

Stéphanie Abellan

L'intuition d'Ankaa



Guide de développement de l'intuition

Stéphanie Abellan

L'INTUITION D'ANKAA

Guide de développement de
l'intuition

Bienvenue dans ce livre interactif où je vous propose un travail mêlant soins énergétiques en lecture méditative afin de développer vos capacités subtiles et exercices réels afin de vous tester instantanément.

Vos sens subtils, qu'ils soient médiumniques, clairaudients, clairvoyants ou autre sont des dons que nous possédons en nous, et souvent depuis de nombreuses vies.

Ils sont souvent en sommeil, car le mental omniprésent les laisse à l'écart. Nous avons tendance à utiliser le mental et nous délaissions notre intuition par manque de confiance en nous, et par manque de pratique.

À travers ce voyage parmi vos sens subtils, je vous propose de vous réapproprier vos dons, et votre connexion à votre moi profond, et par extension à votre intuition.

Je vous propose tout d'abord de définir quel est le canal par lequel vous êtes à même de recevoir le plus facilement des informations de votre moi supérieur.

Le moi supérieur est la partie de vous la plus sage, celle où toutes les réponses et la sagesse sont stockées. La plupart du temps, nous fonctionnons simplement en utilisant notre mental et notre égo tout au long de nos journées. Parfois, dans des instants de reconnexion à nous-mêmes, nous sommes alors connectés à notre moi supérieur qui nous divulgue des messages et des informations capitales afin d'être bien orienté, et de prendre les bonnes décisions.

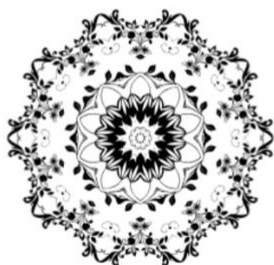
Le but de ce livre est de basculer sur un autopilote conduit par la partie de votre âme la plus sage, celle qui ne réagit pas au monde extérieur à cause de ses souffrances, celle qui n'interprète pas les signes à cause de ses mauvaises expériences. Le but est simplement d'être le plus aligné possible afin de prendre les bonnes décisions et de ressentir les choses avec le cœur.

Nous allons commencer le premier exercice interactif si vous le voulez bien :

Fixez les trois images qui se trouvent sur la page suivante et laissez-vous guider par votre intuition : quelle est l'image qui vous attire ?

Ce n'est pas la peine d'essayer de faire intervenir le mental, la juste réponse est la première qui vous est venue à l'esprit ou celle où l'image sur laquelle vous revenez tout le temps comme si vous étiez attiré sans pouvoir expliquer pourquoi.

Reportez-vous ensuite à la page suivante afin de découvrir si vous avez bien trouvé quel est votre canal de réception subtil de prédilection.



LES TROIS CANAUX DE CANALISATION SUBTILE

Canal kinesthésique :

Si vous avez choisi le mandala du canal kinesthésique, vous êtes quelqu'un qui est dans le ressenti. Ce type de personnes est extrêmement relié à l'émotionnel et se remémorera les sensations des souvenirs et des mémoires (par exemple : la joie de voir un grand parent venir le chercher à la sortie de l'école ou bien le bien-être d'un bon repas entre amis, etc.). Vous êtes sensible aux énergies des lieux et à ce que renvoient les personnes. Votre champ lexical est teinté de mots reliés au ressenti également : « je sens que ».

Canal visuel :

Si vous avez choisi le mandala du canal visuel, vous possédez des aptitudes reliées à ce sens : vous aimez dessiner, faire des schémas et être regardé lorsque vous parlez pour être sûr que votre interlocuteur vous a bien compris, cela s'appelle une

mémoire eidétique. Vous êtes une personne organisée, qui aime planifier et contrôler tout à l'avance.

Les souvenirs et mémoires vous reviennent sous forme de scènes ou de captures de moment précis où vous pouvez encore revoir chaque détail de lieux, ou de couleurs.

Votre champ lexical est orienté sur ce sens visuel : « je vois », « ouvre tes yeux quand je te parle ! », « t'as vu ? ».

