



Fiche pédagogique – Premiers Exercices quotidiens de Clair Ressenti

Description courte

Deux exercices concrets pour développer votre clair ressenti au quotidien et valider vos ressentis énergétiques de manière simple et autonome.

Objectifs & compétences clés

- Apprendre à mesurer l'impact énergétique d'un aliment ou d'une boisson sur son aura
- Purifier énergétiquement son assiette avec le pouvoir du verbe
- Explorer son paysage aurique par le toucher subtil
- Développer l'écoute sensorielle des deux mains
- Renforcer la confiance dans ses perceptions énergétiques

Résumé

Ce chapitre propose deux exercices fondamentaux pour développer et valider le clair ressenti au quotidien. Le premier consiste à mesurer l'impact vibratoire d'une assiette ou d'un ingrédient sur votre champ énergétique, afin d'apprendre à discerner les aliments qui nourrissent ou affaiblissent votre aura. En complément, l'activation du pouvoir du verbe à travers le mot « bénédiction » permet de purifier l'énergie de vos repas. Le second exercice invite à l'exploration de votre propre aura à l'aide du toucher subtil. En utilisant vos mains comme capteurs énergétiques et en alternant entre les deux côtés du corps, vous développez votre capacité à ressentir les variations vibratoires autour de vous. Ces pratiques visent à vous rendre autonome, confiant, et aligné dans votre relation au monde subtil.

Extraits clés (Activations et Pouvoir du Verbe)

- Neutralité, neutralité, neutralité.
- Bénédiction, bénédiction, bénédiction.
- Activez vos mains et vos canaux de perception.
- Votre main droite est le capteur, votre main gauche le récepteur.
- Chaque mot, chaque intention est une vibration qui agit comme une onde.

Sommaire

- Introduction aux exercices de clair ressenti
- Exercice 1 – Mesure énergétique des aliments
- Calibration intérieure et posture de neutralité
- Purification des repas avec le pouvoir du verbe
- Effets vibratoires des mots – Masaru Emoto
- Exercice 2 – Exploration du champ aurique
- Activation des mains et des canaux
- Lecture énergétique avec la main droite puis la gauche



Formation Énergétique et Clair Ressenti

- Travail avec les deux mains et analogies
- Exploration complète avec les deux mains
- Rôle de la détente et de la régularité
- Conclusion – La pratique comme clé de la maîtrise