APPRENEZ A MAITRISER VOS POUVOIRS TELEPATHIQUES

MARIE & CHRISTIAN
DUO TÉLÉPATHIQUE

S O M M A I R E

INTRODUCTION **P.3**

CHAPITRE 1 **P.4**
L'Etat d'Esprit pour Eveiller vos Capacités Télépathiques

CHAPITRE 2 **P.8**
Les Quatre Raisons pour Lesquelles vous Eveillerez
vos Facultés Télépathiques

CHAPITRE 3 **P.12**
Le Point Clé de la Maîtrise de la Télépathie

CHAPITRE 4 **P.14**
Les Conditions d'une Communication Télépathique Réussie

CHAPITRE 5 **P.18**
Pratiquez régulièrement la relaxation

CHAPITRE 6 **P.22**
Pratiquez régulièrement la concentration

CHAPITRE 7 **P.26**
Comment Débuter Votre Pratique Télépathique

CHAPITRE 8 **P.30**
Les Huit Secrets de l'Eveil de votre Pouvoir Télépathique

CHAPITRE 9 **P.36**
Exercices Initiatiques à la Télépathie
I- Exercice n° 1 de Télépathie
II- Exercice télépathique n°2 du lancement des dés
III- Exercice télépathique n°3 des Formes Géométriques

CONCLUSION: ET APRÈS ? **P.46**

Introduction

La télépathie pourrait être définie comme l'action d'une personne sur une autre personne par l'intermédiaire de son esprit sans passer par les sens ordinaires.

La télépathie est une faculté utilisée depuis le début des temps dans toutes les civilisations à travers le monde.

De nombreuses expériences ont prouvé la réalité de cette faculté. On ne peut donc pas la nier ou l'ignorer. En revanche, il est tout à fait possible d'apprendre à développer vos pouvoirs télépathiques et de s'en servir dans la vie quotidienne.

A la suite des nombreuses expérimentations réussies avec succès, on peut même considérer la télépathie comme un fait scientifique.

En effet, un fait scientifique est un fait qui est reproductible et qui donne, à chaque fois, des résultats identiques.

Or de nombreuses expériences ont été menées sur la télépathie en donnant, à chaque fois, des résultats semblables, authentifiés et vérifiés. On peut donc considérer cette faculté comme un fait scientifique.

L'autre caractéristique d'un fait scientifique est qu'il est, non seulement reproductible, mais qu'on peut aussi apprendre à le déclencher, donc si l'on considère la télépathie comme une science, cela entraîne qu'on peut apprendre à la maîtriser.

La caractéristique de la télépathie est donc qu'elle peut s'apprendre ou se développer spontanément.

Marie x Christian

Chapitre 1

L’état d’esprit pour éveiller vos capacités télépathiques

Ce fait d'un éveil spontané ou après un apprentissage doit être une motivation pour vous si vous voulez apprendre à maîtriser cette capacité psychique.

De même, si vous voulez, ensuite, développer cette faculté, et si vous en avez déjà la motivation, il se peut que vos capacités télépathiques se déclenchent avant la fin de votre apprentissage.

Vous avez, sans doute, dû le constater dans vos activités. Quand vous avez la motivation et que vous nourrissez une passion pour quelque chose, vous l'apprenez et vous le mettez en pratique plus rapidement.

Que vous vouliez apprendre à conduire, acquérir de nouvelles connaissances, faire avancer un de vos projets… ou apprendre la télépathie, si vos motivations sont fortes, votre esprit sera ouvert à l'acquisition de cette faculté.

La force de votre motivation sera donc un facteur fondamental qui pourrait vous aider à éveiller cette capacité plus vite.

Aussi, ayez des motivations fortes et des buts généreux et vous devrez éveiller vos facultés télépathiques très vite.

En abordant cette initiation à la télépathie avec l'état d'esprit conseillé ci-dessus, vous devriez donc accélérer la maîtrise et l'utilisation de vos capacités télépathiques.

Les différentes formes de télépathie

Selon l'étymologie (science de l'étude et de l'origine des mots), le mot « télépathie » vient des termes tele (à distance) et de pathie (émotion, sentiment).

La télépathie est donc la transmission d'un sentiment ou d'une émotion à distance.

Donc, habituellement, quand on pense télépathie, suivant sa définition : on pense naturellement à la transmission de pensée entre deux personnes.

Cette transmission entre deux personnes peut être consciente ou spontanée, c'est-à-dire que la télépathie peut se déclencher après accord entre deux personnes ou de façon involontaire.

La télépathie est donc une faculté permettant la transmission extrasensorielle

de mots, de phrases mais aussi d'images, de dessins, de photos, de symboles géométriques, de nombres… d'une personne vers une ou plusieurs autres personnes !

La plupart des études scientifiques concernant la télépathie portent, en général, sur des transmissions d'images entre deux personnes sans contact physique entre elles.

De plus, l'émetteur des pensées et le récepteur de celles-ci se trouvent, habituellement dans des pièces séparées sous la surveillance des scientifiques, de chercheurs en ésotérisme ou d'observateurs neutres, voire sceptiques.

Par souci de simplification, dorénavant, nous appellerons « émetteur », la personne transmettant des pensées télépathiques et « récepteur », celle qui reçoit celles-ci.

Ces conditions scientifiques donnent ainsi toute leur valeur à ces exercices de télépathie et apportent une preuve supplémentaire de la réalité de cette faculté extrasensorielle qui n'est d'ailleurs pas réservée à des personnes privilégiées.

Tout le monde peut développer ses capacités télépathiques, tout simplement, parce que nous en possédons tous.

Il existe aussi des cas de télépathie avec des animaux qui ont été attestés mais nous allons nous concentrer, ici, sur la télépathie provoquée consciemment entre humains.

La télépathie, cette inconnue

Si le phénomène de la télépathie est bien connu et si on a des preuves de sa réalité, en revanche, comme toutes les facultés extrasensorielles, personne ne peut expliquer sa véritable nature et en donner une explication unanime.

Il est, tout d'abord, un fait certain : la télépathie est un phénomène qui ne s'appuie pas sur les sens mais qui utilise un autre relais. C'est pour expliquer cette transmission que les avis divergent.

La télépathie passe par un contact invisible entre l'émetteur et le récepteur des pensées mais, quelquefois, cette transmission de pensées se fait de façon involontaire par exemple dans le cas de paroles, de pensées ou d'images transmises par un personne en danger, dans un état de forte excitation, voire en train de mourir.

Il existe, en effet, de nombreux cas rapportées où une personne, qui connaissait ou

non d'ailleurs l'existence de la télépathie, déclare avoir ressenti qu'un proche était en danger ou mourant.

Il s'est avéré, à de nombreuses reprises, après vérification, que le récepteur avant reçu ces messages ou images télépathiques au moment même où l'émetteur, volontaire ou involontaire, se trouvait effectivement en danger, vivait un intense bonheur ou à l'article de la mort !

Dans ces cas de télépathie spontanée, une explication plausible voudrait qu'une situation très excitante, douloureuse ou inhabituelle crée une réaction d'une telle intensité émotionnelle que cela générerait des vibrations invisibles.

Ces vibrations seraient suffisamment fortes pour transporter une information (images, dessins, symboles, paroles, émotions, pensées…), de manière inconsciente ou consciente, entre deux, voire plusieurs personnes différentes !

Pour certains, la télépathie serait comparable à la transmission de messages entre deux téléphones sans fil bien que le support ou vecteur des « communications télépathiques » ne soit pas exactement connu !

Pour d'autres chercheurs, des cellules cérébrales spécifiques seraient en charge des communications télépathiques et créeraient des ondes invisibles qui les transporteraient.

Une autre explication veut qu'il n'y ait pas de transmission à double sens de pensée mais la lecture, à sens unique, par une des deux personnes des images et des pensées se trouvant dans l'esprit de l'autre !

Une théorie différente voudrait que l'énergie universelle, à laquelle on donne de nombreuses appellations, soit le transmetteur des pensées télépathiques entre les esprits de deux individus différents, de façon spontanée ou dirigée.

Le fait d'adopter l'une ou l'autre des théories est laissé à votre libre choix. Adoptez celle qui vous convient le mieux ou aucune, peu importe ! Tant que cela ne vous empêche pas de pratiquer les expériences télépathiques à venir !

Chapitre 2

Les quatre raisons pour lesquelles vous éveillerez vos facultés télépathiques

Quatre raisons principales peuvent expliquer pourquoi vous parviendrez à accélérer l'éveil de vos facultés télépathiques.

Première raison : Vous avez probablement déjà pratiqué la télépathie

Vous est-il déjà arrivé de deviner ce que quelqu'un d'autre allait vous dire ?

Avez-vous déjà prononcé les mêmes paroles en même temps que quelqu'un d'autre ?

Si vous avez connu ces situations ou similaires, vous avez, sans le vouloir consciemment, déjà utilisé vos facultés télépathiques mais il se peut que vous ne vous en rappeliez pas !

Même si vous n'en n'avez pas souvenir, cela ne veut pas dire que vous n'avez pas déjà expérimenté une expérience télépathique.

Notre personnalité possède, en effet, deux faces : un côté émotionnel et psychique et un côté rationnel et logique qui s'affrontent en permanence en nous.

Quand nous voulons agir ou analyser une expérience ou un évènement, ces deux aspects de notre personnalité dialoguent, s'affrontent et se font face !

Qui plus est, quand nous participons à un événement inhabituel ou quand nous sommes confrontés à une faculté que nous n'avons pas l'habitude d'utiliser comme la télépathie, les deux aspects de notre personnalité, l'aspect émotionnel et l'aspect logique de notre esprit, se livrent une lutte acharnée pour expliquer ce qui se passe.

En tant qu'être humain, nous cherchons toujours une explication à toute chose, qu'elle soit rationnelle ou émotionnelle.

C'est évidemment le cas dans la manifestation d'un évènement télépathique qui se réfère, qui plus est, à un fait inhabituel que nous n'avons pas l'habitude de vivre e façon générale dans la vie quotidienne.

La bataille intérieure psychique qui se livre alors en nous pour trouver une explication entre notre raison et notre mental est encre plus acharnée que pour expliquer des faits quotidiens et matériels.

C’est ici qu’intervient l’importance de cette question : « Avez-vous un esprit logique ou émotionnel ? ».

Jusqu’à maintenant, la conclusion que vous tirez d’une expérience télépathique dépend de vos croyances et de vos idées reçues assimilées suite à vos expériences personnelles et/ou aux idées inculquées durant votre enfance.

En effet, c’est grâce à votre esprit (logique ou émotionnel) que vous tirez des conclusions de vos expériences vécues ou des évènements auxquels vous assistez.

Ainsi, si votre état d’esprit est plutôt rationnel, en ce qui concerne la télépathie :

- soit vous trouvez une raison logique à ce phénomène,
- soit vous pensez à une simple coïncidence,
- soit vous niez le phénomène,
- soit vous ne pensez même pas avoir eu à faire avec la télépathie et vous oubliez, consciemment ou inconsciemment, ce qui s’est passé.

