

# COMMENT DEVENIR CLAIRVOYANT

La clairvoyance est la capacité à pouvoir « voir » le futur, mais la vraie clairvoyance n'a pas besoin de boule de cristal ou de rituels de bonne aventure compliqués. Avant de pouvoir développer votre clairvoyance, vous devez développer vos dons naturels d'intuition. Une fois que vous les avez peaufinés, entraînez votre esprit à pouvoir se connecter aux visions, aux sons, aux sensations et à l'énergie générale qui nous entoure.

## Partie 1

### S'exercer pour développer son intuition et sa perception

#### 1

**Travaillez sur votre intuition directe.** L'intuition directe, aussi appelée intuition littérale, est une sorte d'intuition que vous développez lorsque vous vous posez des questions à propos d'une certaine situation [1].

- Mettez-vous à l'aise. Asseyez-vous dans un endroit calme et concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à ce que votre corps soit détendu.
- Identifiez une situation sur laquelle vous voulez avoir un aperçu. Concentrez-vous sur cette situation pendant plusieurs minutes.
- Demandez à haute voix ou dans votre tête une expérience intuitive directe à propos de cette situation dans un futur proche.
- Laissez-vous aller. Il vous faudra répéter cette expérience plusieurs fois avant d'obtenir un résultat, mais en concentrant votre énergie sur une situation en particulier, votre intuition pourra trouver des indices reliés à celle-ci.

#### 2

**Travaillez sur votre intuition indirecte.** L'intuition indirecte, aussi appelée intuition symbolique, se concentre sur la capacité qu'a l'esprit de choisir des choses importantes en développant votre capacité à voir et à interpréter des symboles mentaux.

- Attrapez un crayon et un morceau de papier.
- Posez-vous la question : « De quoi ai-je besoin maintenant dans ma vie ? » Répétez cette question trois fois, faites une pause entre chaque répétition en vous imaginant vous déplacer chaque fois vers une question plus profonde.
- Après vous être posé la question trois fois, prenez votre crayon et dessinez les premiers symboles qui vous viennent à l'esprit.
- Interprétez les symboles. Trouvez ce qu'ils représentent depuis votre point de vue et comprenez le rôle que joue ce concept dans votre vie.

#### 3

**Écoutez vos rêves.** L'esprit humain entre en sommeil paradoxal toutes les 90 minutes et pendant cet état, l'esprit rêve. Les rêves peuvent être un outil puissant afin de pouvoir interpréter les signes venant de stimulus externes que votre subconscient a déjà analysés [2].

- Avant d'aller vous coucher, posez un bloc-note et un crayon à papier à côté de votre lit. Posez-vous une question ou concentrez-vous sur une situation en particulier dans votre vie

pour laquelle vous avez besoin d'une réponse intuitive. Répétez-la aussi souvent que possible avant de vous endormir.

- Lorsque vous vous réveillez, écrivez tout ce dont vous avez rêvé. Si vous n'avez pas rêvé, écrivez ou dessinez tout ce qui vous passe par la tête.
- Recommencez autant de fois que nécessaire pour trouver une réponse à votre question ou à votre problème.

#### 4

**Essayez la lecture à l'aveuglette.** La lecture à l'aveuglette utilise un système de cartes qui vous aident à focaliser votre énergie et à répondre de façon subconsciente à des questions que vous vous posez en vous servant de votre intuition [3].

- Asseyez-vous à un bureau et procurez-vous trois cartes blanches.
- Pensez à une question ou une situation pour laquelle vous avez besoin de l'aide de votre intuition. Écrivez une réponse différente à cette question sur chacune des trois cartes.
- Retournez les cartes de telle façon à ce que la réponse que vous avez écrite ne soit plus visible. Mélangez les cartes.
- Faites passer vos mains au-dessus des cartes. Prenez votre temps, détendez-vous et respirez profondément.
- Retournez les cartes. La carte vers laquelle vous vous êtes senti le plus attiré devrait être la réponse à votre question.

## Partie 2

### Développer sa clairvoyance

#### 1

**Débarressez-vous de vos peurs.** La plupart des professeurs qui enseignent le développement de dons psychiques vous diront que l'obstacle majeur que vous devez dépasser pour devenir clairvoyant est la peur que vous avez à pouvoir voir le futur.

- Identifiez la source de votre peur. Votre peur sera souvent toute simple, par exemple la peur d'avoir l'air stupide, mais parfois, vous auriez pu voir quelque chose qui vous a effrayé étant enfant et vous avez fermé vos capacités à la clairvoyance en réponse.
- Débarressez-vous de votre peur en récitant une phrase positive dans votre tête ou à voix haute. Essayez par exemple : « Je veux me débarrasser de la peur de voir mon avenir » et « Je choisis maintenant d'attirer le meilleur pour moi, selon les lois de l'Univers ».

