

1- Les animaux, les autres et moi

Quand on a des animaux autour de nous, dans la famille la réaction de nos proches peu parfois entraîner des conflits. confrontations morales, méthode “d’éducation” discutées, place dans la famille etc... Comment réagir, ou ne pas réagir ? Pas toujours facile !

L’incompréhension

Si comme moi vous êtes confrontés à des personnes qui ne comprennent visiblement pas l’importance qu’à nos animaux dans nos vies et vont même jusqu’à vous culpabiliser, pas de panique ! “c’est juste un chien, sa place n’est pas dans la maison” (oui, ça pique !) Ca m’étonnerai fort que cette phrase résonne de manière positive en vous et si pour vous votre chien à sa place dans la maison au même titre que les autres membres de la famille, ne culpabilisez pas, ne cherchez pas à vous justifier. Souvent quand on entre dans une discussion de justification, s’en suit des tensions et en cherchant à convaincre, l’incompréhension n’en est que plus présente. Personnellement à ce genre de phrase qui regroupe aussi celle du genre : “Vous dormez avec le chat sur le lit ?!” ben oui et même sous la couette des fois s’il en a envie ! lol je ne me fâche plus, j’expose simplement la situation. C’est ainsi que l’on fonctionne, aux dernières nouvelles on est encore chez nous et nos animaux ont la place qu’ils veulent. Si ça ne te plaît pas, tu n’as qu’à prendre une chambre d’hôtel ! “y’a des poils partout”, “ça pue le chien mouillé”, “tu mets de huile de saumon dans les croquettes ?!”, et j’en passe. On trouvera toujours des personnes qui ne comprennent pas nos agissements vis à vis de nos animaux. Si vous sentez que vous pouvez discuter n’hésitez pas ! Mais sur certaines personnes très hermétiques personnellement je ne cherche plus à convaincre, ça ne fait que m’agacer encore plus et ce n’est pas top pour ma vibration ! lol Alors respirez un bon coup, vous avez raison et besoin d’agir de la manière qui VOUS semble juste, qui VOUS rend heureux, qui est en adéquation avec vous-même !

Le manque de respect

Souvent également, lors des rencontres entre les autres personnes et nos animaux, on serre les dents. Ben oui elles ne font pas comme nous et ne les connaissent pas. Au mieux ils vont être prudent et tendre, ou bien, dans les autres cas, ils peuvent agir de façon brutale, sans respect pour les animaux ni pour vous. Vous savez ce mec qui arrive et qui direct va exciter le toutou alors qu’on aimerai au contraire qu’il se pose. Ou celle qui va aller vers le chat, qui ne voit pas qu’il n’a pas du tout envie, et qui va le forcer à faire plein de papouilles. On risque des blessures certes mais aussi ça demande beaucoup de self-contrôle à l’animal, et on n’aime pas les voir comme ça ! Je pense que la meilleure façon, au lieu de serrer les dents et de prier, c’est d’agir de suite gentiment en demandant à la personne de ne pas faire ci ou ça. Par exemple : Ma chienne n’est pas une grande joueuse, et les

batons elle s'en fou pas mal. Quand des amis viennent avec leur enfants, j'ai quasi tout le temps le même soucis : les petits vont lancer des trucs dans l'espoir qu'elle joue et elle, elle les fuit comme elle peut. Des fois ils arrêtent d'eux même, mais souvent ils la harcèlent, la poursuivent, voir lui tire les poils. Elle est cool, ma Guigui, mais je qu'elle profite elle aussi de la présence des amis qui nous rend heureux, ça ne doit pas être un calvaire pour elle. Alors je demande a mes amis si je peux parler à leur enfant en leur expliquant calmement, puis j'explique au petit. Souvent je dois insister un peu et faire le "gendarme" un moment, jusqu'à ce qu'ils comprennent et je les félicite chaleureusement quand ils arrivent à faire un câlin doux lol J'avoue avec les enfants c'est plus facile ! Mais quand il s'agit d'adulte, je fais la même chose, je leur parle comme a des enfants ! Ben ils boudent hein, ils n'aiment pas qu'on leur explique la vie, mais je m'en fou dans ma tête je suis en mode "protection de la vie privée de ma chienne", elle aussi a droit à de la considération on ne fait pas ce qu'on veut avec elle ! Vous savez très bien quand votre animal n'a pas envie de ses contacts, montrez lui que vous comprenez et agissez pour lui éviter un moment désagréable.

Les conseils d'éducatons

Après il y a ceux qui vont se sentir très investi dans vos soucis ou controverser vos façons de faire. Si tout conseil est bon à prendre, je pense qu'il y a un juste milieu à avoir. Savoir prendre les conseils mais les adapter à notre philosophie, notre façon de faire et a nos animaux. L'intuition a un rôle à jouer ici aussi ! Si quelque chose vous parle c'est peut être qu'il faut l'expérimenter, y penser, pour peut-être l'adopter. Chaque idée émise si elle résonne en vous fait partie d'un processus : elle peut être un tremplin ! Mais si ça ne vous parle pas du tout, ne vous sentez surtout pas obligé de le faire, ce n'est pas parce que Monsieur X est éducateur canin ou Mme B éthologue équine que la vérité est détenue de manière certaine. Pour moi, il existe autant de façon d'agir que d'animaux et si j'essaye des choses qui me paraissent intéressante, je le fais toujours en fonction de mes ressentis et arrête si je sens que ça ne convient pas à mes animaux ! Vous vivez avec vos animaux, ils font parti de votre famille, et allez à l'encontre de quelque chose, vous forcer à faire quelque chose alors que vous ne le sentez pas du tout va fatalement vous mettre dans un état de tension, et fatalement, vos animaux vont le ressentir et donc réagir en conséquence. Écoutez-les, écoutez-vous... ! PS : cela concerne aussi les CA que je fais à beaucoup d'entre vous ! Ca ne me dérange pas de donner des conseils, des idées, ce qui me vient, mais ne le faite JAMAIS sans l'accord de votre Moi intérieur. Ce que vous faite doit venir de vous, si l'idée vous plait, faite la votre.

2- Zoom : chemin vers l'animal

La phase du "chemin vers l'animal" est très importante et nous met en condition pour toute la communication. Faisons un petit zoom sur cette partie pour y voir plus clair !

De multiples méthodes

Il existe beaucoup de de manière de se préparer à la rencontre avec l'animal. Je vous ai décrit dans la Livret d'apprentissage la méthode que j'utilise mais il en existe d'autres. Chacun à sa manière de faire et tu peux trouver d'autres méthodes de cheminement selon les personnes qui pratiquent la CA. TOUTES SONT BONNES ! Il n'y a pas UNE manière de procéder. Celle que je propose dans le livret est le fruit de plusieurs essais de ma part et en discutant avec des personnes à qui j'ai appris la CA avant cette web-classe, j'ai étoffer un peu tout cela pour pallier à certains soucis qu'elles ont pu rencontrer. Finalement, j'utilise moi-même ce cheminement pour plusieurs raisons :

- Il n'est pas trop rapide. Ce point là me permet de vraiment descendre en Alpha de manière fluide, d'y aller progressivement et de pouvoir à plusieurs moments m'assurer de mon calme intérieur.
- Il offre la possibilité de rencontre. Lors de la première phase d'approche vers le centre de l'Univers, du Tout il m'arrive souvent de rencontrer mes animaux totems ou mes guides. Cet instant est très important et offre souvent des indications sur la CA à venir.
- Il ancre autant qu'il élève. Plusieurs phases alternent entre reliance à la Terre et élévation vers les ondes alphas.
- Il peut être largement personnalisable et peut changer d'une CA sur l'autre. L'arrivée vers le centre du Tout peut être différentes, les paysages, les couleurs, les sons... tout cela donne autant d'informations que le ressenti. Il en est de même pour le chemin où l'on va à la rencontre de l'animal, si les 3/4 du temps j'ai la même texture sous mes pieds, il arrive que ça change (gravier, sable, herbe, terre humide etc...) tout apporte si ce n'est des indications, un émerveillement à chaque fois !

Cela dit il existe bien d'autres façon de faire. Des fois on te proposera d'aller directement sur le chemin par exemple. Il n'y a pas de vérité unique d'ailleurs, ce que je propose comme méthode, est à ajuster à ta sauce !

Un chemin qui nous ressemble

Bon comment faire pour ajuster tout ça à sa sauce et se faire un petit chemin bien coquet rien que pour nous ?