Canal auditif :

Si vous avez choisi le mandala auditif, vous avez une tendance à vous rappeler de tout sans avoir besoin de prendre de notes. Vous écoutez avec attention vos interlocuteurs et vous vous positionnez de profil, perpendiculairement à eux, pour être sûr de bien comprendre ce que l'on vous dit. Les mots relatifs à l'audition reviennent souvent dans votre champ lexical : « tu me casses les oreilles », « écoutes... », etc.

L'auditif est une personne qui réfléchit longuement et préfère prendre son temps.

Vos souvenirs et mémoires comportent des sons ou des phrases que l'on a pu vous dire qui vous reviennent en mémoire facilement.

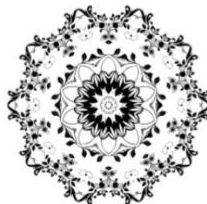
Canal kinesthetique



Canal Visuel



Canal Auditif



Désormais, vous avez pu lire les trois différents types de canaux de canalisation et vous avez pu identifier par quel moyen plus intuitif et plus facile vous allez recevoir les messages de votre moi supérieur ou de vos guides.

Nous allons passer au soin de déblocage du 3^{ème} œil afin d'apaiser le mental dans un premier temps et vous aider à reconnecter l'intuition et le cœur dans un second temps.

QUEL EST LE BUT DE CE LIVRE ?

Vous tenez dans les mains un outil de déprogrammation et de reprogrammation de votre mémoire cellulaire. Cette mémoire est identique à un ordinateur géant qui garderait en mémoire tous les éléments de vos vies antérieures, de votre lignée transgénérationnelle, des traumatismes de l'enfance ainsi que de vos expériences d'adulte, qui ont été digérées ou non.

Comme sur un ordinateur, il se peut que vous vous sentiez fatigué, pollué et que vous ayez cette impression de « ramer ». L'origine de ce phénomène provient du fait que vous possédez des virus. Ces virus, ce sont les mémoires négatives et souffrantes de votre être, les croyances erronées et limitantes ainsi que le cycle de souffrance qui tourne en boucle dans votre inconscient, incapable d'en trouver la sortie.

En choisissant de déprogrammer votre carte mère vous prenez la décision de faire un « reset » afin de pouvoir bâtir quelque chose de nouveau. Cela permettra un succès plus facile et effectif de votre travail concernant les schémas de pensée positifs, la loi de l'attraction et tout travail de développement personnel entamé qui pourrait stagner à cause de ces casseroles que vous traînez malgré vous.

COMMENT FONCTIONNE CE LIVRE ?

Ce livre utilise plusieurs techniques de déprogrammation et reprogrammation afin de vous aider à nettoyer tous les aspects de votre être sur plusieurs niveaux : vertical et horizontal.

Nettoyage vertical :

Nous utilisons, selon le thème du livre, plusieurs axes de travail vertical : les vies antérieures et la lignée familiale.

Vos vies antérieures nécessitent d'être pacifiées et apaisées car elles sont la racine du socle de votre être. Tout ce qui a été vécu précédemment fait de vous la personne que vous êtes. Elles sont donc primordiales, nous ne cherchons donc pas à supprimer leurs existences ou à minimiser leurs impacts, seulement à supprimer de notre mémoire active les émotions et blocages reliés encore à elles.

Si par exemple vous êtes décédé par noyade dans une vie précédente, vous risquez d'avoir une phobie de l'eau ou une appréhension de la baignade dans cette vie, sans que vous ne sachiez pourquoi. L'idée est simplement de supprimer l'émotion (la peur de l'eau, la peur de mourir) reliée à cette expérience.

La noyade sera toujours ancrée dans votre mémoire cellulaire mais plus l'émotion liée à celle-ci. Cette action pacifie l'expérience et la met simplement « en veilleuse » dans votre inconscient personnel.

La lignée transgénérationnelle est un autre aspect de votre être que vous ne maîtrisez pas et dont il faut tenir compte.

