



Développer la clairvoyance

Je vous propose plusieurs exercices pour vous connecter à votre clairvoyance. 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 clairvoyance ! 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 clairvoyance, 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 !

1ER EXERCICE : LES PREMIERS PAS

Ici l'objectif est de commencer vos premières observations : comment les vibrations se manifestent via le visuel, et quels sont les ressentis qui vous parcourent à leur découverte ? Voici quelques exercices pour commencer à réveiller votre canal de perception :

- **Observation consciente** : dans un moment de pleine présence, observez votre environnement en conscience, en vous attardant sur tous ses détails : les formes, les couleurs, les textures, les lumières, ... Intéressez vous à chaque élément avec la même curiosité. Essayez d'alterner un environnement chargé (ex. un pièce de votre maison) avec un environnement épuré (ex. un mur blanc). Les deux présentent leur propre difficulté : l'environnement chargé vous demande de vous concentrer sur plusieurs éléments avec la même intensité, quand l'environnement épuré vous oblige à garder la même curiosité sur un seul élément. Ce qui est important ici c'est d'observer sans émettre de jugement (et donc d'analyse). Vous observez juste ce qui est. Ne laissez pas le mental prendre le pas sur ce qui est regardé (ex. le mur blanc → "Tiens il faudrait que je le peigne !"). Le but de cet exercice est de vous entraîner à "vraiment regarder", d'aller au delà d'une observation superficielle et de concentrer votre attention durablement sur un point.
- **Méditer avec un support visuel** : le but ici est de méditer via couleurs ou des formes et de vous entraîner à utiliser votre "écran mental".
 - Dans une démarche de perception : méditez les yeux ouverts en fixant votre attention sur un support visuel : une feuille de couleur, une carte d'Oracle, ... Laissez venir à vous les vibrations et potentiels ressentis rattachés au support en question.





- Dans une démarche de réception : après vous être bien entraîné à la première technique, réitérez mais cette fois-ci le but va être de recevoir les messages vibratoires de votre support de méditation. Par exemple : une feuille de couleur rouge → vibration d'énergie et de force ; une carte d'oracle représentant le dépassement de soi → intégrer cette énergie en soi. Car l'objectif est maintenant de faire un pont entre votre ressenti de la vibration du support et son intégration dans votre propre vibration. Lorsque vous êtes à l'aise les yeux ouverts, essayez les yeux fermés. Vous devez ressentir le rayonnement de l'objet de votre méditation même sans votre perception physique.
- **Méditer avec une visualisation** : choisissez de méditer à l'aide d'une visualisation. Vous pouvez soit la créer soit en trouver pléthore sur internet. L'objectif étant d'utiliser votre écran mental pour vous aider dans une progression énergétique. Vous pouvez vous aider du programme "Installer une routine énergétique" qui utilise cette technique pour la plupart des étapes du protocole.

MÉDITATION AVEC SUPPORT VISUEL

Support choisi :

Vos ressentis en posture de perception :

Vos ressentis en posture de réception :





MÉDITATION AVEC SUPPORT VISUEL

Support choisi :

Vos ressentis en posture de perception :

Large empty rectangular area for notes related to the perception posture.

Vos ressentis en posture de réception :

Large empty rectangular area for notes related to the reception posture.

MÉDITATION AVEC VISUALISATION

Visualisation choisie :

Vos ressentis / vos impressions :

Large empty rectangular area for notes related to visualization.





Visualisation choisie :

Vos ressentis / vos impressions :