Déjà, et surtout : lâcher-prise et s'écouter (et oui encore ! ahah !)

Déjà tu le sais, si tu ressens l'envie de faire différemment à un moment donné il ne faut surtout pas te priver. Si tu as eu une idée c'est qu'il y a une raison, et il est toujours bon de suivre ses idées ! Tu peux te servir de "ma" méthode comme une sorte de base et profiter de tes CA d'entraînement pour voir si des choses pourraient mieux te convenir. N'hésite pas à tester selon tes idées, crée toi ta propre expérience !

Un chemin qui nous ressemble est un chemin sur lequel on se sent bien, qui nous offre plein d'opportunités de nous émerveiller de sa beauté, qui nous apaise, qui nous berce à notre rythme vers l'état de conscience modifiée que l'on souhaite atteindre.

Fais tes expériences et laisse toi guider par toi-même pour trouver le chemin qui te correspond !

Je sais que certaines personnes n'ont même pas besoin de faire ce chemin et entrent directement en contact avec l'animal par leur simple intention. Des fois j'arrive à fonctionner comme ça mais j'adore faire ce cheminement qui m'apaise. Mais comme tu peux le voir, ce n'est pas le cas de tout le monde et si nous sommes tous des Lumières et fonctionnons tous de la même manière, tout le monde n'a pas besoin d'une longue mise en place pour se connecter à l'animal !

Les incontournables

Ce qu'il faut retrouver sur son chemin jusqu'à l'animal est simple :

- des moments de calme afin de laisser notre conscience se modifier à son rythme et faire de potentielles rencontres
- De l'avancement, pour s'éloigner de son corps physique et entrer plus profondément dans l'état Alpha
- Des moments de rattachement à la Terre, afin de rester ancrée et ne pas "partir trop loin"
- Une phase d'attente où l'animal va arriver

3- Ces énergies qui nous entourent

Je parle souvent d'énergie. Notamment lors des soins mais aussi quand on parle de vibrations, montée vibratoire, aura, corps subtils etc...

Je considère que l'énergie est universelle. Qu'elle a une base, une origine unique qui du coup nous relie tous. Lors de soin, on la canalise en quelque sorte mais on ne la crée pas, car elle est déjà présente partout.

Notre vibration par contre est unique et différente pour chaque individu. Mais aussi propre à nos humeurs, émotions et états mentaux du moment. On parle ainsi souvent d'élever nos vibrations ou on entend : « olala que ta vibration est basse ». on reconnaît tous sans vraiment y faire attention l'état de notre vibration, quand on se sent fatigué moralement ou physiquement, un peu « à plat » notre vibration est basse. Quand on rigole, prit dans un fou rire elle s'élève allègrement.

Énergie et vibration sont liées. Pour moi et parce que j'aime les choses simples, nous sommes tous composée d'une même énergie et notre vibration est simplement le reflet invisible de comment l'on se sent. Alors on comprendra que si des fois je dis « tu as une bonne énergie » finalement je parle plutôt de la vibration que tu émetts.

On s'y perd facilement dans toutes ces nomenclatures qui changent d'une personne à une autre et je ne vous livre ici que mon point de vu. Gardez l'esprit ouvert et comprenez bien que tout dépend aussi de nos ressentis et nos expériences.

Je vais prendre l'exemple des Elémentaux, vous savez ces êtres de la nature : fées, lutins etc... Il faudra certainement que je vous en parle plus en détail d'ailleurs !

Lorsque que j'en rencontre un, je le reconnais avec quoi alors ? L'énergie qui l'entoure ou sa vibration ? De mon point de vu, je capte sa présence grâce à la présence d'Energie et je reconnais son « espèce » grâce à sa vibration. On peut bien sur lui poser simplement la question pour vérifier !

Il en est de même pour les Humains. Ça vous ai certainement déjà arrivé d'être en présence de quelqu'un et de savoir de suite que quelque chose ne va pas, qu'il ne va pas falloir trop l'embêter aujourd'hui ou au contraire qu'il est prompt à la déconnade. Vous captez et ressentez sa vibration !

Il est également possible de « voir » ces Energies et vibrations. Notamment grâce à l'aura de la personne ou de l'animal. Certains d'entre vous seront plus à l'aise avec la visualisation qu'avec le ressenti. Quelqu'un de clairvoyant verra facilement la vibration de la personne en face de lui et en déduira avec ses repères comment elle se sent.

C'est important de faire attention à notre vibration. Quand on s'écoute et qu'on réalise ce que nos idées nous ont soufflé une harmonie est présente. Au contraire si on se force à faire quelque chose, cela créer un déséquilibre notamment dans nos auras et on se met à ruminer. Juste avec l'intention il est possible de rétablir l'équilibre ou de rehausser nos vibrations. Il existe également différentes petites technique pour y remédier. En voilà une.

Quand vous vous sentez un peu raplapla, fatigué, démotivée, tenez-vous debout et prenez plusieurs profondes respirations. Imaginez ensuite au niveau de votre ventre une sorte de drap ou serviette invisible représentant votre vibration qui reste coincée en bas. Avec les deux mains tenez-la et petit à petit remontez-la jusqu'au dessus de votre tête. Remontez physiquement votre vibration, élevez-la pour qu'elle soit le plus haut possible, en gros : dynamisez votre Energie et élevez votre Vibration.

Vous pouvez aussi simplement demander un coup de pouce a un arbre, comme on l'a vu et de la même manière que quand on lui demande un peu de son énergie.

Tout est Energie : les pierres, les plantes, les animaux, mais aussi une montagne, un lac, un ruisseau... vous pouvez vous amusez à ressentir tout ça, à vous connectez au monde qui vous entoure et dont vous faite parti

4- Incarner le vide pour faire taire son mental

Petits précisions sur l'état Alpha

Notre cerveau émet des ondes, et ces ondes sont différentes selon notre état de conscience, d'éveil. Ainsi on peut imaginer un onduleur cardiaque qui mesure nos ondes cérébrales. Quand nous sommes éveillés, en activités quotidiennes, l'onduleur affiche un certain rythme. Celui-ci change lorsque nous dormons mais aussi lorsque nous sommes en méditation.

Voilà un petit article complémentaire pour étayer mes propos : <https://www.mental-waves.com/les-ondes-alpha/>

On va donc chercher à accéder à ce rythme cérébral en entrant en méditation. Pour vous y aider, vous pouvez chercher sur internet des vidéos avec une fréquence précise comme celle-ci : <https://www.youtube.com/watch?v=yJ2NaPL0XQc> L'état alpha n'est rien d'autre qu'une fréquence cérébrale.

Voir et imaginer

Cette partie peut être compliquée pour certains. Mais souvenez-vous lorsque vous étiez enfant comme cela était facile d'imaginer des histoires, les Playmobil ou les bâtons de bois prenaient vie si facilement ! Avec le temps notre capacité d'imagination s'est quelque peu tarie, à nous de la réveiller pour pouvoir à nouveau VOIR ! Je remet ici ce document super important pour y arriver : <http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/l-ecran-mental-et-l-image-in-air.html>

Il faut faire le vide, se lâcher la grappe et l'émerveiller de ce que notre esprit nous laisse imaginer. Tu peux t'entraîner même éveillé. Imagine par exemple la sève qui monte dans l'arbre, visualise la circuler telle le sang dans nos veines. Regarde les nuages et imagine des formes. Imagine l'eau qui coule en gouttelettes et non en filet du robinet. Imagine toujours et encore ! D'ailleurs tu le fais sans t'en rendre compte quand tu rêves non ? Visualiser, imaginer, c'est prendre la toute première image qui te viens, les suivantes risquant d'être influencées par ton mental. Prendre conscience surtout que tu as TOUT ce qu'il faut pour le faire. Toi, moi, le dalaï-lama, nous sommes tous fait de la même façon, nous avons TOUS ces capacités.

Enfin, ce qui te bloque c'est ton mental.

En bon petit caliméro adoré tu te dis que ce n'est pas fait pour toi, que tu ne vas pas y arriver. Ou pire ! Tu te dis que tu en es capable mais que tu n'as pas assez de force pour faire taire ce mental

omniprésent. On va pas se mentir, Rome ne s'est pas faite en un jour et cet entraînement de laisser ton mental de côté peut prendre du temps. Il s'agit en effet de vivre de manière très différente de ce dont tu as l'habitude. Vivre pour TOI, en TOI. Faire taire son mental. Pourquoi ? Pour avoir accès à son intuition, à ses idées premières et vraies, sans interférence. Comment ? En se concentrant sur le présent, en faisant le vide.