Vous allez répéter inexorablement les mêmes schémas que les personnes de votre lignée. Nous avons souvent pour exemple des personnes qui se transmettent l'alcoolisme de père en fils, ou des schémas amoureux récurrents : une lignée de femmes battues, en couple avec des hommes violents, eux même reproduisant le vécu de leurs propres parents. Ces mémoires sont comme des boucles quantiques qui se répètent et se perpétuent jusqu'à ce que quelqu'un décide de casser cette dynamique. Il peut être très fatigant et éreintant de faire ce travail tout seul car vous êtes vous-même englué dans la boucle qui tourne à toute vitesse. Un travail énergétique vous aidera à ôter une à une les croyances existantes dans votre mémoire cellulaire afin de vous libérer des schémas familiaux.

À savoir que la verticalité du travail est valable dans les deux sens et pour les deux pôles : vous récupérez le bon et le mauvais de votre lignée mais lorsque vous libérez une partie de vous souffrante, le nettoyage se fera automatiquement sur les personnes au-dessus de votre lignée (parents, grands-parents, arrière-grands-parents, etc.) et au-dessous de celle-ci (enfants et générations à venir).

Tout ceci s'explique par le fait qu'il n'y a pas de passé, de présent et de futur mais une seule et unique ligne temporelle : chaque action effectuée modifie le passé et le futur car tout cela ne forme qu'un.

Nettoyage horizontal :

Une fois le travail vertical effectué, il est intéressant de s'occuper de l'horizontal. Imaginez les couches qui recouvrent votre corps physique : couche énergétique, émotionnelle, mentale, astrale, etc.

Vous possédez des traumatismes dus à l'enfance qui font partie intégrante de vous, ils pourraient être représentés par deux piliers que vous portez en continu sur vos deux épaules. Vous avez ensuite apposé sur ces peurs et souffrances des croyances. Ces croyances sont venues renforcer le poids des piliers ; vous avez rajouté un toit sur ces piliers. Vient ensuite l'expérience d'adulte et son lot de déceptions, de trahisons et d'abandons qui rajoutent les murs de l'édifice et termine la décoration du lieu que vous portez sur le dos.

À chaque nouvelle prise de conscience, vous retirez un élément de cette construction. Si vous ne faites aucun travail sur vous, vous allez inconsciemment porter cet édifice toute votre vie sans le conscientiser et finir éventuellement par vous effondrer à cause du poids de ces mémoires qui ne vivent que dans l'énergétique et l'émotionnel et ne sont donc pas palpables par votre mental et la partie consciente de votre être.

QUELLES TECHNIQUES ALLONS-NOUS UTILISER ?

Peut-être avez-vous déjà ressenti quelque chose avant même d'avoir ouvert le livre ? Peut-être dès ce matin au réveil vous êtes-vous senti différent ?

Le travail sur la mémoire cellulaire et l'énergétique en général, répond à des lois très simples de l'Univers dont une très efficace : la loi de l'attraction.

Lorsque vous posez une intention claire et définie (acheter ce livre par exemple) vous enclenchez par vos pensées et actions « le phénomène d'activation de votre demande ». En l'occurrence, si vous êtes dans une démarche de libération, le travail commencera en amont sur d'autres plans de conscience.

Durant ce nettoyage je programme les textes pour agir sur plusieurs niveaux de conscience grâce à plusieurs méthodes : le pouvoir de l'intention, la puissance des mots-clefs utilisés, la visualisation positive, et la lecture méditative.

Ce condensé de techniques agira sur :

- Votre corps physique : quelles mémoires mon corps continuait de porter jusque-là ?

- L'énergétique : comment était mon taux vibratoire jusqu'ici ?
- L'émotionnel : quelles émotions étaient refoulées et enfouies au fond de moi ?
- L'inconscient : quelles parties de moi en souffrance je ne voulais et ne pouvais voir jusqu'ici ?

Le texte devra être lu à voix haute afin de faire résonner les mots-clefs dans vos différents corps subtils.

Ne préлизez pas le texte à la va-vite, attendez d'être dans un moment de calme et de sérénité où vous pourrez être à 100% à ce que vous faites.

Buvez un grand verre d'eau avant de commencer pour favoriser la conduction du nettoyage énergétique.

Créez un univers chaleureux et douillet : un endroit confortable, enveloppé dans une couverture, sans nuisance sonore.

Coupez vos appareils électroniques et dédiez la prochaine demi-heure à votre nettoyage.