En revanche, si vous avez un état d’esprit psychique ouvert à l’ésotérisme, à la spiritualité, à la possibilité de facultés parapsychiques, vous pensez à une faculté extrasensorielle comme la transmission de pensé, l’hypnose ou la télépathie !

Dans le cas où vous n’en ayez pas souvenir, demandez à des personnes de votre entourage et vous aurez, peut-être la surprise d’avoir des témoignages d’expériences télépathiques.

Les réponses que vous obtiendrez peuvent même réveiller vos souvenirs enfouis ou refoulés au fin fond de votre esprit.

Deuxième raison : vous pouvez trouver des preuves de la télépathie

Si malgré vos demandes à vos proches ou à des personnes que vous connaissez, vous ne récoltez pas de témoignages à propos de phénomènes télépathiques, lisez des magazines spécialisés ou des livres consacrés aux facultés parapsychiques ou à la télépathie, en particulier.

Une autre solution accessible est aussi de faire une recherche sur Internet où une abondance de preuves concernant la télépathe vous attend !

Il est particulièrement important de passer par cette phase de recherche car la récolte de témoignages directs ou indirects ou par l'intermédiaire des médias, de la presse, de livre ou de recherches en ligne… vous aidera à renforcer votre croyance en l'existence de la télépathie.

L'accumulation des preuves, non seulement renforcera votre croyance en la télépathie mais en ouvrant totalement votre esprit à cette possibilité, vous accélérerez l'apprentissage de cette faculté

Aussi, pour accélérer l'éveil précoce de vos facultés télépathiques, ou au moins, faciliter son apprentissage au cours de ce livre, lisez-le une première fois complètement….

Bref, avant de tenter des expériences télépathiques, plongez littéralement dans un bain de télépathie grâce à cette lecture.

Cette attitude facilitera votre apprentissage de la télépathie par un processus appelé incubation psychologique, notamment si vous lisez ce livre avant de vous endormir.

En effet, le fait d'accumuler des connaissances avant l'endormissement facilitera leur assimilation par votre cerveau.

Troisième raison : sans le savoir, vous avez déjà commencé à éveiller vos facultés télépathiques

En effet, si vous vous plongez dans ce « bain télépathique » comme indiqué ci-dessus, ce comportement favorisera l'éveil de vos facultés télépathiques

Grâce au processus d'incubation recommandé plus haut, vous passerez le premier barrage, voire l'obstacle le plus important à l'éveil de vos facultés télépathiques : vous lèverez les doutes que vous pourriez avoir concernant vos pouvoirs télépathiques.

En effet, plus vous croirez en la télépathie, plus vous aurez de motivations pour éveiller vos capacités télépathiques et plus vous aurez de chance de pouvoir les déclencher et les utiliser très rapidement.

Si vous suivez ces conseils, alors : l'éveil de vos facultés télépathiques sera plus facile et pourra se faire rapidement.

Déjà, le simple fait que vous ayez ce livre entre les mains prouve, qu'au moins, vous

éprouvez un réel intérêt pour ce sujet et, sans doute, aussi, que vous voulez découvrir vos propres capacités télépathiques.

Votre esprit est donc déjà ouvert à cette possibilité et vous met dans les meilleures conditions pour déclencher votre pouvoir télépathique.

Cette ouverture d'esprit est une étape nécessaire à l'expression de vos capacités télépathiques. En adoptant ce comportement, vous faciliterez grandement votre apprentissage de votre télépathie…avec de fortes chances de l'éveiller rapidement.

Quatrième raison : ne considérez pas la télépathie comme une faculté extraordinaire

Un autre obstacle à l'éveil de la télépathie, est le fait de la considérer comme une faculté extraordinaire.

Avoir cette créerait en vous un blocage qui gênerait votre accès à votre pouvoir télépathique, voire empêcherait son éveil.

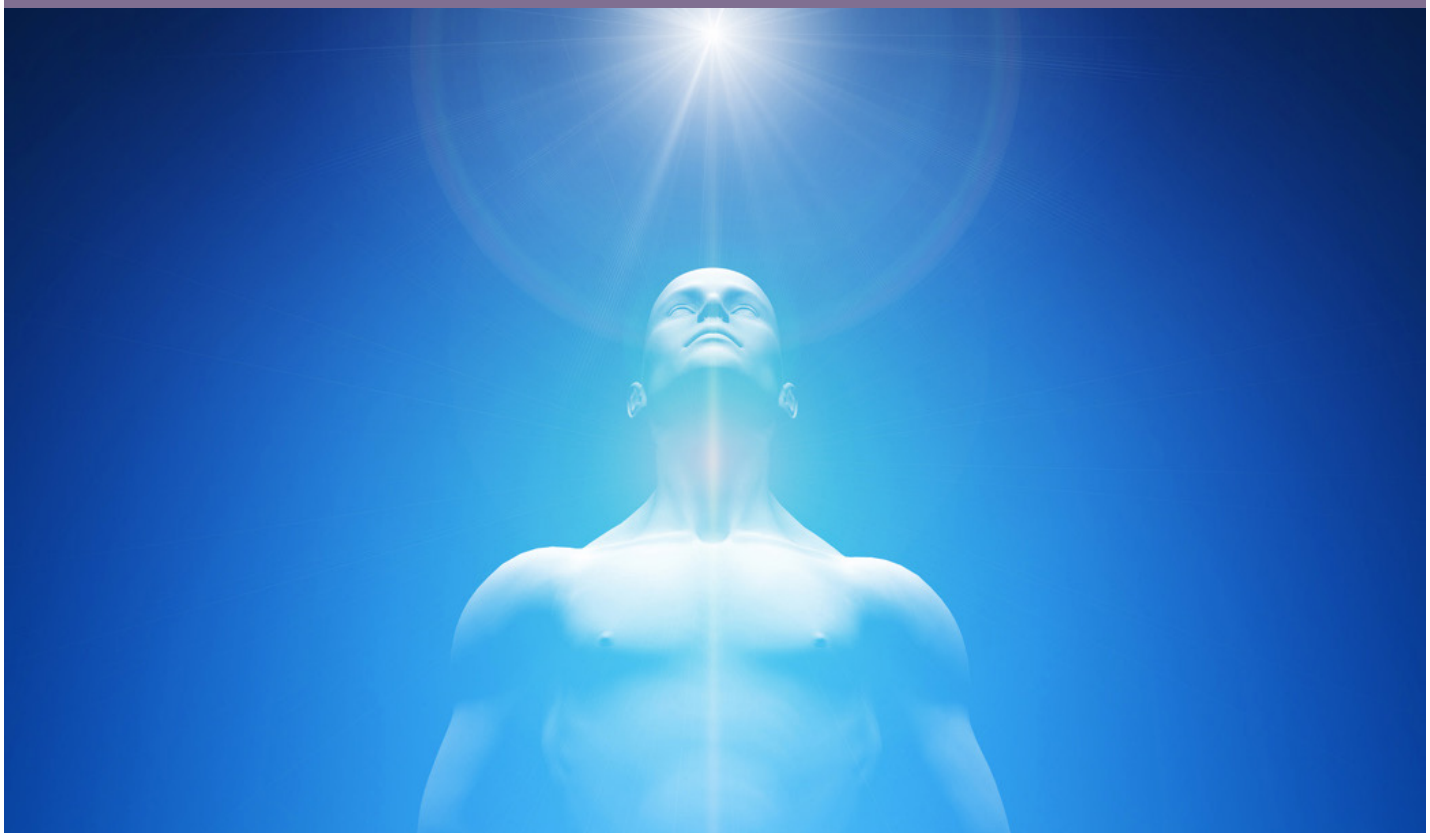
Aussi, si vous acceptez et si vous croyez vraiment en ces quatre raisons pour lesquelles vous allez certainement découvrir vos facultés télépathiques, vous vous ouvrirez une voie royale vers l'éveil de celles-ci !

De plus, comme cela avait été souligné dans le chapitre 1, l'éveil de la télépathie n'est pas réservé à des privilégiés qui auraient exceptionnellement cette faculté naturellement et qui l'exploiteraient spontanément ou à volonté.

En effet, tout le monde peut développer ses capacités télépathiques, tout simplement, parce que nous en possédons tous.

Chapitre 3

Le point clé de la maîtrise de la télépathie : la concentration



Si vous désirez maitriser la télépathie, il est capital que vous développiez un pouvoir de concentration sans faille.

En effet, la télépathie se fonde sur la capacité à faire taire le flot de pensées incessant qui nous traverse habituellement l'esprit pour se concentrer sur une et une seule pensée à transmettre à l'esprit d'une ou plusieurs autres personnes.

Dans le cas d'une transmission télépathique, il est impératif que la pensée que vous voulez transmettre le soit de façon extrêmement puissante pour, tel un rayon laser, pénétrer l'esprit du ou des récepteurs de celle-ci.

Tout cela s'explique par le fait que le récepteur d'une pensée télépathique, notamment s'il n'est pas prévenu de cette communication extrasensorielle, a, lui, aussi, l'esprit parcouru par son propre flot de pensées.

Il faut donc que la pensée transmise par vous, l'émetteur, soit très fortement chargée émotionnellement pour qu'elle se détache du flot de pensées habituel du récepteur.

Développer régulièrement votre pouvoir de concentration est donc la première étape incontournable du déclenchement d'une communication télépathique réussie.

L'étape préliminaire est d'établir une détente ou état de relaxation la plus profonde possible pour pouvoir vous concentrer sur une pensée télépathique unique.

Dans cette optique, plus votre esprit sera calme et pacifié et plus vous serez capable d'émettre une pensée laser puissance capable de traverser l'éther !

D'un point de vue spirituel, l'éther est le nom donné à l'air qui nous entoure et qui est formé d'ondes invisibles capables de « porter » celle-ci jusqu'à l'esprit du récepteur.

Chapitre 4

Les Conditions d’une Communication Télépathique Réussie

Un certain nombre de facteurs doit être réuni pour assurer le succès d'une communication télépathique

Les erreurs à ne pas commettre

Avant de commencer la moindre action dans le sens d'un éveil de votre pouvoir télépathique, il faut que vous évitiez certaines erreurs qui risquent de vous décourager, de retarder voire d'empêcher l'éveil de votre pouvoir télépathique.

Une mauvaise approche de la télépathie peut entraîner une absence de résultats qui pourrait même vous conduire à penser que vous ne serez jamais capable de déclencher votre capacité télépathique, voire, encore plus grave, que vous ne possédez aucun pouvoir télépathique ou extrasensoriel !

Ainsi, si vous pensez, qu'en quelques jours et sans entraînement, vous pourrez déclencher votre pouvoir télépathique à volonté, je vous conseille de… refermer ce manuel d'initiation à la télépathie !

En effet, vous possédez naturellement la capacité de télépathie comme tous les êtres humains et celle-ci est plus facile à déclencher que la plupart des autres pouvoirs extrasensoriels (télékinésie, voyance, influence à distance, prophétisme…)

Cependant, comme pour tout processus d'apprentissage, la télépathie demande :

a) De croire sincèrement et profondément en son existence,
b) De pratiquer un entraînement régulier (si possible tous les jours),
c) D'avoir de la patience et une grande motivation.