Lâcher prise ce n'est pas ne rien faire, c'est incarner le vide ! C'est très bien expliqué ici :

<http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/lacher-prise-non-non-incarner-le-vid.html> <https://drive.google.com/file/d/1sPQcXQY5--4GXlxewysb9KXCvvX20-8T/view>

Se libérer des pensées du quotidien en les mettant de côté pour se retrouver nous-même.

On entend alors beaucoup de choses, on s'écoute et on voyage. Faire taire son mental, c'est possible et il y a des exercices à faire pour déjà reconnaître quand on est piloté par son mental pour remédier à cette emprise. La première chose à faire est de s'observer et de repérer ces moments où notre mental nous dirige. Se dire « ah tient ! Je m'accroche encore à cette pensée qui tourne en boucle. Stop on arrête, va-t-en petite pensée omniprésente ». quand tu repères un tel moment où tu te prend la tête sur quelque chose si bien que ton mental t'opprime, hop, tu reconnais que tu es en boucle. À partir de ce moment là, il faut faire un petit effort pour laisser cette pensée partir hors de toi. Imagine que tu es un grand tuyau, cette pensée qui t'opprime est bloquée au niveau de ta gorge, alors visualise la, pfiou !, s'envoler au dessus de ta tête et être hors de toi. Libère toi ainsi de tes pensées qui te font tourner en bourrique.

Aller hop, petite vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=zOdgQDjc0NE&feature=youtu.be>

Du coup, faire le vide, lâcher-prise, ce n'est pas seulement en méditation qu'on va y arriver, c'est un état d'esprit quotidien à conserver, à apprendre aussi dans un premier temps.

La méditation va t'aider à faire le vide, à te détendre pour petit à petit arriver à ce fameux état Alpha et à laisser ton mental de côté. Prend vraiment cette expérience comme quelque chose qui va t'apporter des solutions au quotidien et qui va te faire voir que tu peux totalement être maître de tes émotions et de toi-même, être plus léger au quotidien et pouvoir accueillir dans ta vie ce qui doit l'être. Quid du « je m'endors ». Tu t'endors en méditation, première chose c'est que tu en as besoin. Alors essaye dans un premier temps de faire tes méditations hors des moments de repos habituels.

Dis toi également que tu fais ces exercices comme tu irai faire du footing. Ce n'est pas un état léthargique qu'il faut avoir ! Il faut rester en conscience alors déjà pose clairement l'intention de rester présente en toi et vois la méditation comme un exercice actif. Ça m'arrive aussi de m'endormir. Soit parce que je suis trop fatiguée mais je voulais absolument aller poser cette question a mon AT (ah oui et ton mental là il était pas juste hyper présent ?! Bien sur que si du coup ça n'a pas marché, et voilà, recommence plus tard!), soit parce que aussi il manque un petit apprentissage et du coup certaines portes se ferment systématiquement le temps que tu apprennes. Par exemple pendant un moment après la découverte de mon premier AT je n'ai pas pu faire de méditation sans m'endormir. J'étais hyper frustrée ! Maintenant que je l'avais vu je ne pouvais pas aller le voir ! Cette bonne blague ! J'ai compris que si je n'y arrivais pas c'est que je devais apprendre d'abord à m'écouter moi-même pour pas dans le futur me reposer uniquement sur mes guides. Du moment où j'ai compris et admit ça, tout est revenu à la normale.

**Il n'y a pas de hasard, tout est fait pour que tu y arrives sans
bruler les étapes ^^**

5- Animaux totems, guides, alliés, qui sont-il ?

Le début du livret vous invite à la rencontre de votre animal totem.

Une rencontre important car finalement, rencontrer son AT, c'est rencontrer une partie de soi.

Mais nombreux d'entre vous voient plusieurs animaux, qui sont-il ? quels sont leur rôles ? et comment les reconnaître ? Un animal totem est un guide puissant. Il est là pour vous aider, vous donner de l'énergie si besoin, répondre à vos questions, vous accompagnez dans vos voyages... Il forme une partie de vous même et permet donc une discussion avec votre Moi intérieur. Dans beaucoup de traditions, il est sacré et on lui fait des offrandes, on danse pour lui, on lui rend hommage, on l'honore. Si l'envie vous en dit, faite le, je met par exemple souvent un ours en fond d'écran, hommage du 21ème siècle ! Mais est-ce que tous sont des AT ? Pas forcément. Il existe des animaux guides, ou alliés si vous préférez. Comme on peut dire que notre AT est un guide, employons plutôt le terme allié, bien que ces alliés soient également des guides, vous suivez ? :p

En réalité ça importe peut le terme que l'on emploi !

En plus de notre ou nos AT, il y a donc d'autres animaux qui œuvrent à nos côtés. Nous avons plusieurs sortes de guides : humain d'un temps ancien ou plus récent, esprit de plante, esprit

d'animaux et croyez le ou non des êtres assez étranges ! Bref. Il n'est donc pas rare d'avoir un animal autre que notre AT qui nous guide. En général, ces animaux ont des "missions" ou fonctions bien déterminées. Par exemple enseigner quelque chose, protéger contre une étape mouvementée de votre vie, guérir quelque chose qui doit l'être à ce moment là etc... Par exemple, un animal s'est présenté à moi bien avant mon AT, une entité sous la forme d'un grand ... ben je vous le direz pas ahah je garde mes petits secrets ! qui est venu m'enseigner bien des choses. Cette entité était là pour mon éveil, à ma grande tristesse, elle est partie pour laisser sa place à une autre, sa mission était remplie. Guide et AT travaillent souvent ensemble à me faire comprendre les choses, mais pour certaines questions il n'y avait que ce guide, ça dépendait. Je ne me posais pas de questions (et ne m'en pose toujours pas), j'ai simplement accueilli celui qui devait être là à ce moment et m'épaulait. Comment j'ai fait la différence, et comment pouvez vous la faire ? Si je ne savais pas trop, je ne me posais pas réellement la question. C'est une tierce personne lors d'une séance qui m'a dit "entité enseignante". Il y a eu un "tilt" qui a fait le rapprochement et j'ai "vu" tout ce qu'elle avait déjà fait et elle était là depuis très très longtemps, des années, je ne m'en étais jamais rendue compte.

Lorsque j'ai rencontré mon AT, j'ai de suite senti une différence, je savais que ce n'était pas pareil, que c'était plus "gobal", plus Moi. Cela dit, j'ai encore eu un doute (ben oui moi aussi j'en ai vous croyez quoi ? :p) à la rencontre de mon second AT. Alors je lui ai posé la question et j'ai eu la même sensation qu'avec mon premier AT, réponse claire et précise. Cette sensation je ne l'ai pas eu de suite, il a fallu que je la demande (et plusieurs fois !) pour avoir confirmation ! Mais au fond, je le savais déjà... Et vous aussi. Finalement, ce guide enseignant était là depuis longtemps mais j'ai eu le sentiment de ne pas avoir pu assez profiter de sa présence, car il est parti peu de temps après "l'éveil". Son successeur est bien là, il y a eu une sorte de transition, et ça je ne sais pas si c'est tout le temps de cette façon que ça se passe.

Comment les reconnaître ? les discerner ? se faire confiance, se poser la question à soi-même en premier, à eux ensuite.

Il y a des petites choses différentes : cela peut être un goût, une sensation, une énergie qui n'est pas la même lorsqu'on est en présence d'un animal totem ou d'un animal guide. Si je me blottissais souvent contre cet animal guide, j'ai toujours eu une sorte de respect plus humble envers mon animal totem. Vous aussi, apprenez à lire en vous, une chaleur différente, une sensation dans le plexus avec l'un et dans le cœur avec l'autre ? La réponse, comme toujours, est en vous. Apprendre à savoir quand c'est le mental qui intervient pour se rassurer ou parce qu'il préférerai que ça soit l'un ou l'autre est important pour réussir à le mettre de côté et à s'écouter vraiment. Je vous souhaite de belles rencontres, mais n'attendez rien, tout viendra à vous quand il le faudra, souvent on ne s'attend pas à ce genre de rencontre, et elle arrive au détour d'une méditation... Quand notre cœur d'enfant est en total éveil !

