



wenaewe
l'harmonie du vivant

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LA PRÉPARATION À LA MÉDITATION ET PROJECTION DE CONSCIENCE

Bienvenue dans ce livret qui va te donner des astuces, des rappels, des découvertes et des clés pour profiter au mieux de ton voyage méditation en projection de conscience via l'audio qui l'accompagne.

Tout d'abord, qu'est ce qu'une projection de conscience ? Il s'agit tout simplement d'une volonté émanant de notre être d'aller voir, ressentir des choses que l'on ne ferai pas normalement en conscience « normale ». on peut aller partout en projection de conscience : dans votre lieu à vous qui va se dessiner au fur et à mesure, dans un lieu particulier, dans un souvenir, dans un futur potentiel. Comprend que de la projection de conscience tu en fais déjà ! Quand tu rêves, mais aussi quand tu imagines rêveusement des situations, tout le monde fait cela, imaginer ce qu'il pourrait se passer, ce qu'on aimerait qu'il se passe, quand par exemple on attend un évènement on s' imagine des scénarios et cela est déjà de la projection de conscience. Au début on cherche à maîtriser ce que l'on imagine mais des fois on se permet de laisser le film se dérouler sans intervenir, c'est cela que l'on va faire aujourd'hui, d'abord pour se relaxer et ensuite pour aller poser une question, ou voir une réponse quelque part.

Ne cherche pas à comprendre mentalement comment cela fonctionne, ne rationalise pas ce processus, la projection de conscience en état méditatif (tu peux faire aussi de la projection de conscience sans être dans un état de conscience modifié par une méditation) est quelque chose d'inné chez chaque être humain, on a TOUS les outils pour le faire ! Voilà quelques astuces et clés pour te détendre au mieux dans la méditation et dans le voyage en projection de conscience.

comment se préparer à la méditation, conseil pour après et astuces diverses

- **La connexion est une intention**, aussi pure et nette que celle de prendre un verre d'eau dans ta main si tu as envie de boire. Une intention est un code, une programmation qui vient de toi. Tu peux par exemple dire avant de commencer l'accompagnement audio choisi « je souhaite me laisser guider et cheminer dans ce voyage destiné à me placer dans une attitude sereine ..., je m'ouvre à cette réception et me laisse porter par elle pour vivre ce que je dois vivre via cet accompagnement » .

- tu peux si tu en ressens l'envie allumer une bougie, mettre une musique douce en 432 ou 852 hertz, placer une pierre dans la gamme violette (améthyste, quartz rose...) ou verte (jade verte, aventurine verte...) proche de toi, ou tout autre pierre qui t'appelle. Le Cristal de roche peut également s'inviter pour amplifier les réceptions. Si tu as du mal à te connecter, à te laisser porter vers ton imagination, tu peux aussi penser aux pierres rouge (jaspe rouge, quartz Hématoïde...) pour concrétiser ton ancrage.
- **Se connecter à ton imagination et partir ainsi en voyage méditatif ne se fait pas avec le mental mais avec le cœur.** Une fois ton intention posée ne doute pas du fait que ton souhait va se réaliser.

Cultive ta Foi, ta croyance : L'intention, le souhait se réalise naturellement si tu conserves la foi en sa réalisation.

- Ne cherche pas à mentaliser cette action : ai confiance en ta capacité de connexion, du moment que tu souhaites avec envie et avec le cœur tu êtes déjà connecté et prêt(e) au voyage !
- Ta préparation une fois dans la position qui t'es confortable peut être variable en temps, des fois il va te falloir plusieurs minutes avant de te détendre, des fois en quelques secondes tu seras déjà parti. Il n'y a pas de temps idéal, tout dépend de toi et de ton mood du moment.
- Si tu rencontres des difficultés à te poser, coupe l'audio et prend le temps de sentir ton corps te détendre, il est important de prendre ce moment pour soi, surtout si on est dans un état de panique ou de stress. **Demander à recevoir un message en étant dans la peur ne fera que te transmettre un message de peur.** Aussi difficile que cela puisse paraître, pour recevoir un message, le faire passer ou trouver ton calme, tu n'as pas le choix : tu dois incarner ce calme. Donc prend le temps de te focaliser sur ta respiration, sur ton corps comme expliqué dans l'audio, refais les étapes si nécessaire avant de commencer la seconde partie de l'audio qui est le voyage pur.
- Lors du voyage, **ton mental va peut être se manifester**, tu vas alors douter de ce que tu vois et ressens. Il te suffit doucement de repousser ce doute, dis lui clairement « non je n'ai pas besoin de toi pour le moment », écarte le de la main (tu peux te visualiser faire cela) afin de poursuivre ton voyage tranquillement.
- N'oublie pas de **garder de quoi écrire à portée** pour que à ton retour tu puisses noter tout ce dont tu as envie et ne pas oublier. Si tu oublies, lâche prise, ce n'est pas grave, ça reste gravé dans ton subconscient et tu t'en souviendras si tu dois t'en souvenir.
- À la fin de l'audio et avant de revenir dans une conscience de tout les jours, n'hésite pas à laisser vagabonder ton esprit dans cet état de détente et à laisser venir ce qui