Vous pouvez faire des pauses si les émotions ou souvenirs sont trop intenses pour vous et y revenir plus tard.

Ne cherchez pas les signes ou effets immédiats de ce nettoyage : les déprogrammations et reprogrammations nécessitent un lâcher-prise des attentes pour pouvoir être efficaces. Vous apercevrez des changements au cours des prochains jours ou

semaines sur des détails subtils, des envies soudaines, des modifications de pensée ou d'agir.

Vous êtes désormais prêt à commencer votre lecture, je vous souhaite un excellent voyage au cœur de vous-même...

« Vous pouvez apercevoir votre corps physique sous une forme vectorielle : un personnage à votre image se tient devant vous. Il peut avoir une forme de cartoon, être un personnage de jeu vidéo, ou au contraire une image très réaliste. Ce personnage est la représentation de votre moi supérieur : nous allons lui laisser les rênes afin qu'il récupère son pouvoir personnel, rappelez-vous : à chaque fois que vous le laissez aux commandes, vous prenez les décisions du cœur, chaque fois que vous laissez l'égo aux commandes vous prenez les décisions qui réfléchissent vos souffrances.

Votre personnage vous tourne le dos, il se trouve dans une grotte, l'écho de ses pas font résonner les parois de la cavité, on peut entendre des gouttes d'eau tomber au loin. Il tourne et cherche une porte de sortie ; voilà plusieurs heures qu'il tâtonne les parois en pierre à la recherche d'une faille ou d'une porte mais il ne trouve rien.

Cette fois, nous allons lui permettre de trouver la sortie, car ce personnage est à l'image de votre âme qui essaye tant bien que mal de vous communiquer des idées, des messages ou des avertissements mais qui n'y

arrive pas car vous avez condamné la grotte de votre trésor intérieur.

Vous décidez de reprendre le chemin de la sortie en sens inverse, en conscience cette fois-ci. Votre personnage avance, il vous désigne un bloc de pierres éboulé, la première fois que vous étiez passés devant, votre mental vous avait dit que cela n'avait aucune importance, mais cette fois, vous allez écouter votre âme et vous vous diriger vers cet amas de pierres. En vous approchant vous remarquez une inscription sur la plus grosse des pierres : **reconstruction**.

Vous ne comprenez pas ce que cela veut dire alors vous laissez votre moi supérieur réfléchir à cela et vous continuez votre chemin.

Votre personnage continue et cette fois vous désigne une vieille corde abîmée posée sur le côté, encore une fois, vous n'aviez pas cru utile de devoir la prendre, ni l'utiliser car il n'y avait aucun endroit où pouvoir l'accrocher en dehors de la grotte, mais votre moi supérieur s'arrête alors, vous vous approchez et vous pouvez découvrir l'inscription sur la corde : **élévation**.

Vous continuez votre chemin et vous arrivez devant le mur du fond. Ici se trouve un tout petit œuf d'oiseau que vous n'aviez pas cru bon de prendre auparavant. Cette fois-ci, vous faites confiance à votre moi supérieur et vous le laissez s'en approcher. Sur la coquille vous pouvez voir le mot : **imagination**.

Votre personnage ressent l'envie de prendre ce petit œuf avec lui, même si vous n'en voyez pas l'intérêt, vous vous faites confiance. Il prend le petit œuf entre ses doigts et le porte très près de son cœur.

Vous faites demi-tour et vous repartez avec votre corde sur l'épaule, votre petit œuf près du cœur et vous revenez sur vos pas jusqu'à votre point de départ. Vous êtes un peu perdu, vous ne comprenez pas ce que vous êtes censé faire, c'est alors que se produit quelque chose d'incroyable : en écoutant les messages de votre moi intérieur, en vous faisant confiance, vous vous rendez compte que vous avez trouvé la solution de votre problème bien malgré vous !

L'œuf, ayant été couvé près de votre corps vient de percer sa coquille et le petit oisillon prend son envol. Il monte dans les hauteurs de la grotte et vous vous rendez compte que caché derrière un gros rocher dans

les hauteurs, se trouve un trou dans la paroi qui vous permettrait de sortir.