6- Les autres c'est moi

Il n'est pas toujours évident de vivre avec les autres. Ces êtres humains qui nous entourent, que l'on ne comprend pas toujours et qui ne nous comprennent pas toujours. Si l'important reste de ne pas s'oublier, il est vrai que l'on est des fois un peu dépassé, ne sachant comment agir/ réagir.

Les 4 accords toltèques

« *Que votre parole soit impeccable* ». Vous vous souvenez de cette petite phrase : « tourne 7 fois ta langue dans ta bouche avant de parler ? » pour que sa parole soit impeccable il faut déjà se demander si ce qu'on a à dire à besoin d'être exprimé. Si ce n'est que des paroles qui vont blesser ou offusquée, est-ce bien nécessaire de les dire ? N'y a t-il pas un autre moyen d'exprimer nos sentiments ? Il est important de dire les choses de manière positive. Ainsi un : « j'ai envie de pleurer » n'aura pas la même résonance, la même vibration que : « j'ai envie d'aller mieux ». les mots que nous choisissons d'employer ont leur importances et si on dit à quelqu'un : « Arrête, tu m'énerves » on aura tendance à se renfermer dans notre colère et notre rancoeur, l'énervement restera là, au-dessus de notre tête. Tandis que si on lui dit plutôt : « Attends, il faut que je me calme » la vibration du mot « calme » nous incitera plus facilement à prendre le recul nécessaire pour continuer la discussion plus facilement. Ça arrive de s'énerver, et le jour où on ne le sera plus, certainement que la vie sur Terre sera bien différente, mais en attendant rien que le fait de reconnaître ces moments là et de le désamorcer est très important. Si dans un repas de famille le ton monte, que chacun expose ses idées avec vivacité et énervement, posez vous d'abord la question de savoir si votre intervention à lieu d'être, si elle va servir à quelque chose ou simplement vous énerver d'avantage. Des fois une parole impeccable est simplement une parole non exprimée, mais dans ce cas là il faut la laisser partir, ne pas la retenir en vous afin qu'elle ne vous ronge pas. La regarder s'envoler sans peine en se disant réellement et honnêtement qu'elle n'aura servi à rien et que la laisser s'envoler hors de vous aide simplement à cultiver votre calme intérieur. Ce n'est pas toujours facile !!! Quand on s'exprime, quand notre chakra de la gorge est lumineux, les paroles dites ne blessent pas, n'offusquent pas, amènent à la discussion ou encore relâchant à pression existante. Que votre parole soit impeccable, que votre expression soit claire et qu'elle n'implique que des vibrations positives !

« *n'en faite pas une affaire personnelle* » Vous vivons tous en communauté, pourtant, nous sommes des individus. Ce n'est pas toujours facile de comprendre la frontière entre les deux. Et pour cause elle est mince voire inexistante (nous le verront plus loin). C'est pour cela qu'il ne faut pas faire une affaire personnelle de tout ce qui est dit, de tout ce que les autres peuvent émettre. Il est souvent nécessaire de se placer quelque instants du point de vu de notre interlocuteur, nous qui avons tendance par habitude à prendre pour nous les paroles des autres. Pourtant, et souvent, ces paroles ne sont pas dirigées à notre encontre, souvent il s'agit d'un appel à l'aide et ne pas en faire une affaire personnelle permet de se rendre compte de la véritable intention de la personne que l'on a en face, de se rendre compte de la nature de son appel. Vous n'êtes pas un vilain petit canard contre

lequel tous se liguent, vous êtes vous, et vous avez le pouvoir de par votre attitude élever le débat et la discussion à un rang plus général et plus profitable pour tout le monde.

« *ne faite pas de suppositions* » Si on n'en fait pas une affaire personnelle, ça sera plus facile ! Ne pas faire de suppositions. Cela implique quand on nous parle mais aussi quand on ne nous dit rien. Souvent c'est le silence qui est mal interprété et qui nous laisse à penser (On dit bonjour à notre mental ! Bonjour!) telle ou telle choses. Ne pensez pas telle ou telle choses, vivez les. Faire des suppositions encombre les pensées, libérez-vous de ça. Ne supposez pas que quelqu'un vous en veut ou vous boude, ne supposez pas que vous n'allez pas trouver de travail, ne supposez pas : demandez clairement si besoin ! Exemple. Mon conjoint ne m'adresse quasiment pas la parole de la journée, moi je tend des perches comme on dit, je demande comment se passe sa journée et si tout va bien. Il répond rapidement, par de toutes petites phrases qui me laissent sur ma faim. La journée passe. En moi je sens que ça gronde et intérieurement je m'énerve. Du coup je boude car je suppose que quelque chose ne va pas et je suppose qu'il doit en parler, et puis ça se trouve ça vient de moi (n'en faite pas une affaire personnelle). Finalement la pression est trop grande, je demande méchamment ce qu'il y a. très surpris, il répond qu'il est simplement fatigué, qu'il n'a tout simplement pas envie d'échanger aujourd'hui et préfère garder quelques heures pour lui à se « vider le cerveau » car il pense en avoir besoin. Et moi ? Ben je me trouve bien bête de m'être mit dans un état pareil !

« *faites toujours de votre mieux* » Que se soit pour avoir une parole la plus impeccable possible, pour ne pas en faire une affaire personnelle ou pour ne pas faire de suppositions, l'important est de faire de notre mieux. Qu'on y arrive ou pas, au moins essayer du mieux que l'on peut. Des fois ça marchera, des fois pas du tout (cf mon petit exemple plus haut ^^). C'est pas grave, chaque situation apporte quelque chose et encore plus si on fait de notre mieux pour comprendre et ne pas refaire la même erreur plus tard.

Émettre pour recevoir

Nous abordons ici le sujet de la **loi de l'Attraction** qui sera un peu plus développer dans une prochaine vidéo. On le sait maintenant : ce que l'on rayonne, ce que l'on émet, notre vibrations, nos intentions, nos pensées et nos idées ont une importance folle pour nous et pour les autres ! Au début, comme pour tout apprentissage, c'est assez dur de faire attention à tout, à s'entraîner pour repérer nos émotions, pensées, pour les changer bref : pour se contrôler dans le but de s'améliorer et d'améliorer notre état de « zen attitude peace and love » (lol). Pourtant c'est bien en faisant cela que ça deviendra petit à petit systématique et qu'on aura plus besoin d'y penser. Des fois on a l'impression de régresser : les vibrations Terre sont malicieuses et nous touchent. Mais rien n'est fait pour nous barrer le chemin : tout est fait pour nous permettre de nous élever ! En partant de ce principe, vous comprendrez que vous avez la possibilité d'élever les autres et vos proches, par votre seule vibration. Vous pouvez changer l'atmosphère d'une discussion et enlever les tensions en le souhaitant vraiment et en modifiant votre état intérieur. Je me suis amusée à faire cela il y a pas longtemps lors de repas de familles très animés avec une table composée de caractère extrêmement différent et ayant pourtant un point commun : vouloir avoir raison. Exercice donc : je me suis

imaginée regardant la scène (moi comprise) d'un œil extérieur. Je me suis imaginée dédoublée et mon double flottant au dessus de la table. Je me suis imaginée d'abord rire avec lui de la situation, mon double (mon Moi) était bien plus serein tandis que je commençais à bouillonner sérieusement de tant de bêtises. J'ai donc imaginé mon Moi se rapprocher de moi et me faire face jusqu'à ce que l'on ne fasse plus qu'un, et il m'a transmit sa zenitude. J'ai immédiatement abaissé ma vibration. Puis j'ai attendu, en cultivant du mieux que je pouvais ce calme intérieur. Mon conjoint qui commence malgré lui à devenir réceptif s'est calmé le premier, les autres ont suivi petit à petit. Ça n'a duré que quelques minutes pour certain, mais une tension était retombée. Bien sur il a suffit que quelqu'un reprenne sur un autre sujet pour que ça recommence ! Mais moi, j'étais beaucoup mieux, et c'est déjà beaucoup !