#### 2

**Augmentez votre imagination visuelle.** Avant que vous ne puissiez vous servir de votre clairvoyance pour obtenir une réponse concrète et précise, vous aurez peut-être besoin d'augmenter votre capacité à voir des images claires dans votre esprit. Vous pouvez y arriver avec de simples exercices de visualisation.

- Imaginez-vous en train de tenir sept ballons. Chaque ballon doit être de couleur différente.
- Relâchez les ballons un par un. Regardez le ballon que vous venez de lâcher s'envoler vers le ciel bleu jusqu'à ce qu'il disparaisse complètement avant de relâcher le ballon suivant et en visualisant la même chose [4].
- Entraînez-vous à cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez voir clairement chacun des ballons disparaître.

### 3

**Formulez une question.** Lorsque le moment est venu de vous servir de votre clairvoyance pour une question en particulier, assurez-vous de formuler votre question d'une certaine façon pour vraiment la diriger vers le cœur du problème.

- Ne vous posez pas de questions trop vagues comme « Vais-je m'amuser pendant mon anniversaire cette année ? » En suivant cet exemple, demandez-vous à quoi vous voulez qu'il ressemble et posez-vous une question plus ciblée, comme « Un de mes amis va-t-il m'inviter dans un endroit spécial pour mon anniversaire cette année ? »

### 4

**Ouvrez votre troisième œil.** Après vous être posé cette question, respirez trois fois profondément. Concentrez-vous sur la zone entre vos deux yeux. Ce point est un chakra appelé le « troisième œil », que les voyants tiennent pour responsable de leur capacité de clairvoyance.

- Continuez à respirer tout en focalisant votre attention sur cette zone-là. Recherchez une forme ovale horizontale entre vos deux yeux. C'est votre « troisième » œil. Demandez-lui de s'ouvrir, répétez votre demande jusqu'à ce qu'il s'ouvre et vous allez sentir une sensation de chaleur parcourir votre corps.

### 5

**Laissez des images venir naturellement à votre esprit.** Ne les forcez pas. Si elles ont l'air troubles ou floues, dites-leur, dans votre tête ou à voix haute, de s'agrandir et de devenir plus claires tout de suite.

- En règle générale, les images de clairvoyance vont venir comme une photo dans votre esprit, une photo vue depuis l'extérieur de votre esprit, un film dans votre tête ou un film vu depuis l'extérieur de votre esprit.
- Ces images peuvent être en noir et blanc ou en couleurs. En plus, elles pourraient paraître réelles ou dans un style de dessins animés.
- Si vous n'arrivez pas à comprendre ce que ces images signifient, demandez à voix haute ou mentalement : « Que signifient ces images ? »
- La réponse que vous recevrez se fera sous la forme d'une sensation, d'une pensée ou d'un son.
- Si cela ne fonctionne pas, recommencez cet exercice jusqu'à ce que vous receviez une réponse. Lorsque vous débutez, la réponse pourrait avoir l'air trouble et vague, mais vous devez tout le temps vous faire confiance, quoi qu'il arrive.

## Partie 3

### Comprendre la clairaudience, la clairsentience et la clairconnaissance

#### 1

**Connaissez la différence qui existe entre ces trois types.** Lorsque les gens pensent à des capacités extrasensorielles et de connaissance du futur, ils pensent souvent à la clairvoyance seule. La clairvoyance est le fait de pouvoir « voir » le futur, mais il existe d'autres sens capables d'anticiper le futur.

- La clairaudience est la capacité de pouvoir « entendre » les énergies psychiques.
- La clairsentience est la capacité de pouvoir « sentir » l'énergie. Parmi les formes les plus communes de clairsentience, on trouve l'instinct et l'empathie.

- La clairconnaissance est la capacité de pouvoir « savoir » des choses sans qu'elles aient été portées à notre connaissance. Si vous avez eu une grand-mère ou une tante qui pouvait savoir si quelqu'un était malade à la maison sans que personne ne le lui ait dit, elle possédait sûrement des dons de clairconnaissance.

## 2

**Développez la clairsentience en vous concentrant sur des sons dans votre esprit.** Vous devez apprendre à peaufiner votre sensibilité aux sons autour de vous et à l'intérieur de vous [5] .

