

Par YANNICK VERITE

7 clés pour favoriser la guidance



ENVIE D'ÉVOLUER ?

JE VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE DANS MON UNIVERS !

SI VOUS AVEZ CE GUIDE ENTRE VOS MAINS, C'EST QUE LE MONDE DU SUBTIL VOUS INTÉRESSE, VOUS AVEZ ENVIE D'ÉVOLUER ET DE VOUS CONNECTER DE PLUS EN PLUS À VOTRE RESSENTI, AUX MESSAGES QUE VOTRE CORPS VOUS DONNE AINSI QU'À CEUX QUE LES PRÉSENCES PEUVENT VOUS DÉLIVRER.

SI TOUT CECI VOUS ATTIRE ALORS RESTEZ AVEC MOI CAR VOUS ÊTES AU BON ENDROIT.





QUI SUIS-JE ?



Pour ceux et celles qui ne me connaissent pas, je m'appelle Yannick vérité et voilà 30 ans que je dédies ma vie au bien-être des autres.

Kinésithérapeute de formation, je me suis rapidement formé à l'ostéopathie, à la naturopathie, à l'énergétique, l'hypnose, la géobiologie, la médecine quantique, pour appréhender l'humain sous toutes ses dimensions.

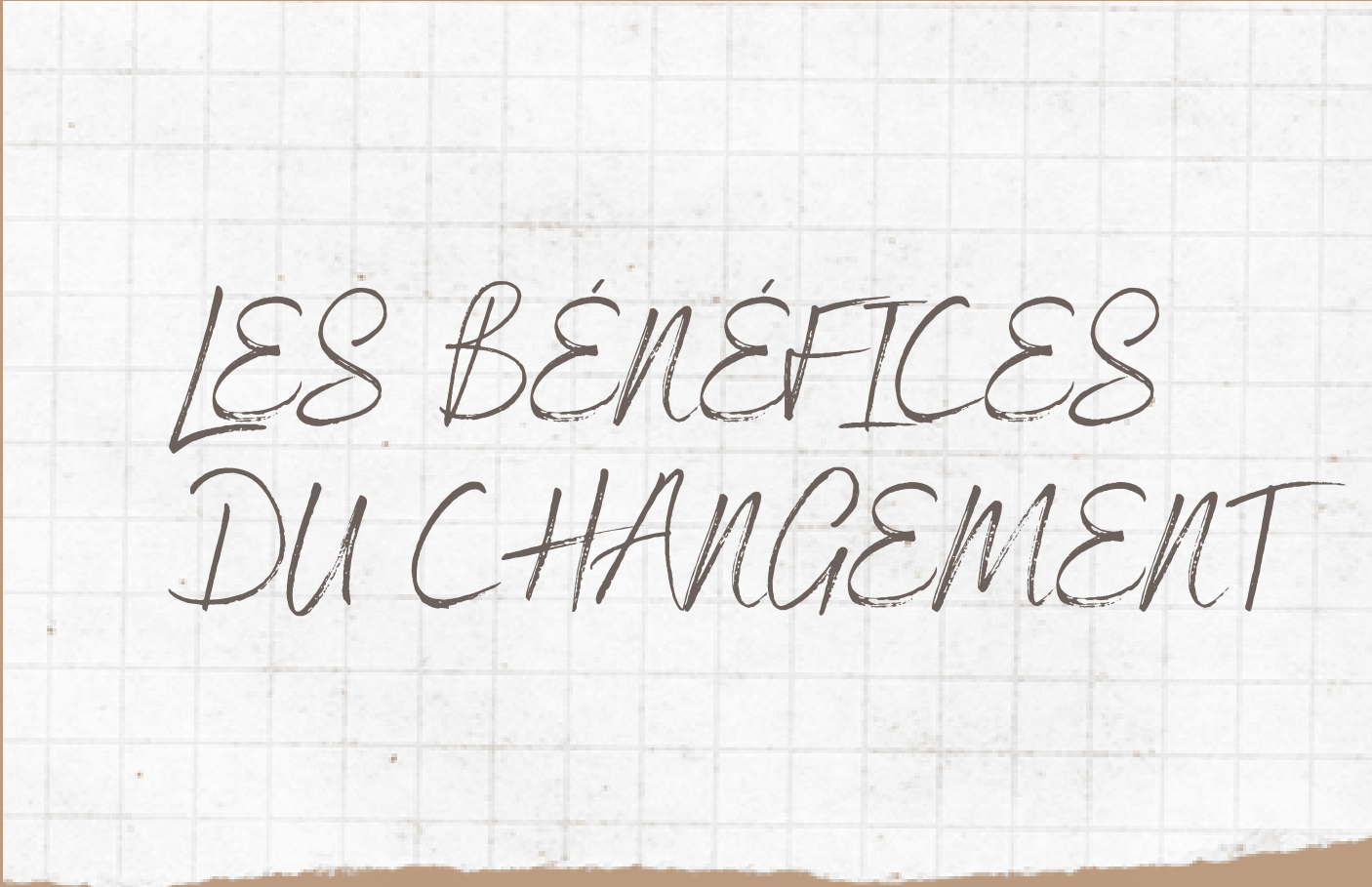
J'ai fait de la **communication avec l'invisible** ma spécialité depuis plusieurs années et je forme au sein de mon **école l'EFBO** des praticiens en bioénergie quantique, thérapie que j'ai créé il y'a quelques années.