Ne pas se laisser aspirer

Il est facile de se laisser déstabiliser et que notre énergie soit « mangée » par les autres. Certaines personnes, notamment ceux que l'on appelle les « pervers narcissique » (un bien grand mot pour désigner les gens aux intentions plus que néfastes!) ont le chic pour nous détourner de notre Moi. On peut se laisser entraîner par mégarde, on ne se rend pas compte que petit à petit, notre vibration s'éteint et devient la sienne. Ces personnes, c'est un peu comme des trous noirs qui se nourrissent de notre Moi, de nos énergies, de notre connexion universelle. Comme tout le monde, elles ont leur intérêt sur Terre (et souvent elles sont toutes jeunes dans le processus d'incarnation!) mais ce n'est pas pour autant qu'il faut se laisser entraîner. Si vous sentez que petit à petit vous perdez votre personnalité, votre entrain, que vous doutez de plus en plus de vous même : fuyez ! Vous et vous seul savez qui vous êtes et ce que vous avez envie de devenir. Vous et vous seul décidez de votre vibration et de ce que vous voulez faire d'elle. « fais de moi ce que tu veux, prend tout ce qui t'intéresse je serai docile au bout de ma laisse » Cali Clairement dans cette chanson, le pauvre bonhomme est tout vide. Il en est même au point de se sentir rassuré par cette relation oppressante et dominatrice. But What ?! Chacun à sa part de beau et de bon en lui, et si ça ne se voit pas dans cette incarnation, ça sera présent dans la prochaine. Mais dites vous que votre pouvoir, celui de votre intention, de votre Amour est le plus précieux. Demandez vous si cet Amour est présent envers vous-même, puis demandez vous si la personne en face émet de l'Amour. L'émettre vraiment, pas en avoir uniquement pour soi et de manière démesurée.

Il y a s'Aimer et s'aimer. S'Aimer pour ce que nous sommes, et s'aimer en nous pensant meilleur que tous les autres. S'Aimer c'est se remettre en question, s'aimer c'est se mettre sur un piédestal. Fuyez les gens sur les piédestaux, sur les trônes, vous ne pouvez pas faire grands choses pour eux et ce n'est pas à vous de faire quelque chose, et votre Amour à besoin de s'exprimer ailleurs.

L'individualité, c'est du passé !

Un petit mot rapide pour finir que la notion d'individualité. J'ai conscience que ce que je vais essayer d'expliquer n'est pas évident du tout à admettre ou à comprendre. Nous sommes tous reliés, l'Energie nous relie entre êtres humains mais aussi avec les animaux, végétaux et même minéraux. Si on pousse un peu plus loin, on est relié à nos animaux totem, à nos guides, bref, à tout. Nous sommes tous composés de cette même Energie Universelle, celle à qui ont fait appel lors des soins par exemple, le Qi japonais qui circule en nous et en tout. Notre individualité est relative, car nous sommes un, nous sommes la matière. L'humanité est notre individualité. C'est notamment pour cela que l'humanité ne pourra s'élever que quand elle sera composée d'individus ayant tous la même vibration, le même désir de s'élever. Les guerres partout dans le monde, les pouvoirs politiques en place entraînent des déséquilibres évidents, on le voit tous les jours. Pourquoi ? Parce que ces personnes, ces dirigeants, ne pensent que l'individualité et jamais l'humanité. Se forcer à voir le bon en chacun, comprendre que l'on fait parti d'un tout. Se sentir aussi proche de l'indigène dans l'Océanie que du trappeur en Alaska.

Penser humanité, Universalité, et augmenter notre propre vibration autant pour nous élever nous que l'ensemble des êtres vivants qui peuple Gaïa.

7- S'aimer pour aimer les autres

Je SUIS, j'incarne l'ÊTRE

Se considérer comme une priorité n'est pas de l'égoïsme, ça fait gagner du temps : s'aimer et se connaître permet d'être juste auprès des autres. Paraître et être sont souvent juxtaposés et on sait parfaitement quand nous jouons un rôle qui n'est pas le nôtre. Nous aimer permet de jouer notre propre rôle tout le temps, à chaque seconde de notre vie, sans nous tromper nous-mêmes, en nous aimant vraiment. Reconnaître que l'on est important, même si personne ne nous l'a jamais dit : « je suis importante car je suis moi, les autres aussi sont importants, je ne dois pas me considérer inférieure à eux, je suis sur le bon chemin. » Quand on s'aime on EST vraiment. On ne cherche pas à se cacher derrière des excuses.

Partez du principe où ça vient toujours de vous. Tout part toujours de vous. Même ce qui ne va pas.

Cette réalité un peu dérangement est pourtant essentielle. Il n'est pas question de se culpabiliser, mais de prendre conscience que tout part de nous, je parle ici de notre Moi, pas de notre mental, ni de nos sentiments, ni de nos pensées, de notre Moi profond. Lui il sait toujours. S'aimer, c'est se reconnecter à ce Moi, c'est lui accorder la place qu'il demande et de libérer son expression pour vous permettre d'accomplir ce que vous voulez. Je SUIS vivant, je SUIS ici car je l'ai voulu, cette incarnation a été choisie. En vous aimant et en acceptant d'ÊTRE vous-même, vous devenez par la même occasion un guide, votre propre guide et un guide pour les autres. Les grands sages étaient suivi par plusieurs disciples, mais ces grands sages étaient tous éclairés de l'intérieur par leur propre amour. S'aimer, c'est apprendre à s'écouter, quand on s'écoute, notre action est juste.

L' être qui EST, SAIT !

L' être qui sait, n'est pas.

SI VOUS CHERCHEZ A ETRE, L ETRE NE SERA QUE RECHERCHE.

Si vous ETES, c' EST !

Pour s'aimer, il faut souvent se pardonner. On se pardonnera ainsi de n'avoir pas toujours été à l'écoute de notre Moi, de nos guides, de nous êtres trompés nous-même avec des « de toute façon ce n'est pas fait pour moi » ou encore des « non ce n'est pas raisonnable », alors que vous aviez très envie de faire ça, et que sur le coup ça vous a paru une évidence ! S'aimer, c'est se rendre compte que nous avons tout en nous. Tout part de l'Amour, et le début du chemin commence puis se déroule à l'intérieur de soi. Cela se ressentira à l'extérieur, car vos vibrations impactent directement votre environnement et votre entourage (ainsi que vos animaux!).

Exemple : mon petit Forrest, mon chat, n'est pas rentré à l'heure habituelle, et d'habitude il rentre de suite quand on l'appelle, mon chéri le nomme d'ailleurs son « chat-chien » ! ma première réaction a été la panique, j'ai imaginé les pires choses, NON mon mental m'a fait imaginé les pires choses. A ce moment là, je n'étais plus à l'écoute de moi-même, je n'entendais rien du tout, j'ai cessé d'être et je ne savais plus rien : désespoir et brouillard. Il m'a fallu un moment pour me calmer, reconnecter mes cellules et modifier ma vibration pour retrouver un état d'amour de moi-même, le seul qui pouvait me donner la réponse à ma question : allait-il rentrer ? Dans une paix profonde, toute inquiétude partie, en m'aimant profondément pour avoir retrouver cet état et pour ce que j'allais recevoir de moi-même, j'ai entendu : « oui ». je suis enfin allée au lit, 10min plus tard Forrest miaulait à la porte outré qu'on ne lui ouvre pas de suite. Ravie, j'ai salué son retour, et je me suis remerciée moi-même.

Quand on s'aime, on reçoit, tout ce qui est demandé dans l'Amour, sans attentes, dans le seul but de SAVOIR est reçu dans l'Univers, et transposé dans la matière. Si nos pensées et nos émotions interviennent de manière récurrentes et obsédantes, nous ne pouvons rien recevoir.

Tout passe par MOI : quand je demande aux guides, aux animaux totem, à l'Univers, je demande à MOI et ils me répondent à travers MOI. Nous sommes un superbe canal, nous le sommes déjà, cesser de se dire qu'il faut le travailler : il faut juste ÊTRE !

S'AIMER, c'est se permettre D'ÊTRE, quand on EST on S'ECOUTE et alors toutes les réponses nous parviennent à travers nous.

8-Travailler nos "Clairs"

Petit rappel : nos "clairs" ce sont nos capacités endormies, celles par lesquelles on reçoit les informations lors d'une CA. Clair-voyance, Clair-Audience, Clair-Olfaction, Clair-Sentience, Clair-Connaissance. Nous sommes naturellement plus certaines que d'autres mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas travailler celles qui sont le moins développées. Petite technique à utiliser lors des CA d'entraînement pour développer nos Clairs les moins performants !

