



Fiche pédagogique – Première approche du Clair Ressenti

Description courte

Apprenez à développer votre capacité à percevoir les énergies subtiles autour de vous et à entrer en contact avec votre aura, vos pensées et l'énergie des lieux.

Objectifs & compétences clés

- Créer un environnement propice à la pratique énergétique
- Ressentir les énergies des lieux, des pensées, et de son propre champ énergétique
- Affiner sa sensibilité subtile et corporelle
- Reconnaître l'effet vibratoire d'une intention ou d'un environnement

Résumé

Dans ce chapitre, vous êtes guidé-e à travers trois pratiques : percevoir l'énergie d'un lieu, ressentir l'influence de vos pensées, et explorer votre propre champ énergétique (l'aura). Vous apprendrez également à activer vos canaux de clair ressenti ainsi que votre protection. Ce travail fondamental constitue la base de toute pratique énergétique alignée, sécurisée et consciente. Vous découvrirez comment votre aura se dilate ou se contracte en fonction de votre environnement ou de votre état d'esprit. Ces premiers ressentis marquent le début d'un affinement énergétique qui sera approfondi dans les chapitres suivants.

Extraits clés (Activations et Pouvoir du Verbe)

« J'active le canal de lumière aux fréquences et niveaux adaptés pour me purifier ainsi que mon environnement et me connecter verticalement aux sources de lumière terrestres et célestes. »

« J'active mes canaux de clair ressenti. » (à répéter 3 fois)

Sommaire

1. Introduction et objectifs
2. Préparation énergétique
3. Exercice 1 : Ressenti des énergies des lieux
4. Exercice 2 : Ressenti des pensées
5. Exercice 3 : Ressenti de l'aura
6. Conclusion et pratique quotidienne