Je suis cartésien de nature et j'ai développé au fur et à mesure de ma pratique professionnelle, mes **perceptions** afin de mieux comprendre l'histoire de mes patients, aussi j'aime enseigner comment se servir de ses dites perceptions afin d'avoir une vie plus riche, plus consciente, plus alignée, c'est que j'enseigne dans la **formation QuanticScan**

Avez-vous déjà imaginé si vous arriviez facilement à :

- Ecouter ce que votre corps vous dit à travers les symptômes que vous ressentez plutôt que de vouloir les faire taire avec des médicaments ?
- Décoder ce que vous percevez quand vous êtes en relation avec une autre personne ?
- Vous sentir connecté d'une manière plus consciente à votre environnement ?
- Révéler la puissance qui vous habite et que vous ne connaissez peut-être pas ?
- Devenir pleinement créateurs de votre vie ?
- Communiquer avec les plans de conscience élevés pour vous diriger facilement dans la vie, trouver votre mission de vie ?





LES BÉNÉFICES DU CHANGEMENT

C'est ce qui arrive **naturellement** dans la vie quand on décide de se mettre en chemin vers soi non pas à travers son mental mais en se laissant guider par son ressenti.

Communiquer avec le subtil change une vie, c'est ce qui s'est joué pour moi, cela a changé mon rapport à la vie, la compréhension de cette dernière et m'apporté une paix d'esprit que je ne connaissais pas avant quand je cherchais à tout contrôler.

Car c'est de cela dont il s'agit, quand on veut communiquer avec le subtil, avec l'invisible là où la vie se joue avant que la matérialité ne se fasse, il est nécessaire de renoncer à vouloir tout contrôler et se laisser surprendre par **l'inattendu, l'inexpliqué, l'inouï.**

On me pose souvent la question de savoir comment connecter ses guides, entendre leurs messages, recevoir de la guidance, y voir plus clair dans sa vie.

D'ailleurs beaucoup de personnes recourent à des voyants des médiums car elles sont déconnectées d'elles-mêmes.

Ce petit guide va vous donner quelques clés pour que vous commenciez le chemin vers votre reconnexion afin de vous sentir plus conscient, vivant et connecté.

C'est notre disposition à se **mettre en réception** qui va faire toute la différence.

La connexion avec ses guides c'est la cerise sur le gâteau mais avant de pratiquer cela, il est indispensable de mettre votre corps et votre esprit en disposition sur des exercices où au 1er abord vous penserez qu'ils n'ont aucun lien avec la communication avec vos guides mais bien au contraire, plus vous pratiquerez ces exercices, plus celle-ci deviendra aisée et fluide.





Tout le monde a des ressentis mais chacun est à l'écoute de ces derniers d'une manière différente.

Certains le sont beaucoup et d'autres très peu.

Quoi qu'il en soit le ressenti ne demande aucun effort, ce n'est pas une question de volonté mais au contraire de **libération des attentes**. Plus vous voulez, plus vous avez d'attentes plus ce sera compliqué .

Quand vous êtes avec des personnes qui vous sont chères à partager des moments joyeux, vous ne faites pas l'effort de ressentir la joie, le bien-être, vous ne vous posez pas de question, **c'est naturel et spontané**.

Naturel , c'est bien le terme pour expliquer la nature de notre ressenti, autant que de respirer.

POURQUOI CE GUIDE ?

Ce guide est destiné à vous sensibiliser et vous donner quelques clés pratiques simples à mettre en œuvre pour commencer ce chemin vers vous.