Émettre l'intention

Dans un premier temps il va falloir définir quel clair tu veux entraîner. Avant même d'être face à la photo de l'animal, dis clairement quel clair va entrer en jeu lors de cette CA. Tu peux utiliser la technique des mantras "Je souhaite recevoir par la clair-audience la majorité des informations".
C'est la base, jusque là ça va non ? ^^

Avant la rencontre avec l'animal

Lorsque tu fais le chemin vers l'animal, commence déjà à prêter attention à ce Clair. Demande à recevoir quelque chose par lui : une indication sur ton chemin par exemple. Laisse le commencer à s'éveiller sans te focaliser dessus. Continue à vivre ton chemin et ta rencontre vers l'animal tout en ayant CONSCIENCE que ce Clair s'active.

Une fois en communication

Concentre toi sur l'animal, question de respect, explique lui que tu t'entraînes encore et laisse venir les informations SANS les analyser encore. Si tu constates que tu ne reçois rien avec le clair demandé (si tu ne reçois par exemple que des images alors que tu as demandé des sons/phrases) et dans ce cas là seulement, concentre ton esprit vers ce Clair. Bloque les autres en quelque sorte et autorise toi juste à recevoir via celui que tu souhaites. Tu risques de recevoir beaucoup moins de choses, c'est normal, tu n'as pas l'habitude !

Après la communication

Une fois que tu as remercié l'animal et fais le chemin du retour, va directement sur ton cahier de note !

Note tout dans un premier temps comme ça te vient pour ne rien oublier, fais même des dessins si tu n'as pas les mots pour. Ensuite une fois que tout est sur le papier, tu vas pouvoir analyser ce que tu as reçu. Devant chaque chose reçues, indique de quelle façon tu l'as reçue. Met par exemple un "V" pour "vu" ou "voyance", un "E" pour "entendu", un "B" pour "bruit", un "O" pour "Odeur" ou encore un "C" pour "Connaissance" (dans le sens : je sais mais je sais pas pourquoi ni comment je le sais).

Tu vas vite réaliser que petit à petit tu recevras de plus en plus du Clair demandé !

Mais encore ?

Au fil de tes CA, tu vas peut-être comme moi ressentir l'envie, en pleine CA de recevoir par un Clair en particulier. Il te suffit alors simplement de mettre les autres en sommeil par ton intention. Tu auras déjà plusieurs fois fait tout le processus ci-dessus donc il te seras plus facile d'activer tel ou tel Clair.

Il y a une vraie utilité à savoir activer tel ou tel Clair ! Par exemple quand on cherche des précisions. Des fois je ne comprend pas bien ce que l'animal me montre (je suis essentiellement clair-voyante et clair-audiente). Il va par exemple saliver un max devant une croquette mais détester d'autres. Alors qu'elle est la différence ? Je demande à recevoir par mon Clair du Goût pour avoir l'information désirée. Je peux alors sentir que les croquettes au poulet c'est Miam ! mais que les croquettes au poisson, beurk beurk, beurk !

il y a fatalement des clairs que tu utiliseras moins, ce sont ceux là donc à travailler en premier car

9- Se booster par les mantras

Les mantras (en [sanskrit](#) ; [devanāgarī](#) : मन्त्र ; « délibération, maxime ; hymne sacré, formule mystique, incantation magique ») sont de petites phrases à énoncer souvent associées à la pratique du yoga et à la méditation.

Il s'agit d'une vibration sonore qui nous permet de canaliser nos pensées, nos sentiments et nos intentions.

Le mantra le plus célèbre est la syllabe « Aum » considérée comme la vibration racine de l'univers, le son de la création.

Ce que j'entends personnellement dans cet article avec le terme "mantra" n'est pas directement relié aux mantras traditionnels, en effet je vais vous montrer comment j'utilise le principe, pas comment j'utilise les mantras connus.

Pourquoi utiliser les mantras ?

Lorsqu'on médite, notre mental est encore souvent bien présent. Du coup il est parfois difficile de le faire taire et on passe notre temps à "lutter" contre lui pour avoir accès à notre intuition et nos sens subtils. On a parfois beau repérer nos pensées perturbatrices, les mettre de côté relève du défi surtout quand nous sommes un peu agité. La difficulté réside dans le fait que nous ne sommes pas dans la présent mais soit dans une peine passée ou encore une angoisse du futur. Cela peut simplement se traduire par une pensée simple : "dans 2h je dois commencer à préparer le repas", malgré vous, votre mental vous fait avoir peur pour quelque chose qui n'existe pas, vous impose de penser au futur qui n'existe pas. Il n'existe pas car la seule chose qui existe est le présent, malgré tout, on se met à réfléchir à ce qu'on va faire à manger, si on va avoir assez de temps etc...

J'utilise les mantras sous une forme assez simple, je ne récite pas les formules hindouistes ou tibétaines mais créer mes propres mantras. Pourquoi ? Car une formule, prière, un mantra donc que l'on créer vibrera mieux avec nous même. Je ne dis pas que les mantras existants ne sont pas efficace, mais vous le savez, je suis partisane de la simplicité et apprendre par coeur des phrases d'une autre langue ne va pas dans ce sens pour moi ! Que cela ne vous empêche pas de faire des recherches sur les mantras existants bien sur ;)

Donc ces petites phrases "mantratiques" (oui j'aime bien inventer des mots !) sont destinées à émettre une vibration, à aider notre esprit à se concentrer sur elle. En la disant oralement (ou mentalement mais avec force) elle s'imprègne en nous et notre corps résonne avec elle.

Comment utiliser les mantras ?

Vous vous en doutez donc, je ne vais pas vous expliquer comment utiliser les mantras existants il y a suffisamment de sites pour cela. Ce qui m'intéresse ici est de vous apprendre à cibler ce dont vous avez besoin, à le matérialiser par un mantra personnel et à l'utiliser.

Dans un premier temps il s'agit de repérer donc ce qui vous bloque sur le moment, cela peut être un stress (du futur, du passé, argent, travail, relation, etc...).

On va par exemple se demander :

- "ah tient, je n'arrive pas vraiment à me poser, je me sens toute agitée à l'intérieur et j'ai beau me poser pour méditer rien n'y fait j'ai l'impression d'être une pile électrique" -> constatation de notre état et acceptation.

On va ensuite s'inventer une petite phrase rien que pour nous comme par exemple : "Je suis ici et maintenant, et je suis bien, Ici et maintenant tout va bien pour moi" ou encore "je m'inquiéterai du futur quand je serai dans le présent". Et on va la répéter plusieurs fois, jusqu'à ce que l'on constate qu'elle s'imprègne en nous. Si au début on ne croit pas vraiment à ce que l'on dit, rien que le fait d'avoir eu l'intention de changer notre vibration fera un changement en nous. Soyez attentif à votre corps, à comment il se sent, soyez dans l'observation sans critique, sans jugement. Voyez simplement ce que ça fait en vous.

Vous pouvez vous en servir dès que vous en ressentez le besoin. Le matin par exemple avant de sortir du lit avec un petit : "je décrète que cette journée sera merveilleuse et légère" ou encore "aujourd'hui je fais attention à mes pensées pour ne pas me laisser envahir".

Utilisez ces mantras selon vos envies et les suggestions de votre Moi, vous verrez il y a des moments où cela devient un réflexe !

Comment fonctionnent t-ils ?

Quand vous créez un mantra, faites attention aux mots choisis car ceux-ci résonnent et ont chacun leur vibration propre. Ainsi plutôt que de dire "je ne laisse pas mes émotions me faire peur" dites plutôt "mes émotions sont **apaisantes**". Imprégnez vous de mots positifs qui vibrent haut, en les disant vous dégagez oralement ces vibrations et votre être s'en inspire. Le fait de le dire à haute voix matérialise les mots, ça a donc plus de force en faisant comme cela. Cela dit quand on les énoncent mentalement, leur vibration est quand même déagée.

Notre Moi, notre subconscient va se focaliser sur les mantras et le mental aura plus de mal à imposer sa vision des choses. Car en faisant des mantras de cette façon, on active également notre force créatrice, notre inspiration et la création (le côté Yin) ainsi exprimée et reliée à notre imaginaire a plus de place pour s'exprimer.

Si vous vous en servez car vous vous dévalorisez, le mantra boostera votre confiance, si vous vous en servez pour vous donner du courage pour franchir une épreuve, le mantra va vous

donner une ligne de conduite à tenir. Par exemple, j'ai eu peur de prendre la voiture avec toute la neige qui était tombée. Dans ma voiture, je me suis posée 3 min et j'ai récité plusieurs fois : "ça va très bien se passer, je sais conduire sur la neige". Le mantra va nous aider à émettre la vibration que l'on souhaite avoir à ce moment là.

