



## Développer le clair ressenti

Je vous propose plusieurs exercices pour vous connecter à votre clair ressenti. 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 le clair ressenti ! 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 au clair ressenti, 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 à tâtonner les densités énergétiques et de vous habituer à laisser vos mains devenir guide de vos ressentis.

- **S'aider du toucher** : la première étape est de partir de ce que vous connaissez déjà à savoir le toucher physique. Posez vos mains de part et d'autre d'un objet et fermez les yeux. Concentrez vous dans un premier temps sur le ressenti sous vos paumes de main : la texture, la température, la forme... Puis sans bouger les mains, tentez d'aller plus loin dans l'exploration : y a-t-il un ressenti qui se dégage de cet objet ? Une émotion ? Un sentiment particulier ? Une sensation ? Une histoire ? Ne bloquez aucun ressenti et faites vous confiance ! Laissez vous explorer ce flow. Essayez avec d'autres objets. Le mieux est de commencer avec un objet que vous connaissez bien (la provenance, l'histoire) puis de basculer sur des objets qui appartiennent à un proche et pour lequel vous n'avez pas eu d'information initiale.
- **Explorer le champ vibratoire** : à présent même exercice mais plus subtil ! Placez vos mains autour d'un objet en laissant une grande distance. Le but est de rapprocher vos mains petit à petit jusqu'à arriver à la limite du champ vibratoire de l'objet. Vous n'entrez pas en contact physique avec l'objet ; vous vous contentez d'aller chercher la limite de son contour énergétique. Selon les objets le champ vibratoire peut être plus ou moins étendu. Vous pouvez commencer à l'inverse (toucher l'objet physiquement et en éloigner vos mains pour tâter où se trouve la limite du champ) mais cela est plus difficile et moins intéressant en terme de pratique. Une fois cette prise de contact subtile faite, procédez comme précédemment en laissant venir à vous de potentielles informations. Répétez avec plusieurs objets, avec des plantes aussi et pourquoi pas avec vos animaux de compagnie s'ils adhèrent à l'exercice !





**Objet ou sujet choisi :** .....

**Vos ressentis :**

**Objet ou sujet choisi :** .....

**Vos ressentis :**

**Objet ou sujet choisi :** .....

**Vos ressentis :**





## **2E EXERCICE : EXPLORER LES DENSITÉS ÉTHÉRIQUES**

Prenez le temps nécessaire à une exploration approfondie du 1er exercice car ici nous passons à la vitesse supérieure ! N'oubliez pas qu'une bonne mise en place de votre protocole énergétique est une aide précieuse pour développer vos sens subtils. Si vous ne savez pas de quoi il s'agit, je vous invite vivement de suivre [le programme gratuit pour placer votre routine énergétique](#). Pourquoi ? Parce qu'une bonne connaissance de votre empreinte énergétique vous permettra de mieux distinguer ce qui est Vous de ce qui n'est pas Vous dans les densités éthériques que vous capterez autour de vous.

- **S'explorer soi** : Ne sautez pas cette étape car elle est primordiale pour la suite. Prenez le temps de vous placer en posture de méditation et de bien vous centrer. Vous pouvez placer votre météo énergétique (voir programme Routine énergétique) pour bien appréhender la teneur de votre énergie à ce jour. Puis tendez les mains autour de vous et tentez d'entrer en contact avec une harmonique de votre corps éthérique (votre corps éthérique est large et tendre au maximum vos bras ne suffit pas toujours à en trouver la limite, c'est pour cela qu'en général on n'en touche qu'une sous-couche). Le but est de ressentir une forme de résistance, comme un coussin d'air qui vous "freine" dans votre avancée en entrant en contact avec vos paumes. Essayez de faire le tour de votre enveloppe énergétique, ce que soit à l'avant, en haut, sur les côtés ou à l'arrière de votre corps. Il est fort probable qu'elle soit légèrement déviée. C'est somme toute très courant si vous ne travaillez pas votre énergie au quotidien. Le ressenti peut être très subtil au début ! Soyez attentif au moindre changement de perception pendant la progression de vos paumes de main. Répétez l'exercice autant de fois que possible sur plusieurs jours pour bien vous familiariser.