Votre personnage regarde la corde qu'il porte autour du cou, il se rend bien compte que cela pourrait l'aider à se hisser, mais il manquerait encore quelques centimètres pour pouvoir jeter la corde tout en haut, c'est alors qu'il se rappelle du mot **reconstruction** trouvé sur les pierres : il s'agenouille devant elles et entreprend de les recoller.

Au bout de quelques minutes, les pierres redisposées entre elles forment un énorme bloc carré qui permet à votre moi supérieur de se hisser et d'accrocher la corde en hauteur.

En quelques minutes, vous êtes enfin sorti et délivré de cette grotte. Vous avez compris que désormais, même au plus fin fond des grottes les plus sombres et dans les situations dans lesquelles vous avez l'impression d'être le plus bloqué au monde, en écoutant votre intuition et votre moi intérieur, vous trouverez des indices, et des messages qui vous permettront d'en sortir.

Votre personnage est maintenant à l'air libre, il respire l'air marin de la plage qui se trouve à proximité. Vous

allez terminer ce nettoyage par une action qui vous permettra d'apaiser votre mental. Vous pourrez revenir ici autant de fois que nécessaire, à chaque fois que vous pensez que votre mental se trouve dans un état chaotique, où les peurs, les appréhensions, et les anticipations se bousculent dans votre tête.

Votre personnage est en train de se baigner dans une mer d'eau pure quand soudain une tempête approche : votre moi supérieur ne semble pas s'inquiéter. Mais soudain, votre mental augmente les nuages, les éclairs, la tempête et fait valdinguer tous les éléments de ce décor. Votre moi supérieur essaye tant bien que mal de garder le cap mais il est pris dans un tourbillon des émotions incontrôlable. Il n'a plus rien à quoi s'accrocher, il commence à perdre pied lui aussi.

Nous décidons de venir apaiser le mental et redonner le contrôle à votre moi supérieur : votre personnage souffle doucement sur les vagues autour de lui qui sont devenues très menaçantes, il étend autour de lui un halo de mer paisible et calme. Petit à petit, il souffle, il inspire et expire. Grâce à la respiration et à son calme intérieur, il arrive à éloigner la tempête au loin, très très loin.

Il vous invite à vous poser au calme, en inspirant et en expirant plusieurs fois, à chaque fois que vous serez dans un état de tempête chaotique intérieur, et que vous aurez envie de retrouver le calme et la paix. »

EXERCICES INTERACTIFS : DÉVELOPPER SON INTUITION

Maintenant que nous avons effectué ce déblocage et cette reprogrammation, nous allons pouvoir passer aux exercices interactifs durant lesquels vous allez pouvoir tester votre intuition.

Pour chaque exercice, vous allez avoir le choix entre plusieurs propositions, le but est de vous connecter à la partie de vous connectée à votre moi supérieur afin de ressentir dans votre cœur la réponse qui vibre comme étant juste.

Vous pourrez vous tester et réessayer chaque exercice autant de fois que vous le désirez. Si vous vous trompez, ne vous découragez pas certaines choses demandent du temps et de l'apprentissage.

Pour pratiquer ces exercices, il vous suffit de vous munir d'une feuille de papier et d'un stylo :

Pour chaque exercice, je vous propose une liste de réponses possibles, inscrivez sur des morceaux de

papier chacune des propositions, pliez-les et piochez au hasard un des papiers sans l'ouvrir.

Exercice numéro 1 : intuition relative au danger

Je vais vous donner 4 profils de suspects possibles inscrivez leur prénom sur 4 morceaux de papier. Mélangez sans regarder et piochez-en un que vous disposerez devant vous.

Objectif : Trouver l'identité du voleur dans l'exercice et réussir à ressentir dans vos futurs échanges les personnes qui peuvent vous être toxiques, vous mentir, ou être amené à vous faire du mal.

Coupables potentiels :

- Laura : jeune maman.

Sort tard du travail après une dure journée, est au téléphone avec son mari.

- John, jeune garçon de 22 ans.

Traine dans la rue et fume une cigarette.

- Patrick, retraité.

Rentre du cinéma, siffle tranquillement dans la rue.

- Hector, touriste espagnol.

Ne retrouve plus le chemin de son hôtel, cherche à se repérer.