Quelques exemples de Mantras

En plus de ceux déjà évoqués, voilà quelques mantras que j'utilise et dans quelles situations :

- Quand je suis en colère contre quelqu'un ou quelque chose :

"Je m'apaise maintenant et observe la situation sans jugement ni émotion"

- Quand je prend ma douche :

"Merci à la pureté de l'eau de laver mon corps et d'emporter avec elle mon trop plein d'émotion"

- Quand je suis triste :

"Je suis remplie de gratitude pour la vie et ce qu'elle m'offre"

- Quand je suis stressée avant un entretien d'embauche :

"Je suis en accord avec ma personnalité et accepte la décision qui sera prise"

- Quand je suis agacée car une situation m'impatiente :

"Je profite de l'instant présent et de ce qu'il me donne"

(dans ces cas là, je m'écarte physiquement si besoin de cette situation ce qui permet de prendre en même temps du recul et de s'éloigner des tensions tout en récitant ma petite phrase mantrique (oui encore ahah on va le rajouter au dictionnaire bientôt ^^)

- Quand je me met en condition pour une CA :

"Je suis prête dès maintenant à recevoir ce que je dois recevoir de façon neutre et avec gratitude"

- Quand je me met en condition pour méditer :

"Je prend cet instant pour moi, en profite et me remercie"

10- Nous sommes tous des lumières

J'entends souvent parmi vous notamment des "ça ce n'est pas pour moi" ou encore "je ne pourrai jamais le faire" ou même "je sais que je n'y arriverai pas". Tu ne sais pas que tu n'y arriveras pas mais cette barrière que l'on se met avant même d'avoir essayé bloque inévitablement notre potentiel créateur ! Alors aujourd'hui, prends conscience que nous sommes tous pareils, que nous sommes tous des lumières éclairantes et éclairées prêtes à apprendre par nos propres expériences !

Ce n'est pas la première fois que je le dis mais la CA n'est **PAS** un don ! Tout comme la médiumnité ou la cartomancie ou encore le magnétisme et bien d'autres choses qui nous font nous dire que c'est bien au delà de nos capacités. Pourtant, tout le monde est médium, peut lire les cartes et soigner par le magnétisme. Je souhaite insister ce mois-ci sur ce point car lors du direct de Février certains m'ont encore dit qu'ils n'en étaient pas capable ou qu'ils savaient qu'ils n'allaient pas y arriver.

Vous vous souvenez de la loi de l'attraction (Voir vidéo sur le groupe FB) ? On attire ce que l'on émet ? Et bien là en agissant ainsi tu attires l'échec que tu redoutes tant. Re-Doute. Encore des doutes, ces doutes qui t'empêchent de te faire confiance et de réaliser ce que tu es capable de faire. Donc attire à toi ce que tu souhaites : tu souhaites faire et réussir une CA sur un animal décédé ? Chasse le doute et/ou la peur de toi et rayonne la confiance et ton souhait.

Petite Histoire!

J'étais quelqu'un d'extrêmement cartésien, avant d'être mise en face d'une communicatrice qui m'a mise au pied du mur sans que je ne demande rien, je ne croyais pas à la CA ! Les choses se sont passées comme elles devaient se passer pour me faire prendre conscience que tout cela existait. Quand la dame m'a expliqué toutes ces choses sur mes animaux, je ne me suis pas dit "olala la chance qu'elle a de savoir faire ça !" mais je me suis dit de suite "C'est trop génial, je veux apprendre et savoir comment faire pour faire pareil !". Et ce fut ainsi pour tout le reste que j'ai découvert au fur et à mesure. Première séance de ma vie avec un radiesthésiste, mais... sa main ne bouge PAS ! Il n'y a pas d'entourloupe ! Moi aussi je veux savoir faire ça ! 1 semaine plus tard mon pendule était à ma maison et je m'entraînais à deviner la couleur des cartes devant moi.

Ou encore. Elle a réussi à soigner la petite fracture de son poulain, même le vétérinaire n'en revient pas de la vitesse de guérison. Elle l'a fait, je peux le faire aussi ! Et au premier bobo de mon cheval ou de mon chien j'ai mis toute ma plus belle énergie à le soigner.

Il en est de même pour les choses non spirituelles ! Il fut une époque où je ne connaissais absolument rien à la spéléologie et où les noeuds de cordes n'étaient qu'un grand mystère pour moi, mais je voulais le faire moi-même et être autonome, alors j'ai appris ! Bon aujourd'hui à force de ne plus pratiquer je pense avoir oublié plein de choses mais qu'à cela tienne : si je veux réapprendre, il n'y a qu'à le souhaiter !

Arrêtons donc de nous dire que nous ne sommes pas capable. Nous sommes tous fait de la même façon, notre corps fonctionne de la même manière, tout n'est qu'une question d'entraînement, d'auto-discipline, de volonté et de souhait !

Si tu as envies de faire une communication avec un animal décédé, ne t'en prive pas. Au début ça sera peut-être court, ou bien tu ne comprendras pas tout ce qu'il s'est passé, ce que tu as vu. Mais ça restera pour toujours une expérience et ce sont elles qui vont te forger. Tu n'as pas compris quelque chose ? Et si une petite visite à tes guides s'imposait ? Tu te sens bloquée ou incapable de te lancer ? Là encore je ne peux que te conseiller d'aller voir ce que ta petite équipe de guide a à te dire. Tes guides parlent à travers toi, à travers ton Moi, là encore on te montre l'importance de te faire confiance.

Petite histoire numéro 2.

Vers le début de mon apprentissage de la CA, où je n'en étais qu'à mes balbutiements, où je ne recevais que quelques mots et émotions, j'ai subis un blocage énorme. Moi qui adorais aller voir mes guides, méditer, voyager, impossible ! Je m'endormais systématiquement. Qu'est ce que j'ai été malheureuse ! J'ai fais appel à un chaman qui ne m'a pas dit grand chose mais m'a suggérer de trouver l'origine du blocage. Je me suis rendue compte aussi que j'avais envie de trouver par moi-même et que si ce chaman m'avait donné une marche à suivre je ne l'aurai certainement pas écouté. Mais comment faire ? Mon premier réflexe a toujours été d'aller voir mes guides ou mon animal totem et là je ne pouvais plus ! J'ai alors commencé la dure tâche de l'auto-analyse, je savais ce qui me bloquais mais je ne voulais pas l'admettre finalement. Il m'a fallu un petit moment pour remettre tout ça en place et quand j'ai réussi à lâcher-prise, la solution s'est présentée d'elle même et j'ai pu faire le travail que j'avais à faire et qui n'avait rien à voir avec les animaux ou autres, ça me concernait moi. Avant d'aller plus loin je devais faire ce boulot.

Tu es une Lumière au même titre que n'importe qui, et **tu es également ta propre lumière**. Si je prend moi-même des cours pour autre chose que la CA, et que ces cours et ces exercices m'apportent une base et une ligne de travail géniale, il ne faut jamais oublier de se faire nos propres expériences mais encore et surtout : de se faire confiance. Quand tu abordes un exercice ici, vois le comme une opportunité supplémentaire d'apprendre et de comprendre. Essaie de ne pas mettre trop d'espérances dans ta démarches, met y simplement du coeur et toute ta gratitude pour ce qui t'es donné d'expérimenter.

Bien sur que les conseils sont utiles ! Il est bon de se laisser guider par les autres Lumières qui ont tant à nous apporter ! Mais se laisser guider ce n'est pas s'effacer. Souvent il est plus facile de faire exactement ce que l'on nous suggère de faire, on s'y acharne tant et bien que quand ça ne marche pas on se dit fatalement "bon ben ce n'est pas pour moi". Mais ça se trouve, toute la démarche est bonne seulement il y a une petite

chose qu'il te fallait faire différemment ! Mais comme tu n'as pas écouté ton intuition, tu n'as pas su ce que c'était.

Exemple !