Il n'est pas une fin en soi, loin de là mais un incontournable de ce que vous pourrez faire pour communiquer avec le subtil.

Ces 7 clés fonctionnent, à vous de les utiliser assidûment afin d'opérer le changement.



LA 1ÈRE CLÉ

Ralentissez



CONSCIENTISEZ VOTRE RYTHME

Nous vivons à 100 à l'heure or se connecter à l'invisible pour sentir ou entendre ses guides ne peut pas se faire la tête dans le guidon.

Pensez-vous que vous appréciez le paysage quand vous roulez à toute vitesse ? non bien entendu tout simplement parce que votre angle de vision s'est rétréci, c'est physiologique, il en est de même dans la vie.

S'ouvrir au subtil et revenir à son ressenti pour communiquer avec les présences demande de revenir à soi en conscience et d'apprécier le paysage.

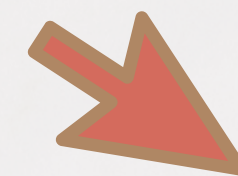
Si vous traversez votre vie en mode automatique, dans un état proche parfois du burnout, en surmenage, sans prendre le temps de vous poser, vous ne pourrez développer cette partie subtile en vous. Je vous invite donc ralentir quand vous êtes totalement imprégné dans une activité: cuisine, repassage, jardinage, lecture, danse....



Alors trouvez une activité qui vous ressource, faites-la encore avec plus de conscience, ralentissez le pas et connectez-vous pleinement à ce que vous ressentez dans ces moment-là et si vous vous voulez pousser l'expérience un peu plus loin : apprenez à ne rien faire, à vous poser tout simplement.

Ralentir ne veut pas dire mener sa vie à 2 à l'heure, loin de là mais de ménager des instants de pleine conscience entre chaque activité quotidienne et de mener de plus en plus ces activités en imprégnation complète.

La 2ème clé



CONSCIENTISEZ VOTRE RESPIRATION

Peu de gens sont conscients de leur respiration.

Apprenez à respirer en conscience, il existe des tas de respirations différentes je vous en propose une qui est de respirer calmement et profondément mais sans forcer :

4 secondes inspiration, 4 secondes expiration sur au moins 30 cycles et de voir les effets obtenus dans votre corps, ce relâchement que vous obtenez.

Répétez cette respiration plusieurs fois par jour; soyez le plus souvent en relation avec votre respiration, prenez très souvent de grandes respirations et ressentez le relâchement que cela induit dans votre corps.

La respiration est l'acte qui nous ramène le plus à la détente ; elle est tellement naturelle que nous négligeons son pouvoir curatif.



La 3ème clé

LA 2ÈME CLÉ

Respirez !



LA 3ÈME CLÉ

Connectez la Terre



CONSCIENTISEZ VOTRE ÉNERGIE

Dépolluez-vous et ressourcez-vous grâce à l'énergie tellurique.

Allongez-vous dos contre terre, évitez le béton et le carrelage, dehors dans l'herbe, c'est bien mieux.

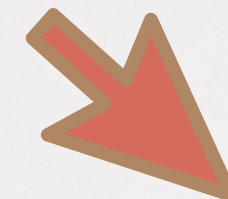
Écartez les bras, les jambes, imaginez que la terre est une éponge et remerciez-la d'absorber toutes vos tensions, vos blocages.

Restez un moment comme cela, en respirant profondément et en regardant le ciel.

Sentez les tensions qui disparaissent et observez celles qui résistent et imaginez que vous respirez à travers ces tensions ces tensions.

Agenouillez-vous en restant un instant les mains à plat au contact de la Terre

La 4ème clé



CONSCIENTISEZ VOS PENSÉES

Changer son focus est essentiel. Nous passons un temps infini à focaliser sur ce qui nous manque, ce qui nous énerve, ce qui nous convient pas, ce qui nous dérange et nous le faisons tourner en boucle dans notre mental, lui permettant d'avoir encore plus de force.

Nourrissez votre esprit de belles choses, aussi demandez le matin à l'univers de vous faire voir 5 belles choses dans votre journée, et notez-le, faites un carnet d'émerveillement.

Focalisez sur 5 choses belles, un soleil radieux, un vol d'oiseau, un couple amoureux, un sourire dans la rue, un appel d'un(e)ami(e), un joli plat que vous avez cuisiné, une belle citation vue sur les réseaux, et arrêtez-vous sur les sensations que cela procure en vous.



LA 4ÈME CLÉ

Voyez le beau!