2E EXERCICE : S'OUVRIR AU CLAIR MENTAL

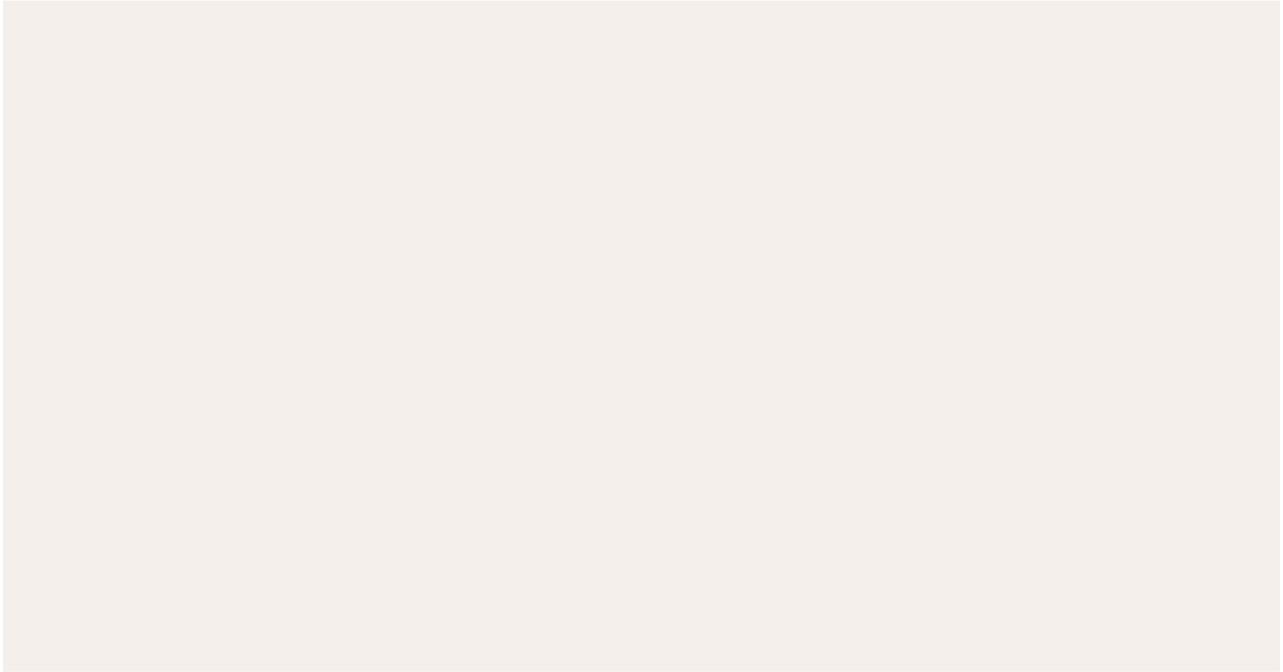
Ici nous allons vous entraîner au clair mental grâce à vos rêves.

- La première étape est de noter un de vos rêves qui vous semble important ou impactant et ce directement après votre réveil (pour retranscrire le plus de détail possible).
- Le deuxième étape consiste, en posture de méditation, de vous repasser le film de votre rêve et d'en visualiser une nouvelle fin / une nouvelle direction, en fonction de l'évolution que vous auriez souhaitée.