Si vous suivre ces recommandations, vous avez de fortes chances d'éveiller votre pouvoir télépathe assez rapidement.

Facilitez vos transmissions avec votre récepteur télépathique
Dans l'absolu, la détection d'une pensée télépathique est plus aisée si la personne en question ou récepteur télépathique :

1. est déjà ouverte ou croit en la télépathie
2. est au courant de la transmission de pensée que vous désirez effectuer, notamment de sa nature et du moment où vous la transmettez,
3. est dans les conditions de recevoir votre pensée télépathique.

1 - La personne est déjà ouverte ou croit en la télépathie

Comme pour tout apprentissage, le fait de croire en que la télépathie existe est fondamental pour assurer une communication télépathique réussie.

Si l'esprit du récepteur est ouvert à la réalité de la télépathie, il ne s'opposera pas à la réception de votre pensée télépathique.

S'il (ou elle) est, au contraire, opposé(e) à l'existence de la télépathie, son esprit s'opposera, consciemment ou inconsciemment, à l'émission ou à la réception de toute pensée télépathique.

2 - La personne est au courant de la transmission de pensée que vous désirez effectuer, notamment de sa nature et du moment de celle-ci.
Il est impératif que la personne réceptrice pratique ou, au moins, croit en la télépathie.

Mettez au point, ensemble, un protocole de transmission télépathique en établissant à l'avance le type de pensée que vous allez transmettre (une image, un dessin, un symbole géométrique, une parole, une phrase…).

Au début de vos expériences, il est préférable d'opérer avec la personne en face de vous dans un endroit isolé des bruits et des autres.

De même, fixez une heure précise pour la transmission de pensée, notamment si vous êtes dans des pièces ou des lieux différents.

3 - La personne est dans les conditions physiques et psychologiques de recevoir votre pensée télépathique.
La personne réceptrice doit être complètement accessible à une communication télépathique.

Au moment de la communication télépathique, le récepteur doit être aussi dans un endroit isolé des bruits et d'autres personnes et pleinement concentré sur la réception d'une pensée télépathique.

Au début, nous vous conseillons de vous accorder sur la pensée que vous allez transmettre.

Une fois que vous y parviendrez régulièrement, vous pourrez alors essayer de transmettre des pensées sans que le récepteur en connaisse la nature.

Autrement dit, sans qu'il sache si vous tentez de lui communiquer télépathiquement une image, un symbole géométrique, un dessin, une parole, une phrase, une photo…

Ces conditions sont indispensables pour assurer le succès de la transmission télépathique, notamment si vous débutez dans ce domaine.

> **Pour déclencher rapidement votre pouvoir télépathique, assurez-vous de mener vos expériences télépathiques en suivant ce protocole jusqu'à ce que vous réussissiez de manière régulière vos tentatives télépathiques.**

Chapitre 5

Pratiquez régulièrement la relaxation

La pratique de la télépathie, nécessite, notamment, dans les débuts de se retrouver dans un état d'isolement total physique et sensoriel ainsi que dans un grand état de détente psychocorporelle .
Pour ce faire, procédez comme suit :
Si vous pratiquez déjà une méthode de relaxation, employez-la régulièrement. La pratique d'au moins une séance de relaxation par jour est recommandée.
Si vous pouvez le faire plus souvent dans la journée, vous approfondirez votre état de relaxation et augmenterez vos chances d'éveiller vos pouvoirs télépathiques.
Qui plus est, la pratique de la relaxation possède de nombreux bienfaits. Elle combat le stress, permet de calmer l'esprit, a des vertus relaxantes sur le corps, augmente le bien-être, accroît la durée de vie, renforce le système immunitaire…
Si vous ne pratiquez pas encore une forme de relaxation, il est impératif d'en commencer une. De plus, vous pouvez même le faire gratuitement si vous suivez nos conseils. En effet, vous devez faire de votre esprit un long fleuve tranquille et y instaurer le calme et non rester dans le flot tumultueux habituel des pensées.
Vous devez faire de votre esprit un lac tranquille et cristallin dans lequel seule votre pensée télépathique flottera ! Cela commence par la pratique de la relaxation
Plus vous maîtriserez vos pensées, plus vous ralentirez le cours de celles-ci en arrivant à les réduire à une seule !
Quand vous arriverez à émettre cette fameuse et unique pensée télépathique laser, vous serez en mesure d'assurer la réussite de vos communications télépathiques.

Voici deux techniques de relaxation efficaces préalables au renforcement de votre pouvoir de concentration.

a) Pratique de la respiration profonde

- Installez-vous dans un endroit isolé du bruit et des autres personnes où vous pourrez être tranquille pendant au moins 15 minutes.
- Installez-vous dans la position assise la plus confortable, voire dans la position allongée, même si vous vous endormez ce n'est pas grave car vous connaîtrez alors un sommeil réparateur.
- Fermez les yeux et pratiquez la respiration profonde qui consiste à inspirer puis à expirer. Laissez votre respiration s'approfondir naturellement.
- Au bout de quinze minutes de cette pratique vous devriez être dans un état de profonde relaxation.

b) Pratique de la respiration yogi

Ce type de respiration est inspiré par les exercices des yogis en Inde. Il permet d'atteindre un état de relaxation très profond et, qui plus est, d'augmenter votre

pouvoir de concentration.

Installez-vous dans un endroit isolé du bruit et des autres personnes où vous pourrez être tranquille pendant au moins 15 minutes.

1. Installez-vous dans la position assise la plus confortable mais le dos droit et la tête dans l'alignement de votre colonne vertébrale.
2. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite.
3. Inspirez par la narine gauche pendant cinq secondes.
4. Fermez la narine gauche avec l'index de la même main.
5. Retenez votre respiration pendant dix secondes.
6. Retirez le pouce et expirez par la narine droite pendant cinq secondes.
7. Inspirez de nouveau par la narine droite pendant cinq secondes.
8. fermez la narine droite avec le pouce et retenez votre respiration pendant dix secondes.
9. Expirez pendant cinq secondes après avoir retiré le majeur de la narine gauche.
10. Reprenez ce cycle de respiration de 1) à 9) à cinq reprises au moins ou le nombre de fois nécessaire pour atteindre un état de grande détente.

Essayez ces deux types de relaxation psychocorporelle (corps/esprit) et pratiquez régulièrement celle qui vous convient le mieux et vous permet d'atteindre la plus profonde détente possible.

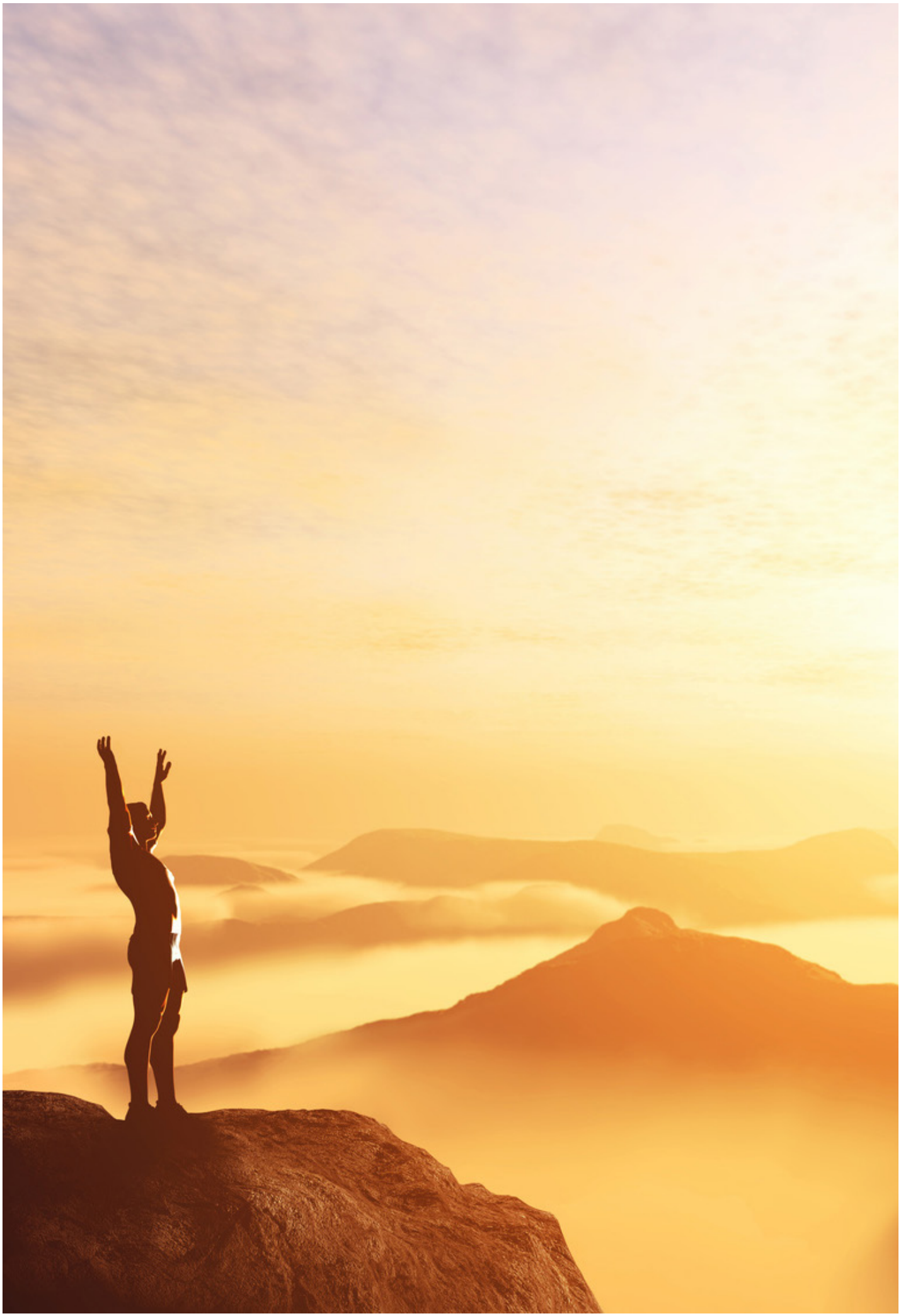
Vous pouvez aussi les pratiquer en alternance, une fois sur deux, si possible tous les jours jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise dans cette pratique.

La relaxation psychocorporelle ci-dessus est l'étape indispensable avant d'apprendre à maintenir votre concentration sur votre émission télépathique.