### **Ressenti de votre corps éthérique aujourd'hui :**

### **Ressenti de votre corps éthérique aujourd'hui :**





### Ressenti de votre corps éthérique aujourd'hui :

- **Explorer d'autres densités autour :** une fois la première étape maîtrisée, vous pouvez passer à la suite. Pour cet exercice, il vous faut avoir votre protocole énergétique maîtrisé et placé. Même si ce n'est pas parfait c'est important. En prenant le temps de vous placer en posture de méditation, demandez à ce qu'un de vos guides se positionne auprès de vous. Que vous ayez une bonne idée ou non de qui sont vos guides peu importe. Demandez si possible de vous faciliter la tâche en indiquant un endroit précis autour de vous. Puis progressez avec vos paumes de main vers l'avant jusqu'à ressentir une résistance là où se trouverait votre guide. Si vous ne ressentez rien, ne vous découragez pas. Vos guides sont toujours là pour vous mais parfois ils ne ressentent pas la nécessité de se manifester. Soyez attentif au contact de l'air sous vos paumes de main pour capter les potentielles différentes densités énergétiques autour de vous. Mais soyez aussi à l'écoute des ressentis dans votre corps (frisson, changement de température...) et accueillez tout cela avec confiance. Vos guides sont toujours dans l'amour. Ils vous protègent et vous soutiennent.

### Ressenti de cet exercice :





### **3E EXERCICE : S'ENTRAÎNER EN EXTÉRIEUR**

Maintenant que vous vous êtes exercé à ressentir les énergies proches de vous, nous allons mettre ces ressentis au défi du monde extérieur.

- **Ressentir les différentes enveloppes énergétiques** : dans un magasin ou dans la rue, soyez attentif au moment où l'aura d'une personne entre en contact de la vôtre. Restez simplement dans une logique de perception. Quelques précautions pour cet exercice :
  - Je vous déconseille les lieux bondés. En général dans ce genre de disposition il vaut mieux au contraire s'entraîner à se couper de son clair ressenti pour ne pas être très vite épuisé par les nombreuses interactions énergétiques.
  - Ne demandez pas / ne cherchez pas à recevoir des informations sur autrui lorsque vous entrez en contact avec son aura, au risque également d'être épuisé en fin de journée (et potentiellement d'avoir une énergie vécue comme oppressante par autrui car "en quête" vis à vis d'elles).

#### **Vos observations :**





- **Ressentir les portes et passages :** pour cet exercice je vous conseille vivement une marche en forêt car c'est dans cet environnement que l'on peut le plus ressentir des portes et des passages. La forêt a ses recoins et ses secrets : malgré le fait que ce soit un grand Tout, il y a tout de même des délimitations énergétiques, voir des portes et des passages un peu partout. Vous pouvez marcher les paumes de main en avant pour ressentir les différentes densités, les délimitations, un passage qui se dessinerait entre deux arbres... Ne cherchez pas à mentaliser. Laissez la nature vous guider. C'est un exercice bien plus complexe qu'il n'y paraît : il faut réussir à faire la différence sous vos mains entre l'aura des arbres autour, l'aura globale de la forêt qu'ils créent, mais aussi les potentiels portes et passages qui quadrillent la forêt. C'est une bonne pratique pour apprendre à catégoriser et différencier les densités énergétiques que vous ressentez.

### Vos observations :





#### **4E EXERCICE : VOIR AVEC SES MAINS**

Les exercices qui suivent sont vraiment du niveau de ce que je peux apprendre à mes élèves en énergétique.

- **Laissez votre corps guider** : Après votre protocole énergétique et en posture de méditation, parcourez votre corps avec vos mains et laissez vos mains se poser ou s'arrêter instinctivement sur une partie de votre corps. Une fois la partie déterminée, laissez vos mains traduire les messages de votre corps. Palpez, caressez, ressentez : qu'est ce que cette partie de votre corps tente de vous transmettre par vos mains ? Même si le message n'est pas clair, soyez simplement dans l'accueil de vos sensations. Soyez autant attentif aux ressentis dans vos paumes que ceux qui s'éveillent dans tous votre corps.

**Partie du corps** : .....

**Vos ressentis** :

**Partie du corps** : .....

**Vos ressentis** :





**Partie du corps :** .....

**Vos ressentis :**

- **Laissez le corps d'autrui vous parler :** Avec un de vos proches volontaire, répétez le même exercice. Essayez au maximum de ne pas parler entre vous pour laisser vos mains expérimenter sans a priori ou jugement du mental. Cet exercice est un premier pas à la découverte des soins énergétiques !

**Sujet de l'exploration :** .....

**Vos ressentis :**

**Sujet de l'exploration :** .....

**Vos ressentis :**