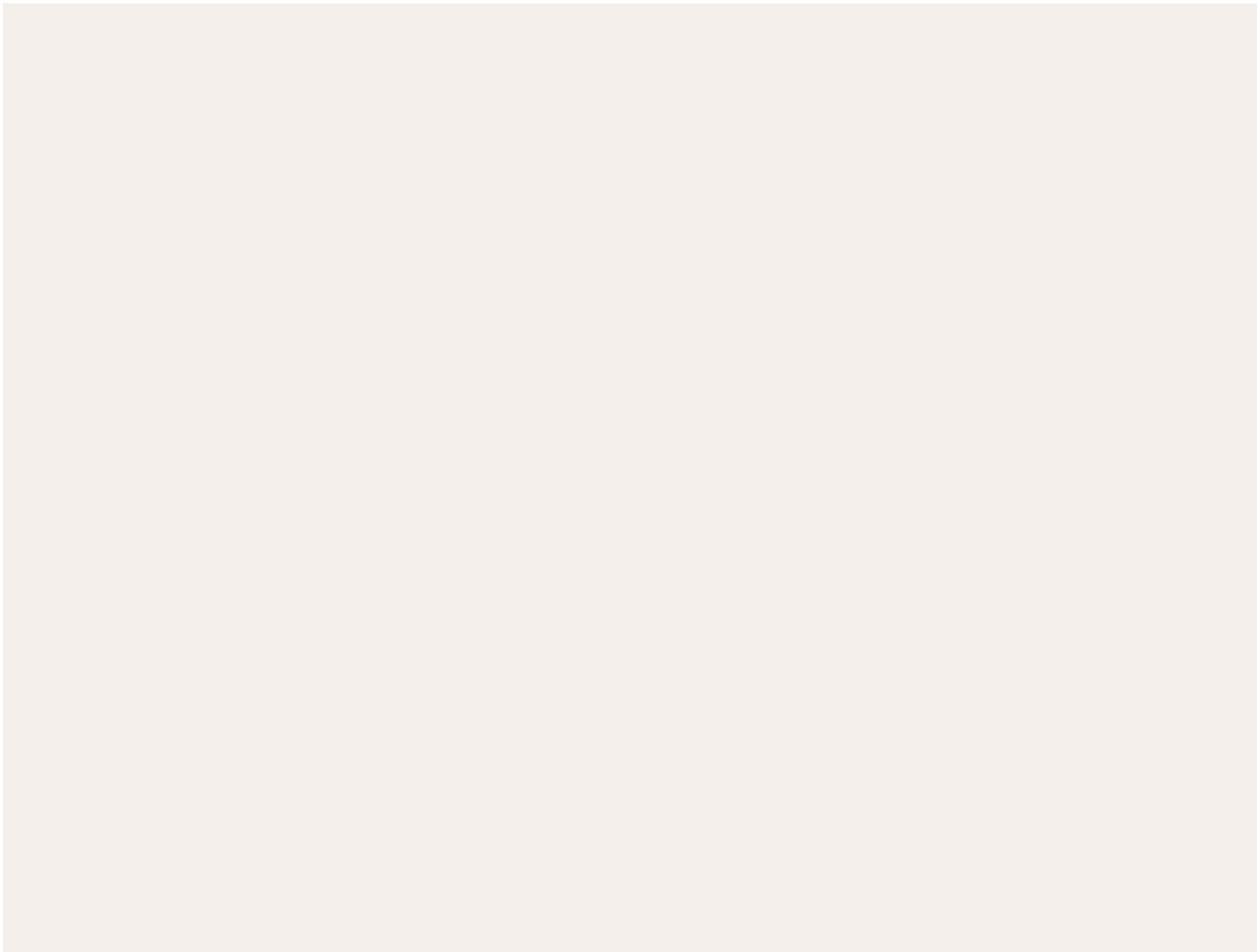
Cette démarche vous aide dans la création de vos propres solutions grâce à l'utilisation du clair mental, tout en permettant de le rendre flexible et à votre service.

Votre rêve :





Quelle nouvelle direction avez vous choisie ? Était-ce concluant ?





3E EXERCICE : ENTRAÎNER SA VISION

Ici on entraîne la perception visuelle des densités énergétiques !

- **Percevoir une aura** : vous pouvez placer une plante devant un mur blanc, ou tendre la paume de main sur un fond blanc comme une feuille par exemple, ou encore demander à un proche de se tenir dos contre une surface elle aussi blanche. Observez les contours de votre sujet et essayez d'en éloigner votre regard petit à petit. Essayez de percevoir la densité voir la couleur de cette densité.

-> Un exemple en vidéo ici : <https://spiritualite-et-yoga.com/sentraîner-a-reperer-la-couleur-de-laura/>

- **Percevoir le champ énergétique** : l'exercice est plus difficile car il s'agit d'un sujet "passif", mais les objets ont aussi leur histoire et leur vibration. Posez n'importe quel objet devant un fond blanc. Observez ses contours et essayez d'en éloigner votre regard petit à petit. Essayez de percevoir le champ énergétique de l'objet. Si c'est trop difficile, commencez par un objet électronique branché (car ils sont émetteurs).

Votre sujet :

Vos observations :





Votre sujet :

Vos observations :

4E 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 !).