L'émission télépathique est l'envoi vers une autre personne d'un message télépathique par l'intermédiaire de la pensée : que ce soit une image, une parole, une phrase, une idée, un symbole géométrique, une photo…

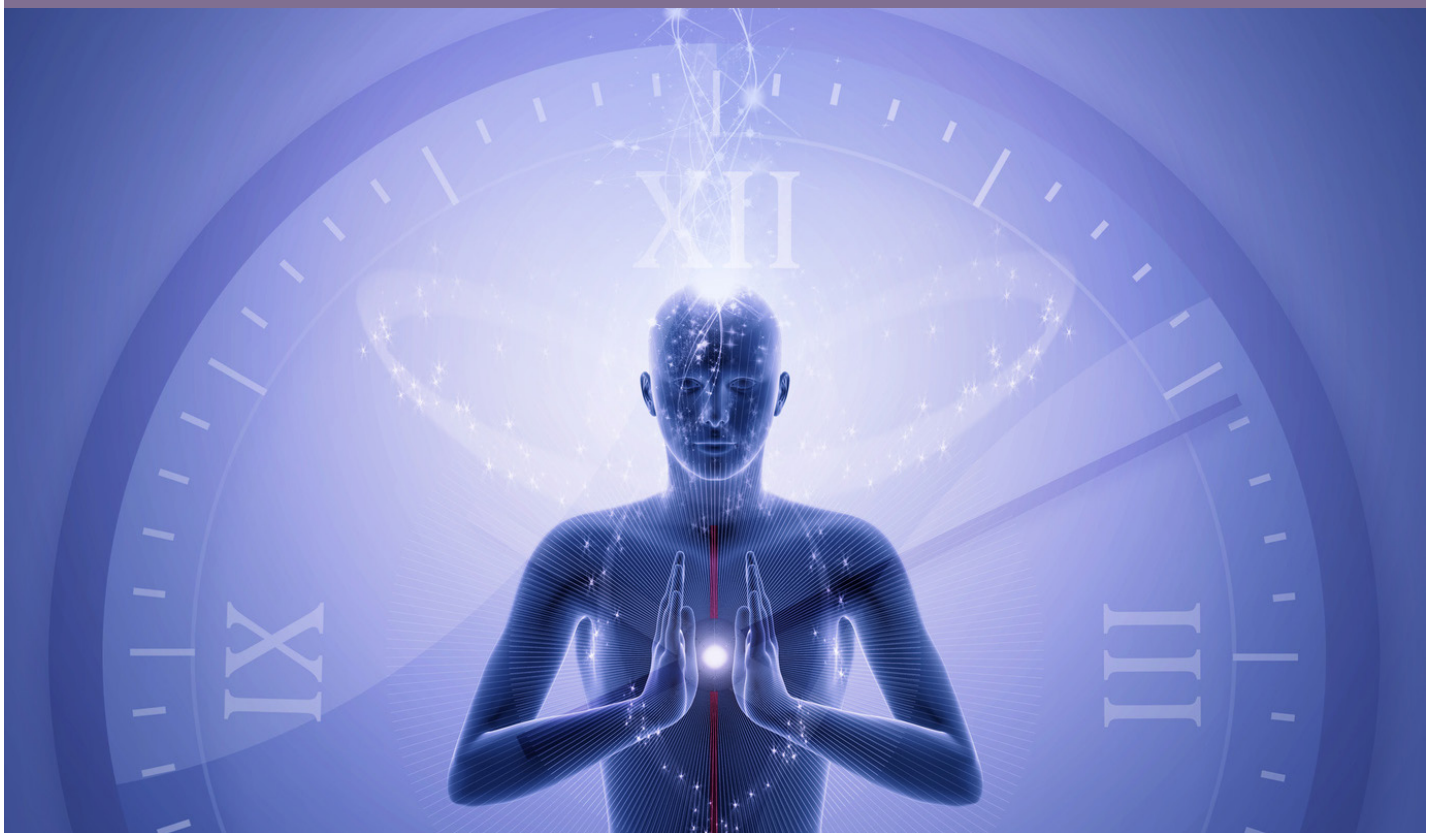
Avant de pratiquer votre première émission télépathique et après avoir pris l'habitude de vous relaxer, il vous restera encore deux étapes à franchir

- Pratiquez régulièrement la concentration
- Charger émotionnellement votre pensée télépathique



Chapitre 6

Pratiquez régulièrement la concentration ou pensée laser



La pratique de la pensée télépathique implique de projeter une pensée avec force vers l'esprit d'une autre personne et de faire en sorte que celle-ci soit détectée par l'autre personne au moment voulu.

Il faut donc, pour cela, que vous soyez capable d'envoyer votre message télépathique de façon continue et puissante vers l'esprit de la personne visée, afin d'émettre cette fameuse Pensée Télépathique Laser !

Pour cela, vous devez posséder un grand pouvoir de concentration. C'est-à-dire la faculté à vous concentrer sur une et une seule pensée de façon intense sans subir le moindre dérangement ni la moindre distraction pendant tout le temps de votre émission télépathique !

Quel que soit le niveau de votre faculté de concentration actuel, il est toujours possible de l'entraîner et de l'améliorer par l'entraînement.

Pour ce faire, procédez comme suit :
Après avoir pratiqué une des deux méthodes de relaxation corporelle indiquées ci-dessus, en restant dans la même position confortable et toujours à l'isolement des bruits et des autres, concentrez-vous sur une et une seule idée télépathique forte.

Qu'est-ce qu'une idée télépathique forte ?

Une idée télépathique forte est une pensée suffisamment forte émotionnellement pour que vous soyez complètement concentré(e) sur celle-ci pendant une longue période de temps sans aucune distraction extérieure.

C'est dans cet esprit que nous parlons de pensée télépathique laser. En effet, imaginez une pensée télépathique comme un rayon laser.

Un rayon laser est un faisceau de lumière extrêmement concentré projeté en un trait fin lumineux parfaitement rectiligne qui est d'une extrême précision.

Aussi, nous vous conseillons de penser à un rayon laser quand vous émettrez une pensée télépathique car celle-ci doit avoir la précision et la force d'un rayon laser !

Pour en revenir à cette idée de pensée forte, surtout dans vos débuts, employez-vous à émettre des idées extrêmement fortes émotionnellement.

Celles-ci doivent l'être aussi bien pour l'émetteur (vous) que pour le récepteur (votre partenaire ou récepteur de votre pensée télépathique laser) !

Il y a donc deux nécessités pour être capable de déclencher puis d'augmenter votre pouvoir de concentration

1. Choisir une pensée télépathique simple très forte émotionnellement
2. Sélectionnez soigneusement votre partenaire télépathique.

1 - Choisir une pensée télépathique simple très forte émotionnellement

L'éther (l'air qui nous entoure fait de vibrations) est le porteur de nos pensées, et, en particulier, de nos messages télépathiques.

Aussi, l'intensité émotionnelle dont vous chargerez votre pensée télépathique lui permettra d'atteindre avec force l'esprit de son récepteur.

Choisissez donc une pensée qui est fortement chargée positivement émotionnellement pour vous et, si possible, pour votre partenaire télépathique.

Sélectionnez, dans un premier temps, des pensées ou des idées qui vous motivent tous les deux, des sentiments ou des passions communes, des pensées positives susceptibles de créer cher vous deux des réactions fortes.

Cela peut-être un sentiment d'amour, un idéal, une cause commune, une passion ou une activité que vous partagez dans le domaine privé, amical, professionnel, ludique, une activité de loisir partagée…

Aussi, choisissez, dans les premiers temps, des pensées qui provoquent chez vous deux les réactions les plus fortes possibles.

Cette charge émotionnelle portera votre pensée de façon claire et puissante vers le récepteur de vos pensées. Aussi…

2 - Sélectionnez soigneusement votre partenaire télépathique

De nombreuses expériences et témoignages de communications télépathiques montrent que celles-ci sont particulièrement efficaces quand les deux personnes en question se connaissent ou sont proches de par les liens familiaux, amicaux, amoureux…

En effet, si les personnes partagent des idées, des activités, des passions, des projets communs… cette connivence facilite la transmission de pensée et permet de renforcer la capacité télépathique.

En tant que débutant, choisir un partenaire avec qui vous avez des affinités facilitera la communication télépathique et vous mettra en confiance.

Avant de s'attaquer à l'escalade de l'Everest, les alpinistes s'entrainent à gravir des montagnes de plus en plus élevées.

Aucun alpiniste sérieux ne s'attaquerait de prime abord au plus haut sommet de l'Himalaya, la plus haute chaîne de montagnes du monde !

De même, en tant que débutant en télépathie, mettez en place les conditions maximales de réussite avec des pensées télépathiques émotionnellement chargées avec un partenaire très proche de vous.

Grâce aux succès engrangés, vous approfondirez votre connaissance et votre pratique de la télépathie.

Vous serez alors progressivement capable de transmettre des pensées télépathiques de plus en plus facilement à un grand nombre de personnes.

Chapitre 7

Comment Débuter Votre Pratique Télépathique

Pour augmenter votre pouvoir de concentration, pratiquez d'abord tout seul. Entraînez-vous à vous concentrer sur une et une seule pensée fortement chargée émotionnellement pour vous de plus en plus longtemps.

Plus vous allongerez la période de temps pendant laquelle vous serez capable de rester concentré(e) sur une pensée et plus vous pourrez lui donner de force et de puissance pour atteindre l'esprit de votre futur partenaire télépathique

Plus vous vous focaliserez sur une pensée sur une longue période, plus vous attirerez l'attention du mental de votre récepteur.

Mettez-vous dans les meilleures conditions de pratique

Il est donc important dans un premier temps de pratiquer la télépathie avec un partenaire à l'aide de messages télépathiques simples comme une parole, une phrase, une idée, une pensée, une émotion…

Petit conseil pour accélérer la réussite de vos envois télépathiques

Nous vous conseillons au début, dans la phase du débutant, de vous contenter de messages télépathiques simples comme ceux indiqués ci-dessus dans l'ordre suivant : 1. un mot, 2. Une phrase, 3. une pensée, 4. une idée, 5. une émotion.

S'il est fortement recommandé de suivre cet ordre c'est que cette méthode s'est révélée jusqu'à présent la plus efficace pour réussir à maîtriser progressivement le pouvoir de transmission télépathique.

Ensuite, une fois votre pouvoir télépathique éveillé et régulièrement pratiqué avec succès de cette façon, vous pourrez transmettre des messages plus élaborés comme des images comme des cartes, des photos, des symboles géométriques.

Ensuite, une fois cette phase du débutant franchie, vous pourrez tenter des émissions télépathiques plus complexes en variant les situations.

Ainsi, une fois que vous arriverez à transmettre des messages télépathiques simples (une parole, une phrase, une idée, une pensée, une émotion….), entrainez-vous avec

des messages télépathiques progressivement plus complexes : des images comme des cartes, des photos, des symboles géométriques.

Comment Maîtriser votre Capacité Télépathique

Pour réussir le transfert télépathique, il est indispensable que votre attention reste focalisée sur la pensée télépathique que vous désirez émettre vers votre récepteur !

Vous ne pouvez y arriver que si vous arrivez à maintenir votre concentration le plus longtemps possible, au moins jusqu'à ce que le récepteur vous annonce qu'il a reçu votre pensée télépathique !