Tu as la méthode pour faire les soins disponible ici. Mais tu demandes des précisions à moi ou quelqu'un d'autres sur un problème particulier à soigner. Prenons par exemple un souci de peau sur un grand animal, comme un cheval. Si tu me demandes je vais peut être te conseiller d'imaginer l'animal en tout petit et de faire le soin de chez toi bien au chaud. Tu vas faire ça plusieurs jours mais aucune amélioration. Du coup tu doutes de toi-même. Mais si en fait pour ce cas là il fallait traiter en direct, sur le corps de l'animal pour que cela marche mieux ? Cela peut-être pour x raisons : parce que sur le moment c'est ce qui marchera pour toi ! Je suis une Lumière, Tu es une Lumière. Tu as donc tout ce qu'il faut en toi pour savoir quoi faire. Si mon conseil ne fonctionne pas, écoute toi ! C'est qu'il y a autre chose à faire ou que ce soin ne peut pas encore ce faire.

J'ai une verrue plantaire que je garde précieusement malgré qu'elle me fasse souffrir de temps en temps. Si j'arrive à arrêter les saignements ou mes maux de tête sur moi-même je n'ai jamais réussi à soigner cette satanée verrue malgré tous mes efforts ! Il y a une raison que je sais aujourd'hui mais JAMAIS il ne faut douter de ces capacités et un jour je sais que j'y arriverai !

Le travail que l'on entreprend quand on commence la CA ou les démarches spirituelles en général est souvent par vague. On va connaître des avancées fulgurantes, de très belles victoires et des compréhensions. Puis le creux de la vague arrive. Souvent c'est que l'on a autre chose à apprendre avant de continuer, autre chose à débloquer, quelque chose à valider.

Cela ne sert à rien de se décourager, car même le creux de la vague est une expérience destinée à te faire grandir, prend la comme un cadeau et non comme une étape déplaisante.

Rayonne chaque jour : tu es Lumineux !

11- Le début des réceptions

Coucou

les

loulous

!

J'ai aujourd'hui envie de vous parler de ce qu'il peut se passer lors de vos premières connexions, lors de vos premiers essais de CA, ce à quoi vous pouvez vous attendre et pourquoi. C'est bon tu es au top sur la théorie, tu as beaucoup lu sur le sujet, tu rêves de faire tes 1er essais et de recevoir pleins

de choses de l'animal. Tu as même peut-être déjà l'idée de quel animal il s'agit ou peut-être pas car tu as décidé de voir le moment venu. Mais dans tous les cas, il y a un mélange d'appréhension et d'excitation !

L'excitation c'est pas si mauvais, elle naît de l'envie à ce moment là donc tout va bien, l'appréhension elle, te place dore et déjà dans une position délicate. A cause d'elle qui est déjà nourri par certaines peurs, d'autres peurs vont naître. Tu as sûrement peur de constater que tu n'y arrives pas, ou peut-être as-tu peur de dire n'importe quoi, tu as peur de te surestimer, non mais ouah ! La pression que tu te mets déjà sur les épaules avant même d'avoir réussi ! Quel dommage car il n'y a aucun doute sur ton succès, il y a juste une inconnue dans l'équation c'est le "quand". Alors dans un premier temps, accepte simplement cette inconnue, tu ne sais pas quand ça va être fluide, tu ne sais pas quand tu communiqueras avec les animaux de la manière dont tu te l'imagines, c'est comme ça, c'est tout un chemin et tu ne le connais pas encore.

Tu ne sais pas quand, mais tu ne sais pas encore non plus COMMENT !

Hé oui ! Tu ne sais pas encore forcément quel est le Clair le plus développé naturellement chez toi donc tu ne sais pas de quelle manière tu vas recevoir. Zut alors encore une inconnue à l'équation décidément pas de chance. Accepte le aussi, et mieux encourage cette découverte par ta curiosité et non par ta frustration !

Ok donc là, tu te rends compte que tu es finalement assez démunie malgré tes nombreuses lectures face à ta première communication animale.

ET alors ? C'est quoi exactement le soucis ? De ne pas savoir où tu vas ? Mais tu vas simplement à la rencontre d'une partie de toi, ce cheminement est plus ou moins long et la redécouverte de toutes ces capacités sont la conséquence de beaucoup d'autres découvertes ! Alors au lieu de te poser pleins de questions, sois juste en joie face à toutes ces découvertes, sois en joie face à cette expérience.

Ma 1ère communication j'ai eu envie de la faire un soir en allant me coucher. Rien n'était prémédité et je n'avais pas lu grand chose, je sautais dans un doux vide tiède et accueillant et je m'en suis sortie avec simplement des ressentis de douleur physiques. Je n'ai rien vu, Rien entendu, ni ressenti aucune émotion : que du physique. et... j'étais en joie totale ! Je ne savais pas si c'était juste ou faux, si j'avais somatiser une douleur, si mon corps me jouait des tours mais je m'en fichais au début. Puis sont venu les doutes habituels le lendemain jusqu'à ce que j'ai pu obtenir la confirmation de mes ressentis par une ostéopathe.

Avant même ta 1ère communication accepte de ne pas te connaître encore très bien et sois heureux que ce moment arrive. Accepte l'éventualité que ça ne se passera pas comme dans tes souhaits, que ça ne se passera pas comme tout le monde, accepte que tu plonges dans un nouvel univers que tu dois apprendre à connaître.

La peur mène à l'incompréhension, qui elle-même amène le doute.

Si tu ne vois pas, sens, écoute, ressens...

Allez c'est bon on se lance ! Ca y est tu as fait ta 1ère communication ! BRAVO ! Tu as canalisé tes peurs, tes doutes, tu as franchi le pas et....

.... et plusieurs possibilités :

- tu n'a rien reçu.

Comment ça rien ? Alors non soyons clair c'est extrêmement rare de ne rien recevoir. Il se peut que tu ne reçoives pas de l'animal mais alors tu recevras autre chose : une idée peut-être, l'idée que ce n'est pas le bon moment. Une pensée ? "ai-je bien étendu le linge ?!" ah ! tu vois que tu as reçu quelque chose ! N'importe quoi que se soit ça a un sens pour toi, tu n'as pas eu cette idée par hasard et tu n'as pas eu cette pensée par hasard. N'oublie pas : tout est fait pour que tu accomplisses tes souhaits, tout est surtout fait pour te faire évoluer !

- Tu as reçu un truc, youpi !

"oui mais bof pas sur, pas assez, pas clair..." Allé hihi le caliméro qui ressort ! Là il te faut stopper de suite. Si c'est normal de douter de la véracité de ce que tu as reçu (je doute moi-même encore très souvent juste après la CA une fois qu'elle a été envoyée au gardien) il ne faut pas t'auto-flageller en te disant que c'était pas clair ou pas assez. Là encore, tu as reçu ce que tu devais recevoir. L'animal est compréhensif et ne t'en fais pas il ne t'en voudra pas ! Alors reste sur le Youpi! et oublie le reste.

Et puis il y a le "je ne comprend pas ce que j'ai reçu". Bon ben on ne peut pas tout savoir non ? Ne crois pas que je comprend tout ce que je reçois ! Ecrit simplement ce qui est tel que c'est, le plus justement possible. ET comprend que tu comprendras quand le moment sera venu, et que des fois ne pas comprendre fait parti de l'apprentissage !

Parlons maintenant un peu des Clairs. Que tu saches ou pas quel clair est le plus développé chez toi peut-importe : cette première CA te donne une réponse sur le moment mais cela peut changer ! Admettons, tu n'as "rien" reçu. Ok la question se pose alors : n'as tu pas sans le vouloir vraiment acquis une certitude erronée que tu recevrais de telle ou telle manière ? Observe-toi, n'avais tu pas des attentes particulières à ce sujet ?

Dans le livret, je parle beaucoup de visualisation, car je suis persuadée que la visualisation des choses permettent leur création dans la matière et bien d'autres choses, mais cela ne veut pas dire que tu visualiseras/imagineras de suite des scènes devant tes yeux. Donc ne panique pas si tu ne "vois" pas. Certains n'auront jamais de flashes visuels - je n'ai pas moi-même de flash très souvent d'ailleurs ! - mais on a tout plein d'autres possibilités pour recevoir donc NO PANIC ! Rappelle toi que tu apprends, que tu expérimentes, accepte les erreurs, accepte et reconnais tes faiblesses aussi, elles font partie de toi à cet instant !

Une fois tes premières CA faites, il te faut t'observer, te comprendre, mais faire tout cela avec le coeur et non avec le cerveau. Là encore, fit toi à ton intuition, à ton Moi Supérieur, il sait très bien lui, ce dont tu as besoin !