conseille par exemple un ami d'un proche que vous ne connaissez pas, pour avoir des éléments de réponse via ce proche une fois votre entraînement terminé !).





La photo choisie (à coller ici) :

Vos ressentis / vos observations :





La photo choisie (à coller ici) :

Vos ressentis / vos observations :





3E EXERCICE : SE CONNECTER À UN GUIDE AUXILIAIRE

Les guides auxiliaires sont des guides qui sont spécifiquement reliés au sens de clair connaissance. Ce sont des guides qui interviennent lorsque vous faites une activité spécifique qu'ils maîtrisaient lors de leur incarnation et avec laquelle ils ont un lien vibratoire bien particulier. Ils ont à coeur de partager leur expérience, même en étant dans le subtil, à tous ceux qui s'aventurent dans leur domaine.

Pour recevoir l'aide d'un guide auxiliaire, connectez vous dans le coeur et soyez précis sur le type d'aide souhaité. Il faut que vous soyez déjà affairé à la fameuse activité/au domaine pour lequel vous demandez de l'aide. Car un guide auxiliaire se sent avant tout appelé par le domaine plutôt que par la personne. Demandez à ce que le meilleur guide possible viennent à vous pour le domaine dans lequel vous demandez de l'aide. Si la canalisation du guide est concluante, l'aide est immédiate mais limitée : vous ressentirez simplement plus de facilité et une meilleure capacité de résolution des problématiques rencontrées à la suite de votre demande, mais il faudra refaire la demande à chaque fois que vous reviendrez à l'activité.

Par exemple : vous voulez coudre un vêtement. Vous faites la demande. Si vous vous y remettez le lendemain il faudra de nouveau faire la demande. Si la connexion est établie et régulière, il n'y aura plus forcément besoin de reformuler une demande car le guide en question pourrait se présenter spontanément. Mais cela demande de la pratique, une grande confiance, et surtout d'écouter ses conseils (se manifestant via la voie de votre intuition !).

Activité choisie :

Vos ressentis :

Activité choisie :

Vos ressentis :





4E EXERCICE : OUVRIR SON CANAL !

Dans un moment de pleine présence (en ayant pris soin d'avoir placé votre protocole énergétique en amont), posez une question dont vous ne connaissez pas la réponse (avec intention) et laissez venir à vous des éléments de réponse. Ces éléments peuvent venir sous forme de voix (clairaudience), vision (clairvoyance), ressenti (clair ressenti), etc ... Si élément de réponse il y a, celui-ci doit être apparu à la vitesse de la lumière. Si rien ne vient dans l'instant mais quelques secondes plus tard, c'est sûrement votre mental qui cherche à combler le vide.

Soyez simplement attentif mais ne soyez pas dans une recherche active. Laissez venir ce qui doit être. Remerciez toujours vos guides et votre Moi supérieur après chaque interaction, même si elle n'était pas claire. Cela renforce votre lien avec le subtil (vous n'avez pas à le mériter mais cela donne plus d'amour à votre énergie de foi et de confiance).

Mes conseils : allez au delà du sens évident des choses. Soyez à l'écoute des doubles interprétations dans ce que vous percevez. Sans chercher à mentaliser (sans chercher tout court d'ailleurs - laissez venir à vous), voyez si des informations vous viennent de nulle part lorsque vous vous connectez à quelque chose, un lieu, une personne. Attention : si ce que vous percevez est le fruit d'une analyse, ce n'est pas de la clair connaissance. Autre point de vigilance : ce n'est pas parce que vous percevez quelque chose que c'est une vérité absolue : c'est Votre vérité en l'instant, mais ce n'est pas forcément LA vérité pour les uns ou les autres. Une information, même reçue via le subtil, doit toujours être libre d'être remise en question 😊 Car la vie est mouvement est rien est figé dans le marbre !

Vos ressentis :