Ceci implique de passer le temps qu'il faut sur le renforcement de votre capacité de concentration comme enseigné ci-dessus.

La concentration ou focalisation sur votre communication télépathique est véritablement la clé qui vous ouvrira la porte de vos capacités télépathique.

Prenez le temps qu'il faut pour cela. Nous vous recommandons de ne pas passer à la phase de transfert de pensées télépathiques avant d'avoir réussi à améliorer votre pouvoir de concentration comme indiqué ci-dessus.

Il n'y a aucune raison que vous n'y arriviez pas si vous avez les motivations nécessaires pour éveiller votre capacité télépathique et la patience indispensable pour travailler régulièrement à l'éveil de vos pouvoirs de télépathe !

Si vous arrivez à concentrer déjà votre esprit sur une pensée avec suffisamment de force pendant un long laps de temps, vous devriez pouvoir parvenir, ensuite, à envoyer cette pensée télépathique laser vers votre partenaire télépathique.

Le fait de fixer votre esprit sur une même pensée, à l'exception de toutes les autres, avec persévérance la chargera d'une telle énergie positive que cette pratique régulière vous aidera à exprimer progressivement votre pouvoir télépathique !

A noter que l'exercice de la respiration yogi apprise dans le chapitre ci-dessus consacré à la détente psychocorporelle est un excellent moyen de développer votre pouvoir de concentration.

Ainsi, en pratiquant régulièrement la respiration yogi, vous pourrez faire d'une pierre

deux coups en franchissant en une seule fois les deux premières étapes de la maîtrise de votre pouvoir télépathique : la détente psychocorporelle (première étape) et le renforcement de votre pouvoir de concentration (deuxième étape).

Il est recommandé de pratiquer la respiration yogi, le matin au réveil ou le soir avant de vous endormir pour en tirer le maximum de bienfaits.

Premier préliminaire au déclenchement de la télépathique : la respiration yogi

Prenez votre temps pour maîtriser cette respiration yogi de façon régulière.

Si vous arrivez à pratiquer cet exercice entre 15 et 20 mn régulièrement, vous vous mettrez vraiment dans les conditions les plus favorables pour déclencher votre pouvoir télépathique.

Deuxième préliminaire au déclenchement de la télépathique : la concentration mono-pensée

Ensuite, appliquez-vous à garder votre concentration sur une seule et même idée fortement chargée de façon émotionnelle de 5 à 10 mn.

Pratiquez vos exercices d'initiation à la télépathie sans vous fixer de limite de temps car ce pouvoir extrasensoriel peut se déclencher à tout moment.

Chapitre 8

Les Huit Secrets de l’Eveil de votre Pouvoir Télépathique

Les principaux points à respecter dans votre cahier des charges télépathique pour réussir à déclencher votre capacité télépathique sont :

1. Croire à l'existence de votre pouvoir télépathique
2. Avoir des motivations positives tournées vers le Bien
3. S'entraîner régulièrement
4. Maîtriser une technique de détente psychocorporelle
5. Augmenter votre pouvoir de concentration
6. Choisir le bon partenaire partageant les mêmes croyances même s'il (ou elle) n'a jamais pratiqué l'éveil de son pouvoir télépathique mais, au moins, croit en son existence et (éventuellement) espère découvrir le sien propre.
7. Se concentrer sur une et une seule idée suffisamment chargée émotionnellement pour la transmettre ensuite avec suffisamment de force à votre partenaire
8. Respecter impérativement les conditions et les étapes ci-dessus de déclenchement et de développement de votre éveil à la télépathie.

Si vous êtes capable de respecter ces Huit Secrets de votre Eveil Télépathique, vous mettrez toutes les chances de côté de parvenir à la maîtrise de votre pouvoir télépathique

D'où l'importance de…

Tenir votre journal télépathique

Pour encourager et faciliter votre progression, nous vous recommandons de tenir à jour votre journal télépathique en y notant, à chaque nouvelle tentative, les conditions de l'expérimentation et les résultats obtenus.

La tenue d'un journal télépathique est fondamentale pour suivre vos progrès, renforcer vos motivations et pour rectifier ce qui ne va pas si vous n'obtenez pas les résultats espérés.

Vous pouvez soit tenir votre journal télépathique sur un carnet de notes à la main soit dans un fichier sur votre ordinateur de la façon suivante.

Inscrivez :

1. la date, notamment l'heure de l'expérience, tout en haut de votre page
2. La durée totale de votre initiation (à remplir à la fin de l'expérience)
3. La durée particulière de votre concentration (à remplir à la fin de l'expérience)

4. Notez votre état d'esprit, votre degré de motivation (très élevé, élevé, bon, moyen) avant et après chaque séance
5. Ecrivez le type de message télépathique envoyé : une idée, une image comme une carte, une photo, un symbole géométrique…
6. Vérifiez que vous avez bien respecté les Huit Secrets de l'éveil de votre éveil télépathique ci-dessus point par point, en laissant assez de place entre chacun d'entre eux (une ou deux lignes) pour d'éventuelles remarques.

Utiliser ce plan en huit points tout au long de votre éveil télépathique.

Avant de tirer des conclusions de vos exercices télépathiques, suivez ce plan de façon régulière au moins à sept reprises. De préférence tous les jours pendant une semaine ou tous les deux ou trois jours.

Apprenez le Secret Ultime de l'éveil de votre pouvoir télépathique

Même en l'absence de résultats durant cette période d'une semaine si vous pratiquez tous les jours, ou au bout de vos sept essais si vous vous entraînez sur une période de plusieurs semaines, ne variez pas de ce plan d'attaque télépathique !

Le suivi de ce plan d'attaque télépathique est le Secret Ultime de votre réussite dans ce domaine.

Rappelez-vous cela en permanence, et notamment dans les périodes de doute qui peuvent apparaître si les résultats tardent à se manifester.

De même, n'oubliez jamais que l'éveil de votre faculté télépathique peut de faire à tout moment mais exige souvent une certaine patience.

Qui plus est, il est important de conserver vos motivations car les émotions négatives comme les doutes peuvent créer des vibrations et des pensées nocives qui peuvent retarder, voire empêcher le déclenchement de votre télépathie.

Comment peut se manifester votre pouvoir télépathique

Au bout de cette période de sept jours (ou après sept essais consécutifs, de préférence, sur une courte période), d'éveil de votre télépathie toujours dans les mêmes conditions, vous devriez connaître vos premier succès en la matière.

Ouvrez complètement votre esprit à l'éveil de votre pouvoir télépathique car il arrive souvent que les premières manifestations ne soient pas flagrantes ou spectaculaires.

Cela peut se manifester par la réception par votre partenaire d'une bribe de la phrase envoyée télépathiquement, d'une partie du mot transféré, d'un mot approchant, d'un synonyme….

Si, au bout de ce cycle de sept essais, que ce soit sur sept jours consécutifs ou sur une plus longue période, vous n'enregistrez aucun résultat, ce qui serait étonnant, analysez alors vos résultats inscrits sur votre journal télépathique.

C'est le meilleur moyen de détecter ce qui n'a pas fonctionné dans votre pratique et d'arriver très vite à exercer votre pouvoir télépathe.

En effet, si vous éprouvez des difficultés à déclencher votre télépathie, c'est, obligatoirement, qu'un ou plusieurs des Huit Secrets de votre Eveil Télépathique ont été mal appliqué et que vous devez y apporter quelques modifications.

Nous les reprenons ici point par point avec les modifications possibles et les principales objections à chaque étape.

1 - Croire à l'existence de votre pouvoir télépathique

L'écueil à éviter est de douter de l'existence ou de votre capacité à éveiller vos facultés télépathiques !

Si vous pensez : « Je ne possède pas de pouvoir de télépathie ! » : rien n'est plus faux !

Rappelez-vous que, comme tout être humain, vous possédez des capacités extrasensorielles dont la télépathie.

Il se peut que vous ayez besoin de plus de 7 jours et/ou de faire varier les conditions d'expérience ci-dessous pour y parvenir. Dans ce cas, prolongez ce délai.

2 - Avoir de fortes motivations positives tournées vers le Bien
Si vous pensez : « Je n'arriverai pas ou jamais à déclencher mon pouvoir télépathe ! » : c'est aussi faux que précédemment au point 1 car il n'y a aucune raison objective pour laquelle vous ne pourriez pas éveiller cette capacité extrasensorielle.

Seules des raisons subjectives peuvent expliquer le retard du déclenchement de vos facultés de télépathie.

Vous les trouverez en analysant vos Huit Secrets de Votre Eveil Télépathique.

3 - S'entraîner régulièrement
Ici peu de commentaires à faire, sinon vous recommander de vous entraîner de façon continue, une des clés de votre réussite, que ce soit d'ailleurs dans le domaine de la télépathie ou dans tout autre domaine.

4 - Maîtrise une technique de détente psychocorporelle
Pas de commentaire ici non plus, la maîtrise de la détente corporelle étant la 1ère étape indispensable au déclenchement de votre télépathie.

5 - Etre capable de se concentrer pendant un certain laps de temps sur une et une seule idée
Pas de commentaire ici non plus, la capacité de concentration étant la 2ème étape indispensable au déclenchement de votre télépathie.

6 - Choisir un partenaire partageant les mêmes croyances même s'il (ou elle) n'a jamais pratiqué l'éveil de son pouvoir télépathique mais au moins croit en son existence et (éventuellement) espère découvrir le sien propre
De même, condition indispensable au déclenchement de votre télépathie.

7 - Se concentrer sur une et une seule idée fortement chargée émotionnellement pour la transmettre ensuite avec suffisamment de force à votre partenaire !
De même, condition indispensable au déclenchement de votre télépathie.

8 - Respecter les conditions et les étapes de déclenchement et de développement de votre éveil à la télépathie.
De même, condition indispensable au déclenchement de votre télépathie.

Comment accélérer l'éveil de vos facultés de télépathe

Il est à note, toutefois, que ce sont, souvent, des raisons subjectives qui expliquent pourquoi la télépathie ne se déclenche pas chez certaines personnes.

Autrement dit : un blocage psychologique est souvent le responsable d'un retard dans la manifestation du pouvoir télépathe.

Ce blocage psychologique est souvent lié à la mentalité générale concernant l'incrédulité habituelle de la société concernant la télépathie.

Si vous vivez dans une société matérialiste, même si vous avez un esprit ouvert à l'existence de la télépathie, il se peut que vous subissiez, de façon inconsciente, ce blocage.

Dans le cas d'un blocage psychologique empêchant l'expression de votre télépathie, il y a, sans doute, en vous, une lutte entre votre esprit logique rationnel et votre esprit spirituel et que, pour l'instant, ce soit le premier qui soit encore le plus fort.

Votre esprit rationnel perçoit le monde matériel par les cinq sens (audition, vision, toucher, goût, olfaction) et transmet les informations au cerveau qui cherche à les expliquer mais l'esprit rationnel ne peut pas comprendre le monde invisible !

De plus, l'esprit rationnel ne peut fonctionner que dans le monde matériel à travers les sens et dans les limitations imposées par le temps et l'espace.