Attention à bien orienter votre pratique vers la clairvoyance et non la clairconnaissance ! Je m'explique. La lecture photo est une pratique qui mélange clairvoyance (observation visuelle → aller au delà de ce qu'on peut voir à première vue) et la clairconnaissance (recevoir des informations sur la personne). Le but de la lecture photo dans le cadre de cette fiche d'exercice centrée sur clairvoyance est d'orienter votre observation uniquement sur le visuel (et non sur la réception d'information subtile comme pour la clairconnaissance).



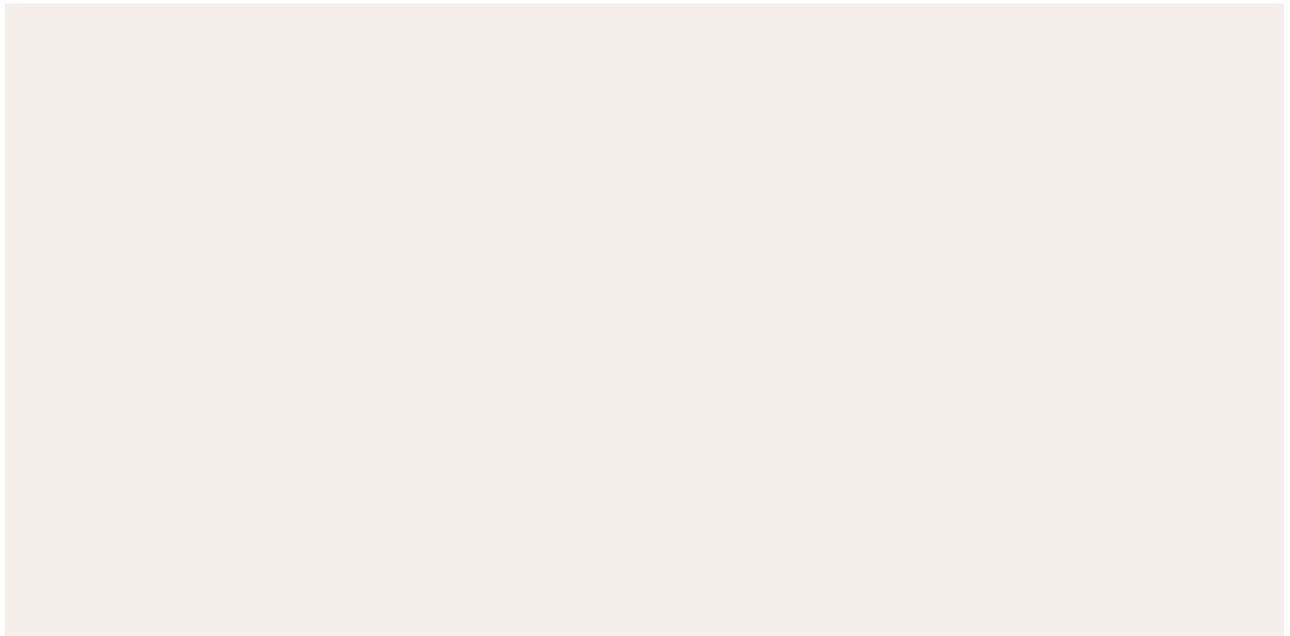


Là où la clairconnaissance permet de capter des informations, la clairvoyance permet de voir des densités (ou l'absence de densité). En clair : observez les alignements du corps, son aura si vous y arrivez, ce que le corps dégage, ce que le visage émet, etc.. Restez uniquement sur l'observation visuelle... en essayant d'aller plus loin qu'un regard superficiel !

Votre sujet (collez la photo ici) :

Vos observations :





5E EXERCICE : OUVRIR SON CANAL !

Difficile de vous résumer cet exercice, mais il va s'agir de voir... sans voir ! En clair, s'entraîner à voir le non visible.

En méditation après vos protocoles, regardez autour de vous et essayez de percevoir autrement. C'est difficile à expliquer, mais il faut exercer votre œil à percevoir au delà de ce qui est évident ; percevoir ce qu'il y a dans l'air, ou les formes et les couleurs qui se détachent du vide. Observez l'espace entre les choses, la densité de l'éther autour de vous. Entraînez vous à "regarder le vide" et à voir ce qui le remplit.

Vos observations :