- Lorsque vous êtes couché dans votre lit, prenez conscience des bruits que vous n'entendez pas d'habitude. Séparez chacun de ces bruits et identifiez-les. Trouvez-en le plus possible avant de vous endormir et recommencez cet exercice pendant au moins une semaine.
- Écoutez des conseils pour développer votre clairsentience. Imaginez-vous en train d'allumer la radio et de trouver la station de votre clairsentience. Posez des questions et écoutez les mots que vous recevez dans la réponse. Ces mots peuvent être bas ou forts, clairs ou confus, mais une fois que vous avez entendu la réponse, vous devez l'analyser pour savoir ce qu'elle signifie.

## 3

**Travaillez votre clairconnaissance en vous concentrant sur l'énergie d'une autre personne.** Une des meilleures façons de développer votre clairconnaissance est de travailler sur la lecture de l'énergie et des sentiments d'une autre personne que vous. Il existe différentes façons de vous y entraîner [6] .

- Demandez à un ami de vous montrer la photo d'une personne que vous ne connaissez pas, mais qu'il connaît bien. Regardez les yeux de la personne sur la photo et essayez de deviner dans quel état se trouvait cette personne au moment où la photo a été prise. Demandez-vous aussi si cette personne est digne de confiance ou s'il y a autre chose qui sort de l'ordinaire sur la photo. Vérifiez auprès de votre ami pour savoir si votre intuition s'est approché de la réalité.
- Demandez à un de vos amis de vous donner un objet appartenant à une personne que vous ne connaissez pas, mais qu'il connaît bien. Cet objet doit être quelque chose que cette personne a porté sur une longue période, car ces objets ont plus de chance d'absorber de l'énergie. Tenez cet objet dans votre main et ressentez s'il est plein d'énergie positive ou négative.

## 4

**Développez votre clairconnaissance avec des exercices d'écriture automatique.**Le développement de votre clairconnaissance ressemblera beaucoup à celui de votre intuition. Vous devez vous concentrer sur des exercices qui vont vous aider à organiser vos pensées et votre compréhension, par exemple l'écriture automatique [7] .

- Asseyez-vous avec un crayon et un morceau de papier. Posez-vous une question et écrivez tout ce qui vous passe par la tête, même si vous avez l'impression que cela n'a aucun rapport.
- Forcez votre esprit à devenir le spectateur de cet exercice. Ne laissez pas votre esprit penser aux informations que vous recevez ou essayer de les diriger. Écrivez simplement ce qui vous passe par la tête jusqu'à ce que vous ne voyiez plus rien.

- Relisez ce que vous venez d'écrire. Si quelque chose vous saute aux yeux, soulignez-le et analysez-le après avoir lu tout ce que vous avez écrit.

## Partie 4

### Améliorer l'expérience

#### 1

**Tenez un journal.** Que vous essayiez de développer votre intuition, votre clairvoyance, votre clairaudience, votre clairsentience ou votre clairconnaissance, vous pourrez développer vos capacités psychiques en notant toutes vos expériences dans un journal.

- Un journal vous aide à comprendre vos capacités psychiques et intuitives les plus fortes. Il vous permet aussi de voir l'exactitude des résultats que vous recevez et de savoir si les réponses que vous apportez ont une quelconque valeur [8].

#### 2

**Trouvez-vous un ami.** Même s'il n'y a personne parmi vos amis ou les membres de votre famille qui travaille sur sa clairvoyance en même temps que vous, vous devez trouver au moins une personne avec laquelle vous pouvez ouvertement parler de vos expériences. En partageant vos expériences avec une autre personne, vous pourrez affiner la compréhension que vous en tirez.

- Partagez des notes que vous avez prises dans votre journal et discutez d'interprétations possibles.
- Discutez d'expériences similaires que votre ami aurait pu vivre et aidez-le à analyser ses rêves ou ses expériences qu'il n'a pas pu s'expliquer.

### Références

1. ↑ <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/activities/exercises-developing-your-intuition>
2. ↑ <https://drjudithorloff.com/how-to-develop-intuition/>
3. ↑ <http://life.gaiam.com/article/4-ways-tap-your-intuition>
4. ↑ <http://www.psychicbutsane.com/developing-psychic-abilities-spirit-world/how-to-develop-clairvoyance>
5. ↑ <http://www.psychicbutsane.com/developing-psychic-abilities-spirit-world/developing-clairaudience>
6. ↑ <http://www.psychicbutsane.com/developing-psychic-abilities-spirit-world/developing-clairsentience>
7. ↑ <http://www.psychicbutsane.com/developing-psychic-abilities-spirit-world/developing-claircognizance>
8. ↑ <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/intuition-healthcare/can-i-develop-my-intuition>