L'esprit spirituel, quant à lui, n'a que faire de ces contraintes temporelles et spatiales. Il peut atteindre es confins de l'univers instantanément et découvrir jusqu'à nos capacités extrasensorielles les plus subtiles et les plus inconscientes.

Le monde invisible des capacités extrasensorielles peut être seulement appréhendé par votre esprit spirituel qui utilise une perception subtile et inaccessible à l'esprit logique et rationnel. D'où l'importance d'ouvrir votre esprit à la possibilité de l'éveil de la télépathie.

Le suivi des conseils et des plans d'initiation révélés dans cet ouvrage sera le meilleur moyen pour que votre esprit spirituel prenne le pas sur votre esprit logique et vous ouvre les portes de l'expression de vos facultés de télépathe.

Vous avez sans doute déjà été amené(e) ou dû acquérir des connaissances matérielles,

intellectuelles ou manuelles, que ce soit pendant votre scolarité, pour vous former à un métier ou pour toute autre raison. Vous avez utilisé pour cela votre esprit rationnel.

Votre esprit spirituel vous servira, de la même façon, à appréhender et à maîtriser les capacités extrasensorielles du monde invisible. Cette aptitude n'est pas à la portée de votre esprit rationnel conscient.

Si vous éprouvez des difficultés à éveiller votre pouvoir télépathique, rappelez-vous que la télépathie est une capacité certes extrasensorielle mais qui demande, comme pour tout, un certain temps, pour la maîtriser.

Adoptez dès à présent cette mentalité et vous verrez comme ce nouvel état d'esprit vous aidera à éveiller vos capacités télépathes.

La télépathie est, comme toutes les facultés extrasensorielles, une capacité extrêmement subtile, à la fois simple et complexe.

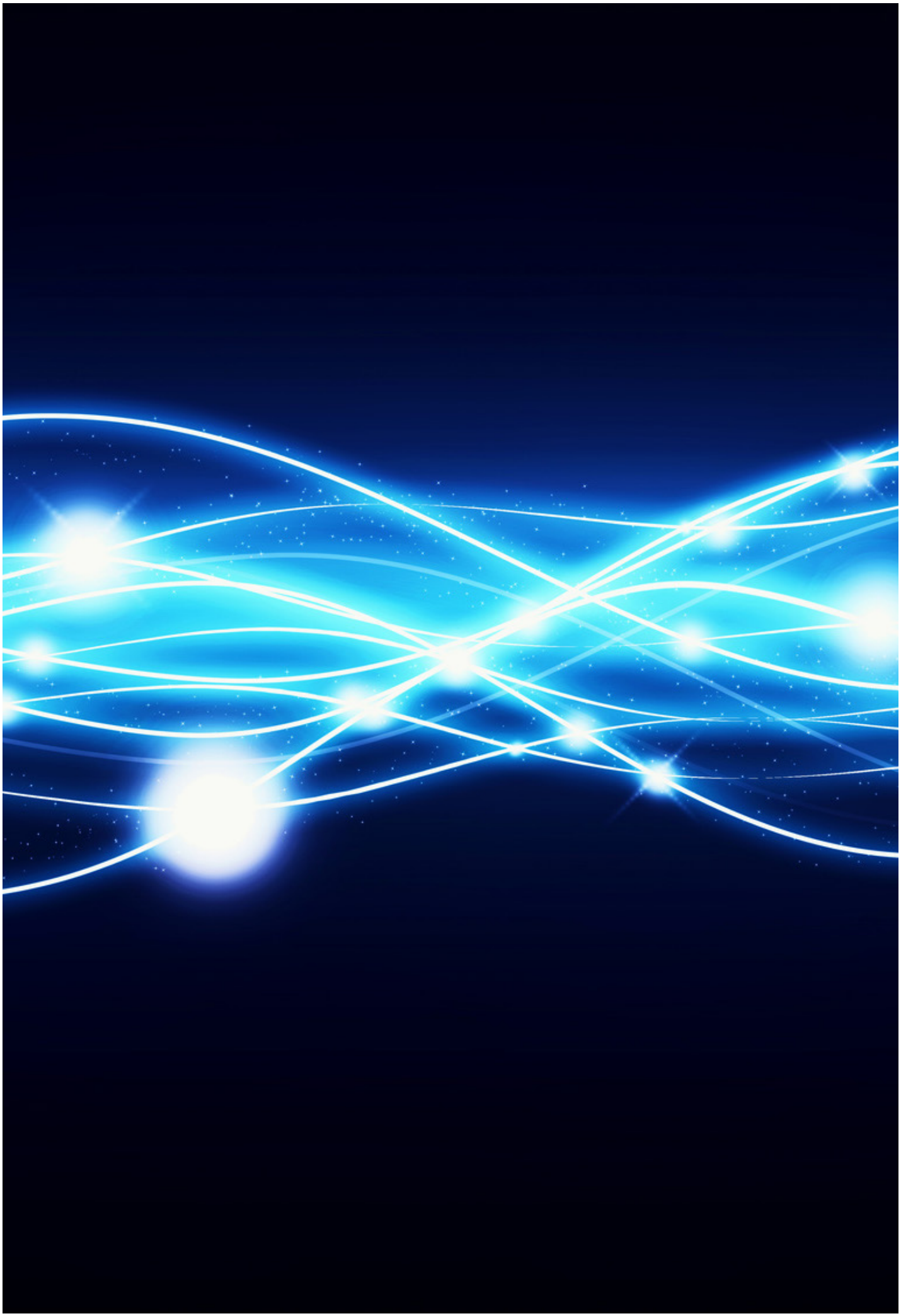
Elle est simple car il est possible de la déclencher mais complexe car un certain nombre de facteurs (physiques et psychologiques) exposés tout au long de cette initiation doivent être réunis pour la déclencher.

Ces facteurs sont fort bien résumés dans les Huit Secrets de Votre Eveil Télépathique. Leur respect est le meilleur moyen de mettre en lumière vos capacités de télépathe et de les exprimer de manière régulière.

Il suffit parfois d'un changement infime dans votre façon de pratiquer les Huit Secrets de l'Eveil Télépathique pour que vos pouvoirs de télépathe s'éveillent !

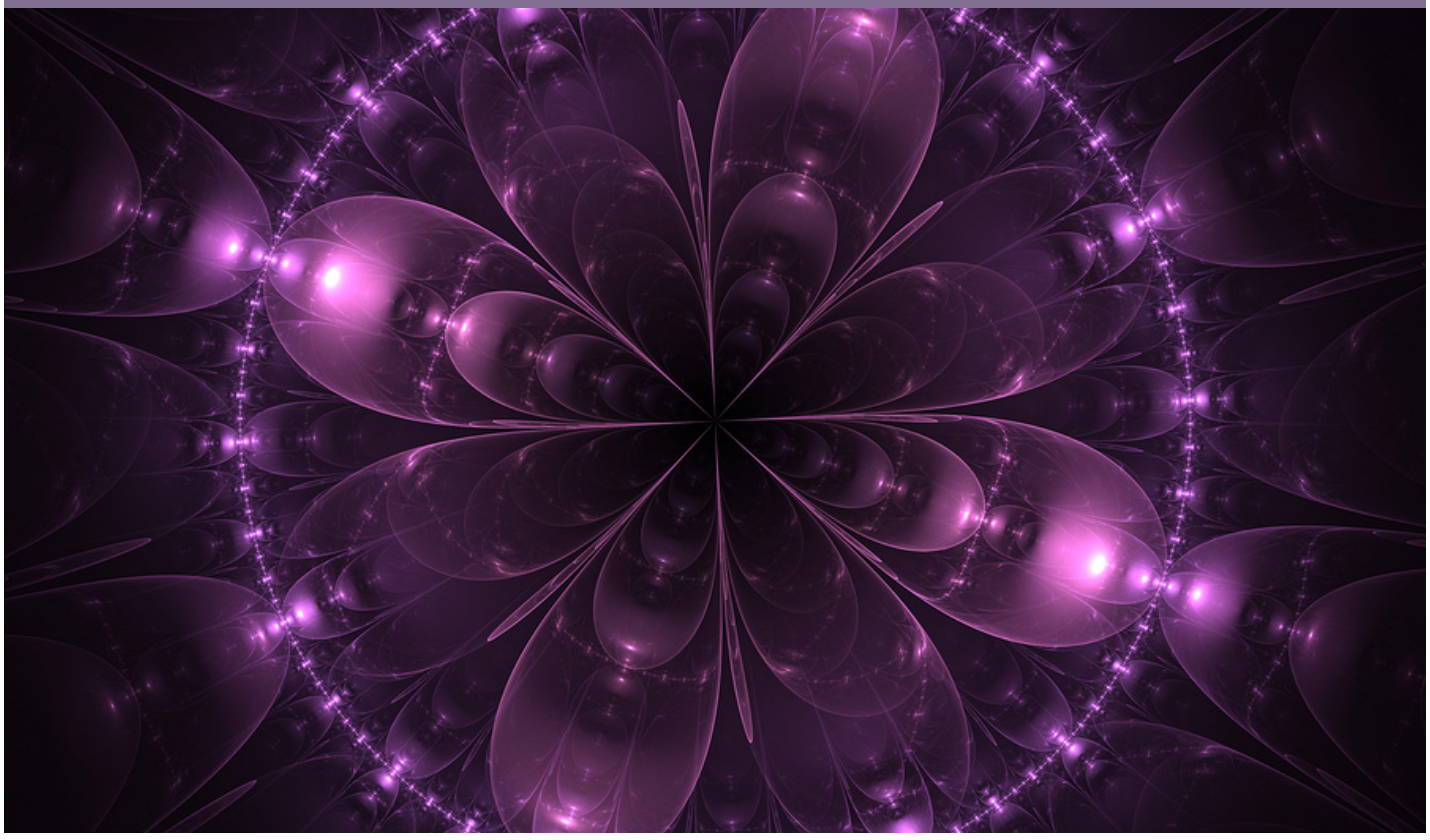
Aussi, prenez votre temps !

Pratiquez les Huit Secrets de l'Eveil Télépathique régulièrement, à votre rythme, modifiez certains détails dans votre façon de pratiquer et à force d'expérimenter, vous finirez par réussir à exprimer votre potentiel télépathique !



Chapitre 9

Exercices Initiatiques à la Télépathie



Vous allez maintenant vous entraîner à des exercices initiatiques de déclenchement de vos capacités télépathiques.

Ces exercices sont à effectuer dans les conditions strictes décrites plus haut concernant votre pratique de débutant notamment par la tenue de votre journal télépathique

Respectez impérativement à la lettre les conditions et les conseils donnés dans chaque exercice. Ce sera la clé de votre réussite télépathique.

La moindre modification que vous y apporteriez pourrait ruiner vos efforts, vous faire douter de l'existence de la télépathie ou limiter votre faculté à la déclencher !

Pour que vous compreniez bien le processus à respecter, nous allons décortiquer phase par phase le premier exercice.

Dans un premier temps, pratiquez le premier exercice progressivement.