Nous sommes ce que nous regardons

LA 5 ÈME CLÉ

Contemplez



CONSCIENTISEZ VOS SENS

Faites entrer la contemplation dans votre vie.

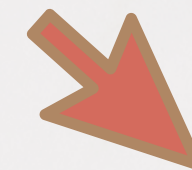
Allez dans la nature, posez-vous, contemplez ce que vous voyez autour de vous puis fermez les yeux et focalisez-vous sur les sons et les odeurs, ressentez tout votre corps se relâcher.

Ressentez sur votre peau la chaleur du soleil, le souffle du vent.

L'endroit où nous nous connectons à notre vraie nature est justement la nature.

Regardez avec tout votre cœur une fleur, un arbre, un oiseau, les pousses du printemps ou les couleurs des feuilles de l'automne.

La 6 ème clé



CONSCIENTISEZ VOS SENSATIONS

Dialoguez avec votre corps. Notre corps nous parle à chaque instant par le ressenti et il le fait même par les malaises et les maladies pour nous interpeller et attirer notre attention sur comment il veut que nous le traitions.

Quand vous ressentez une oppression, une tension, une crispation, demandez à votre corps ce qu'il veut vous exprimer et laissez venir la réponse en vous. Le médecin ne doit pas être l'interlocuteur principal avec votre corps, il s'occupe de la maladie mais pas de votre santé, c'est vous qui devez en prendre soin et lui demander ce qu'il désire, ce qu'il veut vous faire comprendre.



La 7ème clé

LA 6 ÈME CLÉ

**Ecoutez votre
corps!**

Tous les jours prenez quelques minutes pour vous mettre en connexion avec votre corps et parlez à vos organes, envoyez leur de la lumière, de belles intentions, de belles paroles, remerciez-les pour le travail qu'ils effectuent chaque jour et ressentez ce que cela fait en vous.

LA 7ÈME CLÉ

Observez les signes

CONSCIENTISEZ LES SIGNES

Apprenez à observer les signes et n'hésitez pas à en demander à la vie, à vos guides, à l'univers.

Cela demande en effet de ralentir et de devenir davantage observateur des synchronicités que la vie vous offre.

Vous avez besoin d'un éclaircissement dans votre vie, d'avoir une réponse ? Posez votre question à vos guides et ouvrez les yeux, les oreilles, la réponse va vous venir en lisant un livre, en écoutant une conversation, en regardant une vidéo, par une idée qui va vous traverser l'esprit alors que vous n'y pensiez plus.

Demandez et lâchez l'affaire, c'est cela la foi.

Et plus vous serez dans cette détente, plus vite la réponse viendra.





Alors c'est vrai que ces 7 outils que j'appellerai plus volontiers de manières de vivre ne sont pas une technique précise de communication avec les guides.

Nous autres, occidentaux, sommes impatients et voulons toujours des recettes pour arriver à un but mais le chemin que l'on prend est bien plus important que le but lui-même.

De ce fait je peux vous assurer que la pratique de ces principes de vie va vous apporter au-delà de vos attentes et espérances car ils vont aller bien au-delà de votre désir de communiquer avec vos guides qui sera, comme je l'ai évoqué en introduction, la cerise sur le gâteau.

De la même manière que vous ne courrez pas un marathon d'emblée si vous n'avez jamais fait de sport de votre vie, vous ne communiquerez pas avec vos guides si vous n'avez pas pris le temps de vous préparer et ces 7 clés sont un merveilleux processus pour le faire.



Je vous invite, si vous le désirez à aller plus loin dans cette voie lors d'une stage ou d'une formation.

Au plaisir de vous accompagner à travers les programmes suivants. (Pour plus d'informations cliquez sur les liens)

Masterclass " Révélez votre puissance" : 2 jours pour maîtriser le processus d'ématisation quantique et libérer ses freins

Stage "Communiquer avec l'invisible" : 3 jours en présentiel avec un des formateurs agréés pour apprendre le clair ressenti et connecter l'invisible, jouer avec l'énergie de manière sûre et structurée.

Programme Renaitre: 9 mois d'e-learning pour changer son paradigme de vie, une interaction quotidienne de coaching spirituel.

Formation QuanticScan: 12 jours de formation (plus un live par semaine) en présentiel ou distance pour devenir un cartographe de l'âme.

Formation Bioénergie Quantique : 50 jours de formation en présentiel ou distance afin de devenir un praticien professionnel du corps, de l'âme et de l'esprit