doit venir, c'est un merveilleux entraînement pour les réceptions. Laisse venir les images, les sensations, les sons ou les formes abstraites, les couleurs tout ce qui peut venir à toi, ne cherche pas à contrôler, observe et voyage avant de revenir à toi.

- **Au bout d'un moment tu n'auras plus besoin certainement de ma voix**, je t'invite donc à utiliser la musique qui te convient mais pas l'audio. Tu pourras peut être plus tard ressentir le besoin de te laisser guider à nouveau par la voix. Il n'y a pas de règles strictes, si l'audio t'embête les fois suivantes, ne le met tout simplement pas. Tu peux le réécouter pour te souvenir de la chronologie de la démarche, puis t'en passer.
- **ne projette pas d'attentes sur ce que tu vas pouvoir voir ou ressentir**. Même si c'est la 100ème fois que tu fais cette détente là, ne te dis pas que ça sera pareil que la fois d'avant.
- **Je te suggère de faire cet accompagnement avant qu'il n'y ai un soucis**, tu seras ainsi familier(e) de la pratique au moment où tu en auras besoin et ça sera bien plus simple. Il ne s'agit pas de se dire que une fois démarré, l'audio va tout faire tout seul, il est un accompagnement ! Entraîne toi, pratique pour faire de cette méditation quelque chose de facile puis d'instinctif pour toi.

Le voyage est projection de conscience, tout le monde peut le faire ! N'oublie jamais cela, nous sommes tous fait, confectionné de la même manière. Les images, sons, phrase et sensations viennent à tous sans exception.

Cet accompagnement t'invite à lâcher prise et à te retrouver en toi-même, à t'offrir un moment pour toi. Il y a quelques choses à savoir:

- **Les entités** : il ne peut rien t'arriver de « mal », tu n'es pas en danger en état méditatif. Ce qui détermine ce que tu vas vivre est l'intention que tu poses. Si tu as des peurs vis à vis de cela, comprend vraiment que se sont elles qui amènent les images qui font peur. Si tu vibres haut tu attires ce qui vibres haut, la Lumière. Si tu vibres bas, tu attires ce qui vibres bas. Ce n'est donc pas l'état en lui-même de conscience modifiée qui amène les visions plus difficile mais tes propres peurs et tes propres croyances. Même si tu rencontres des entités qui peuvent faire peur, elles ne peuvent rien te faire. Ce genre de croyances de mon point de vu sont juste là pour effrayer encore plus et faire consommer des outils de protection. Une entité du bas astral par exemple ne demande qu'une chose : être aidé, pas faire du mal pour le plaisir. Aucune entité ne

fera cela. J'irai même plus loin : si tu rencontres ces entités c'est que tu dois le faire, c'est qu'il y a une raison. Je te met le lien d'un super atelier gratuit pour t'expliquer cela ainsi que des clés pour faire toi-même un passage d'âme si tu en ressens le besoin : <http://www.lulumineuse.com/pages/modes-d-emploi/passeur-d-ames-modes-d-emploi.html>. Il ne peut rien t'arriver, et si tu ne veux pas entrer en contact avec ce genre d'énergies, alors émet simplement l'intention de cela, et libère toi de tes peurs.