Chaque exercice comprend cinq parties

1. La phase de relaxation psychocorporelle
2. La phase de concentration de votre esprit
3. La phase de visualisation du message télépathique
4. La phase de transfert télépathique
5. La phase de réception du message par le partenaire télépathique.

Avant de vous lancer dans les exercices avec partenaire, assurez-vous, d'abord, de bien maîtriser les trois premières phases ci-dessus.

Faites en sorte de maîtriser la phase 1 avant de vous entraîner à la phase 2 puis enchaînez les phases 1 et 2 jusqu'à ce que vous y arriviez sans problème.

Ensuite, entraînez-vous à la phase 3, puis enchaînez les phases 1, 2,3 jusqu'à maîtriser cet enchaînement.

Ensuite, habituez-vous à la phase 4 de transfert télépathique puis, enfin, enchaînez les phases 1,2, 3 et 4 jusqu'à y être parfaitement à l'aise.

L’attitude à adopter par votre partenaire télépathique

Votre partenaire, quant à lui, aura un rôle passif de réception du message télépathique mais cela demandera, comme nous l’avons déjà précisé, qu’il ait déjà pratiqué la télépathe ou, au minimum, qu’il croit en l’existence de la télépathie.

Même s’il ne joue que le rôle de récepteur passif, il serait bon que votre partenaire télépathique maîtrise aussi les deux premières phases des exercices télépathiques, autrement dit :

1. La phase de relaxation psychocorporelle
2. La phase de concentration de son esprit

Il peut les pratiquer préalablement aux séances mais, de préférence, en même temps que vous afin de se retrouver dans les meilleures conditions de réception télépathique dans les phases 3,4, 5. Autrement dit, durant…

3. La phase de visualisation du message télépathique
4. La phase de transfert télépathique
5. La phase de réception du message par le partenaire télépathique

Assurez-vous que votre partenaire télépathique connaisse bien et enchaîne les différentes phases avant de vous lancer dans l’exercice de la télépathie.

Surtout, si vous débutez, vérifiez que vous êtes bien en harmonie spirituelle et si votre partenaire suit les différentes phases des exercices télépathiques.

Dans ces conditions, vous faciliterez le déclenchement de votre faculté télépathique et, chemin faisant, vous accélérerez l’obtention de résultats.

Ce qui ne pourra que renfoncer votre confiance en vous, vous permettre de déclencher votre télépathie à volonté.

De même, le fait de se concentrer sur des images simples au début vous donnera une assurance et une audace qui vous autoriseront ensuite à transmettre des messages plus compliqués comme des images, des cartes à jouer, des tirages aléatoires de dés, des photos, des symboles géométriques…

Qui plus est, abordez vos séances loin des repas, évidemment pris sans excès, notamment avec peu de graisses, de sucres et d’alcool… dont la digestion gênerait votre concentration. Disons deux ou trois heures après un repas.

Ne pratiquez que si vous êtes en bonne forme physique et mentale, détendu(e) et, si possible, de bonne humeur avec de fortes motivations et avec enthousiasme.

En effet, tout état psychologique négatif retarderait voire empêcherait le déclenchement de votre pouvoir télépathique. Il doit en être de même pour votre partenaire. Il doit aussi posséder un haut niveau de motivation.

Si vous n'êtes pas tous deux dans cet état d'esprit recommandé, il est préférable de repousser votre séance et/ou de prendre les mesures nécessaires pour arriver dans cet état d'esprit facilitant les communications télépathiques

Dans les premiers temps, mettez-vous d'accord avec votre partenaire sur les messages télépathiques que vous enverrez afin qu'il puisse les repérer sans difficultés et/ou ne pas les laisser passer dans le flot de ses pensées.

Gardez toujours à l'esprit ces conseils car l'expérience a prouvé que ce sont les meilleurs pour découvrir nos facultés télépathiques. Enfin, vous et votre partenaire devez avoir une grande patience et faire votre maximum pour avoir des résultats.

I- Exercice n° 1 de Télépathie

Durée 15 minutes par séance pendant une semaine puis 30 mn ensuite.
Laissez passer 24 heures entre deux séances.

Cet exercice est destiné à vous habituer au déroulé des exercices de télépathies suivants mais aussi peut éveiller vos pouvoirs télépathiques.

a) La phase de relaxation psychocorporelle
En pratiquant des respirations profondes, détendez progressivement tout votre corps, la relaxation de votre esprit suivra.
Un cycle de respiration profonde commence par une inspiration suivie d'une expiration. Sur chaque cycle de respiration, détendez successivement les différentes parties de votre corps des pieds à la tête, le fait de le faire sur l'expiration facilite la relaxation psychocorporelle.
Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration en la laissant s''approfondir de façon naturelle.

Puis, procédez ainsi, des pieds à la tête.
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes pieds. » (Ne vous

contentez pas de le penser mais détendez vraiment vos pieds et ainsi de suite pour les différentes parties de votre corps).

Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes jambes. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon bassin. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma zone génitale. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon dos. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon ventre. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma poitrine. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes mains. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes bras. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes épaules. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon cou. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma mâchoire. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon visage. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon front. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon troisième œil (situé au-dessus du nez, entre les sourcils. »

b) La phase de concentration de votre esprit

Répétez régulièrement votre message télépathique (au début une simple parole ou une phrase) au moins pendant 4 à 5 mn en restant complétement concentré sur celui-ci en chassant, ou plus exactement en laissant passer calmement mais impitoyablement toutes les autres pensées qu'on appelle, en général « pensées parasites » !

Par exemple, vous pouvez répéter le mot « argent » ou « amour » ou la phrase « je veux être riche » ou « je veux vivre l'amour parfait ».

c) La phase de visualisation du message télépathique

Visualiser une image relative à votre message télépathique facilite son transfert vers l'esprit de votre partenaire télépathique et l'aide à mieux détecter votre message télépathique.

Par exemple, vous pouvez visualiser un tas de lingots d'or en association avec votre mot télépathique « argent » ou votre phrase télépathique « Je veux être riche ».

De même, vous pouvez coupler le mot « amour » ou « je veux vivre l'amour parfait » avec l'image d'un cœur ou de la personne de vos rêves.

Encore une fois, ces deux exemples ne sont que…. des exemples.

Libre à vous de choisir d'autres associations mots/phrases télépathiques et images correspondantes.

Le principal étant que vos messages et les images télépathiques soient fortement chargés émotionnellement en fonction de vos désirs et de vos motivations.

d) La phase de transfert télépathique
Une fois votre message télépathique fortement chargé émotionnellement ou symbolisé par une image prêt, envoyez-le comme un rayon laser avec force vers l'esprit de votre partenaire télépathique en boucle jusqu'à la phase suivante.

e) La phase de réception du message par le partenaire télépathique
Continuez à vous concentrer de manière intense sur l'envoi de celui-ci ou de l'image le symbolisant jusqu'à ce que votre partenaire vous signale qu'il a reçu votre message télépathique.

Pour maîtriser parfaitement ce premier exercice télépathique, entraînez-vous à de nombreuses reprises dans des conditions similaires avec d'autres paroles, phrases et images télépathiques simples.
Quand vous arriverez à simples jusqu'à obtenir des résultats réguliers satisfaisants, disons un taux de réussite de 50 à 70%, vous pourrez passer à l'exercice télépathique n° 2.

II- Exercice télépathique n°2 du lancement des dés

Durée 15 minutes par séance pendant une semaine puis 30 mn ensuite.
Laissez passer 24 heures entre deux séances.
Installez-vous dans un endroit isolé du bruit et des autres personnes où vous pourrez être tranquille pendant au moins 15 minutes pour débuter. Vous pourrez ensuite augmenter cette durée régulièrement

Pour cet exercice, munissez-vous d'un dé et mettez une cloison entre vous et votre partenaire afin qu'il ne puisse pas voir vos lancers de dés mais uniquement votre visage.

a) La phase de relaxation psychocorporelle

En pratiquant des respirations profondes, détendez progressivement tout votre corps, la relaxation de votre esprit suivra.

Un cycle de respiration profonde commence par une inspiration suivie d'une expiration. Sur chaque cycle de respiration, détendez successivement les différentes parties de votre corps des pieds à la tête, le fait de le faire sur l'expiration facilite la relaxation psychocorporelle.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration en la laissant s''approfondir de façon naturelle.

Pour ce faire, procédez ainsi :

Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes pieds. »
(Ne vous contentez pas de le penser mais détendez vraiment vos pieds et ainsi de suite pour les différentes parties de votre corps.)
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes jambes. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon bassin. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma zone génitale. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon dos. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon ventre. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma poitrine. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes mains. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes bras. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes épaules. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon cou. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma mâchoire. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon visage. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon front. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon troisième œil (situé au-dessus du nez, entre les sourcils. »

b) La phase de concentration de votre esprit

Celle-ci sera basée sur la pratique de la respiration yogi.

1. Installez-vous dans la position assise la plus confortable mais le dos droit et la tête dans l'alignement de votre colonne vertébrale.
2. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite.
3. Inspirez par la narine gauche pendant cinq secondes.
4. Fermez la narine gauche avec l'index de la même main. Retenez votre respiration pendant dix à quinze secondes.
5. Retirez le pouce et expirez par la narine droite pendant cinq secondes.
6. Inspirez de nouveau par la narine droite pendant cinq secondes.
7. fermez la narine droite avec le pouce et retenez votre respiration pendant dix à quinze secondes.
8. Expirez pendant cinq secondes après avoir retiré le majeur de la narine gauche.
9. Reprenez ce cycle de respiration de 1) à 8) à cinq reprises. Vous êtes maintenant dans un grand état de concentration
10. En vous concentrant pleinement sur votre dé, lancez-le.

c) La phase de visualisation du message télépathique

Fermez les yeux et visualisez la face du dé tirée avec le chiffre correspondant, par exemple le 5.

d) La phase de transfert télépathique

Une fois votre message télépathique fortement chargé émotionnellement ou symbolisé par une image de dé, envoyez-le comme un rayon laser avec force vers l'esprit de votre partenaire télépathique en boucle jusqu'à la phase suivante.

e) La phase de réception du message par le partenaire télépathique

Concentrez-vous de manière intense sur l'envoi de l'image de la face du dé avec, par exemple, le nombre 5, attendez que votre partenaire vous signale qu'il a reçu votre message télépathique.

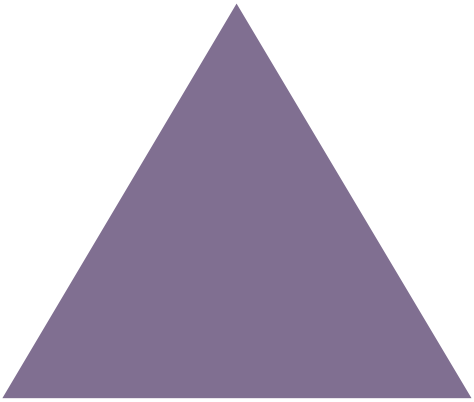
Notez, ensuite, dans votre journal télépathique le numéro de votre et le nombre correspondant entre 1 et 6. Par exemple ici : lancer 1, numéro 5.

