

TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE GRACE A VOS APTITUDES PSYCHIQUES

En tant que médium, j'ai aidé d'innombrables personnes à obtenir un réconfort et un soulagement grâce à des prédictions précises et des conseils intuitifs, en les aidant à se connecter à leur moi supérieur.

Est-ce que tout le monde a des aptitudes psychiques ?

Je crois que chacun d'entre nous a des capacités de voyance, bien que le degré de nos capacités – et de l'ouverture à cette capacité – varie. Cela dit, ces capacités peuvent être améliorées avec l'expérience et la pratique quotidienne, comme la méditation.

La méditation augmente-t-elle les aptitudes psychiques ?

Une pratique de méditation cohérente peut vous aider à vous détendre et à augmenter votre intuition et votre conscience. C'est la technique la plus importante pour améliorer vos pouvoirs psychiques.

Mes aptitudes psychiques peuvent-elles m'aider à créer une vie plus paisible?

En utilisant vos capacités psychiques pour entrer en contact avec votre Moi supérieur, vous deviendrez de plus en plus intuitif et capable de savoir et de vous connecter avec ce qu'est votre vérité authentique. Lorsque vous vous alignerez sur cette vérité, vos actions et décisions quotidiennes refléteront une meilleure version de vous-même. Pour beaucoup de mes consultants, cela signifie une plus grande confiance en soi et une plus grande clarté d'esprit et sérénité.

Quelles sont les techniques psychiques que je peux pratiquer à la maison pour améliorer ma vie?

Avant de commencer votre méditation, réfléchissez à ce qui cause de l'inquiétude et de l'anxiété dans votre vie. Faites une liste en les plaçant dans l'ordre de ce qui vous dérange le plus.

Maintenant, prenez les trois choses les plus importantes et réservez 20 minutes pour vous-même, où vous pourrez être seul.

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, respirez profondément, détendez votre corps et calmez votre esprit. Une technique que j'utilise pour détendre mon corps physique consiste à tendre chaque partie du corps pendant dix secondes, en commençant par les orteils et les pieds, puis en remontant, puis en la relâchant pour passer à la partie suivante du corps. Vous devriez vous sentir beaucoup plus léger lorsque vous portez votre attention sur votre corps.

Une fois détendu, demandez-vous: «Comment puis-je avoir l'esprit tranquille autour de _____?»

Nommez votre premier problème.

Maintenant, cherchez des réponses dans l'univers. Demandez des conseils. Soyez conscient du silence et des messages qui y passent, tels que des lumières colorées, des sons, des images, des pensées. Les réponses que vous recevrez peuvent se manifester de différentes manières.

Lorsque vous avez terminé votre méditation, réfléchissez à ce que vous ressentez et aux messages que vous avez reçus. Vous sentez-vous plus paisible ou plus léger? Savez-vous quelle décision ou prochaine étape vous allez prendre? Avez-vous une idée plus précise de vos besoins ou de ceux de votre entourage? Si c'est un problème qui ne peut pas être résolu, vous sentez-vous plus en paix avec lui et mieux à même de gérer ce problème jusqu'à ce que le problème soit réglé?

La méditation quotidienne peut vous aider à développer vos pouvoirs psychiques et vous permettre de vous connecter à vous-même et à l'univers, vous permettant ainsi de parvenir à une plus grande paix intérieure et avec les autres. Nous sommes tous connectés. Nous avons juste besoin de prendre le temps de construire ce lien !