- **Le lâcher prise** : Se relier ainsi via ton intuition demande du lâcher prise dès le départ. Quelques articles et ateliers toujours gratuits de Lulumineuse pour comprendre et pratiquer le lâcher-prise : <http://www.lulumineuse.com/pages/atelier-apprendre-le-lachage-de-grappe.html> + <http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/le-lache-prise-instantane-kesako.html> + <http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/lacher-prise-non-non-incarner-le-vide.html>
- **Le mental** : le mental est un outil précieux qui te sert à comprendre ce que tu vas vivre en méditation et en projection de conscience ; le rôle de ton mental est un rôle de traducteur, le but n'est pas de l'inhiber totalement mais de lui redonner sa place première. On a depuis des décennies accordé au mental une place qui n'est pas la sienne, il nous sert à prendre des décisions là où il ne doit servir qu'à nous traduire ce que l'on reçoit intuitivement. Ne cherche pas à supprimer ton mental mais à le calmer. Si tu constates qu'il commence à s'affoler gentiment alors tu peux lui parler « hey mon petit mental, je te remercie de chercher des solutions mais je n'en ai pas besoin, va te reposer et laisse moi tranquille » et imagine que tu le repousses doucement. Tu reconnais que ton mental prend le dessus quand par exemple tu cherches à modifier tes perceptions ou à trop les comprendre. Quand tu vas te détendre petit à petit ton mental va pouvoir s'activer pour te faire conscientiser/mentaliser ce qui tu vis. C'est normal, l'idée est de le remarquer et de repousser cela en demandant juste à vivre ce que tu es en train de vivre, sans le comprendre mentalement. Ce n'est pas nécessaire de le comprendre autrement que via tes perceptions subtiles au moment où tu le vis. Plus tard, éventuellement, on pourra rechercher la signification d'une image par exemple mais même cela se fait via l'intuition. Sur le moment, permet toi de vivre pleinement le moment que tu t'accordes.

Comprendre ce que l'on a vécu

tu vas certainement voir des choses, des couleurs, des formes. Si tu ne vois rien, tu vas ressentir des émotions par exemple de la tristesse en passant vers la poitrine. Et une fois revenue dans ton présent il est alors le moment de comprendre ce que tu as pu voir et vivre.

Au moment où tu reviens à toi, note tout ce qui te viens dans un premier temps, et voilà ensuite quelques idées pour comprendre les messages qui t'ont été donnés. Déjà lors de la préparation tu peux en recevoir, évidemment tout cela va s'affiner et sera plus clair lors des autres soins audios, mais si jamais tu reçois des choses au moment de ta préparation, voilà où chercher pour comprendre :

- **Les couleurs** : les chakras pour les couleurs et les endroits du corps apportent des informations précieuses. De nombreux sites internet et livres expliquent le rôle de chaque chakra. Pour les couleurs tu peux aussi regarder du côté des pierres et minéraux.
- **Les animaux totem**, si tu vois un animal ça a une signification : tu peux aller la chercher via les descriptions des animaux totem ici : <https://www.animal-totem.fr/animaux-totem/>
- **Les numéros** : tu peux te reporter soit à cette page : <http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/anges-et-numeros.html> soit à celle-ci : <https://www.muriellerobert.com/la-numerologie-sacree/les-22-chiffres-sacres/>
- **pour des formes, paysages, ambiance, objets**, tu peux utiliser ce site internet : <https://1001symboles.net/>
-

Comprendre ce que l'on reçoit va te demander un peu de pratique, fie toi à ta petite voix, à ton intuition en premier lieu ! Si par exemple pour toi le lion représente le courage, alors fie toi à cela, si tu n'es pas sur(e) alors regarde la définition de cet animal totem. C'est une liste non exhaustive que je te donne là, se sont surtout des pistes si tu ne sais pas où chercher.

Que faire après une méditation, après ce moment de calme?

Il n'y a pas de réponses unique, ça va dépendre de quand tu le fais, de ta journée ou bien tu peux aussi faire cette méditation avant de t'endormir et laisser le sommeil t'emporter en même temps pour poursuivre le voyage en rêve. Aucune règles fixe. Ne t'en veut pas si de suite après tu es très sollicité ou occupée, ce n'est pas grave ça arrive. Soit toujours heureux(se) de ce que tu t'offres.

JE TE SOUHAITE UN MERVEILLEUX MOMENT DE TOI À TOI