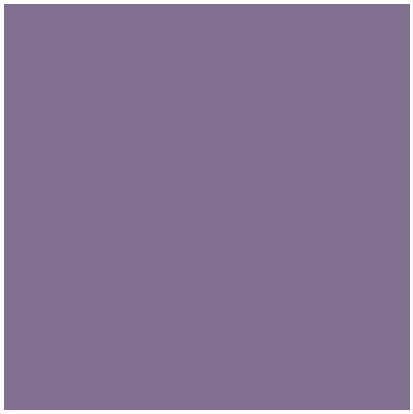
Après une limite de temps ou un nombre de réponses décidés à l'avance, arrêtez l'expérience et renouvelez-la plus tard jusqu'à ce que votre partenaire devine le bon numéro de façon régulière.

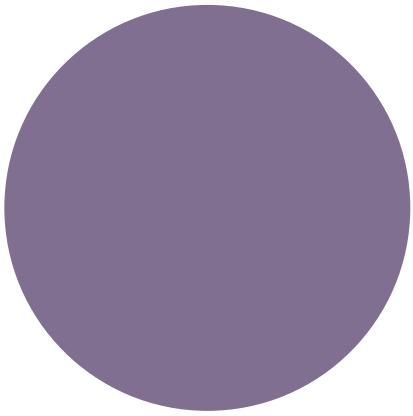
Tout comme précédemment, un taux de 50 à 70% est un taux de réussite honorable. Vous l'améliorerez avec l'expérience. Une fois celui-ci atteint, passez à l'exercice 3.

III- Exercice télépathique n°3 des Formes Géométriques

Pour cet exercice, utilisez les quatre formes de base suivantes : le cercle, le triangle, le carré et le rectangle. Vous pouvez imprimer ceux ci-dessous.







Durée 15 minutes par séance pendant une semaine puis 30 mn ensuite.
Laissez passer 24 heures entre deux séances.

Pour cet exercice, munissez-vous de ces quatre formes imprimées devant vous et mettez une cloison entre vous et votre partenaire afin qu'il ne puisse pas voir vos formes géométriques mais uniquement votre visage.

Installez-vous dans un endroit isolé du bruit et des autres personnes où vous pourrez être tranquille pendant au moins 15 minutes pour débuter. Vous pourrez ensuite augmenter cette durée régulièrement.

a) La phase de relaxation psychocorporelle

En pratiquant des respirations profondes, détendez progressivement tout votre corps, la relaxation de votre esprit suivra. Un cycle de respiration profonde commence par une inspiration suivie d'une expiration. Sur chaque cycle de respiration, détendez successivement les différentes parties de votre corps des pieds à la tête, le fait de le faire sur l'expiration facilite la relaxation psychocorporelle.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration en la laissant s''approfondir de façon naturelle.

Pour ce faire, procédez ainsi :

Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes pieds. » (Ne vous contentez pas de le penser mais détendez vraiment vos pieds et ainsi de suite pour les différentes parties de votre corps.)
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes jambes. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon bassin. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma zone génitale. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon dos. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon ventre. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma poitrine. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes mains. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes bras. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mes épaules. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon cou. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends ma mâchoire. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon visage. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon front. »
Inspirez et, sur l'expiration, déclarez : « J'expire et je détends mon troisième œil (situé au-dessus du nez, entre les sourcils. »

b) La phase de concentration de votre esprit
Celle-ci sera basée sur la pratique de la respiration yogi.

1. Installez-vous dans la position assise la plus confortable mais le dos droit et la tête dans l'alignement de votre colonne vertébrale.
2. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite.
3. Inspirez par la narine gauche pendant cinq secondes.
4. Fermez la narine gauche avec l'index de la même main.
5. Retenez votre respiration pendant dix à quinze secondes.
6. Retirez le pouce et expirez par la narine droite pendant cinq secondes.
7. Inspirez de nouveau par la narine droite pendant cinq secondes.
8. fermez la narine droite avec le pouce et retenez votre respiration pendant dix à quinze secondes.
9. Expirez pendant cinq secondes après avoir retiré l'index de la narine gauche.
10. Reprenez ce cycle de respiration de 1) à 9) à cinq reprises. Vous êtes maintenant dans un grand état de concentration

c) La phase de visualisation du message télépathique
Fixez intensément une de ces formes géométriques (par exemple, le cercle) puis fermez les yeux et visualisez-la avec une intense concentration cde deux à cinq minutes.

d) La phase de transfert télépathique
Une fois cette image télépathique fortement implantée dans votre esprit, les yeux toujours fermés, envoyez-la comme un rayon laser avec force vers l'esprit de votre partenaire télépathique en boucle jusqu'à la phase suivante.

e) La phase de réception du message par le partenaire télépathique
Continuez à vous concentrer de manière intense sur l'envoi de la forme géométrique choisie jusqu'à ce que votre partenaire vous signale qu'il a reçu votre image télépathique.
Après une limite de temps ou un nombre de réponses décidés à l'avance, arrêtez l'expérience et renouvelez-la plus tard jusqu'à ce que votre partenaire devine la bonne image de façon régulière.
Tout comme précédemment, un taux de 50 à 70% est un taux de réussite honorable. Vous l'améliorerez avec l'expérience.

Recommencez ensuite la même expérience télépathique dans les mêmes conditions avec les trois autres images.

Conclusion : Et après ?

Une fois que vous arriverez à transmettre des messages télépathiques simples (une parole, une phrase, une idée, une pensée, une émotion, une image….), entrainez-vous avec des messages télépathiques progressivement plus complexes : des images comme des cartes, des photos, des symboles géométriques.
S'il est fortement recommandé de suivre cet ordre c'est que cette méthode est la plus efficace pour réussir à maîtriser le pouvoir de transmission télépathique.

Une fois votre pouvoir télépathique éveillé et régulièrement pratiqué avec succès avec les messages télépathiques simples, variez les conditions de pratique.

Par exemple, ensuite, vous pourrez :

- Toujours avec la même personne, pratiquez dans deux pièces séparées mais en convenant du moment auquel vous envoyez votre pensée télépathique
- Toujours avec la même personne, pratiquez dans deux pièces séparées mais en convenant du moment auquel vous envoyez votre pensée télépathique mais en employant des pensées différentes.
- Toujours avec la même personne, pratiquez dans deux pièces séparées mais en convenant du moment auquel vous envoyez votre pensée télépathique mais en employant des messages de différentes natures, par exemple après des pensées, vous pouvez vous exercer à envoyer des images, des cartes, des photos, des symboles géométriques…

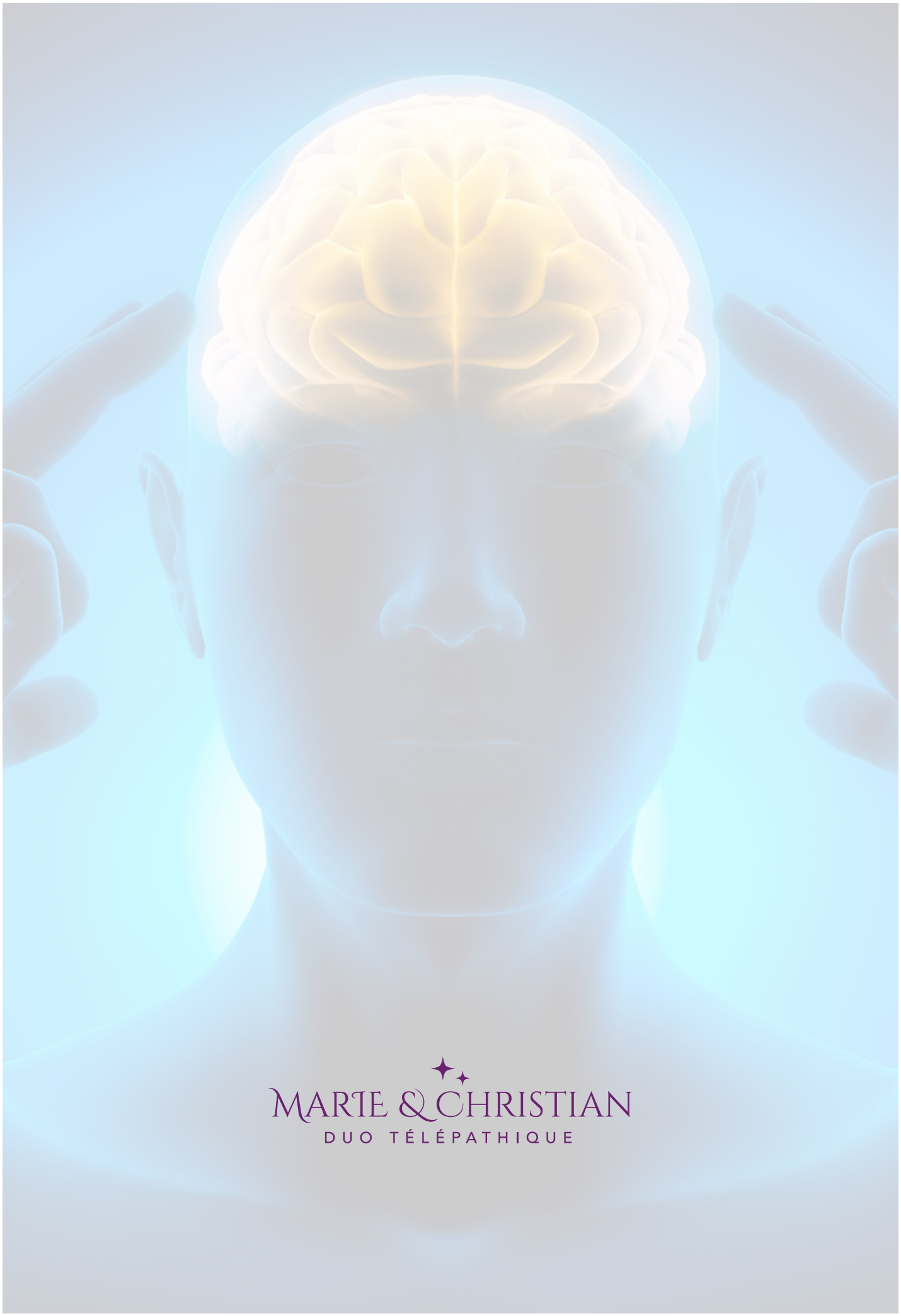
Il se peut aussi que vous captiez les pensées de votre partenaire télépathique ou de toute autre personne que vous croiserez pendant votre initiation en sept jours ou sept étapes de façon voulue ou spontanée !

Restez donc toujours en éveil, à l'affût des pensées des autres.

Emettez régulièrement des messages télépathiques, croyez en permanence en votre pouvoir télépathique, évitez d'en douter…

Dans ces conditions, vous favorisez l'éveil de vos capacités de télépathe.

Marie x Christian


MARIE & CHRISTIAN
DUO TÉLÉPATHIQUE