Ensuite lisez l'histoire et suivez les consignes et donnez votre réponse.

Vous vous trouvez dans une petite ruelle sombre, vous étiez chez vous à tourner en rond lorsque vous décidez de sortir prendre un bol d'air frais.

Vous regardez l'heure : 21h47. Il fait nuit noire dehors, ce n'est pas une heure à laquelle vous traînez en temps normal dans les rues mais vous avez un besoin immédiat de vous oxygéner. Vous attrapez votre manteau et enfiler un bonnet. Vous fermez la porte de chez vous à double tour et partez en direction du centre-ville sur les trottoirs qui commencent à geler.

Vous croisez sur ce même trottoir une jeune femme blonde qui passe un coup de fil. Cela vous rappelle qu'un de vos amis vous a laissé un message sur votre répondeur que vous n'avez pas écouté.

Vous vous écartez du trottoir afin d'éviter le jeune garçon qui a jeté son mégot de cigarette à quelques centimètres de vos pieds et composez le numéro de votre messagerie.

Au même moment un vieux monsieur sifflotant manque de vous rentrer dedans, vous vous écartez et le laissez passer, le téléphone plaqué à l'oreille.

Un monsieur tenant une carte de la ville vous fait un signe de la main, vous décidez de ne pas vous arrêter et vous lui faites un signe de refus de la main en continuant votre chemin.

Soudain, vous achevez à peine d'écouter le message de votre ami quand une main vous arrache le téléphone sans que vous n'ayiez le temps de réagir. Dans la précipitation, vous tombez les deux mains en avant au sol et durant le laps de temps où vous vous retournez vous n'avez pas le temps de voir votre agresseur.

Lorsque vous vous tournez, vous voyez seulement quatre personnes de dos partir dans le sens opposé : Laura, Patrick, John et Hector.

Un seul d'entre eux a pu vous voler. Centrez-vous au niveau du cœur et laissez venir votre intuition : qui est le coupable ? Écoutez les messages, les ressentis, laissez libre cours à votre dialogue intérieur.

Une fois que vous avez choisi une réponse, dépliez le morceau de papier et vérifiez si vous avez vu juste.

Exercice numero 2 : intuition et corps physique

Cet exercice sera utile afin de vous réaligner à votre corps physique. Au delà du travail de développement de votre intuition, cela vous permettra d'améliorer la réception des messages qui passent à travers votre corps lui-même.

Pour débiter le test inscrivez sur 7 morceaux de papier le nom des 7 chakras principaux : chakras racine, sacré, plexus, cœur, gorge, 3^{ème} œil et coronal.

Réfléchissez à l'endroit où ils se trouvent dans leurs régions respectives sur votre corps et visualisez les 7 points tels des boules de couleurs lumineuses.

Pliez les papiers et mélangez-les. Ensuite demandez en conscience lequel de vos chakras tourne le moins bien et aurait besoin d'attention. Tirez un papier au hasard et gardez le bien fermé dans votre main.

Fermez vos yeux et laissez venir les messages. Parfois, durant de longues minutes, il peut ne rien se passer, restez attentif et écoutez les stimuli qui se produisent.

Le but de cet exercice est que votre corps puisse vous montrer par des réactions physiques (picotements, frissons, démangeaisons, chaleur, etc.) la réponse à votre question. En laissant le calme et la paix intérieure se produire, vous vous positionnez en récepteur de message et votre corps physique pourra jouer son rôle de transmetteur beaucoup plus facilement.

Vous pouvez varier cet exercice en modifiant les questions et les réponses. Comme dans toute pratique spirituelle, je vous déconseille de demander trop et trop souvent. Le but est d'instaurer un mode de communication avec votre moi intérieur, pas de forcer pour avoir absolument réponse à toutes vos questions.

Exercice numéro 3 : intuition et signature énergétique

Cet exercice est relativement simple : vous allez apprendre à visualiser sur un plan invisible des informations relatives aux énergies de vos proches.

Pour débiter sélectionnez la dizaine de personnes qui vous contactent le plus souvent par téléphone, et choisissez pour chacun une forme et une couleur différente :

Par exemple :

Votre mère sera associée au losange vert.

Votre fils à un rond rouge.

Votre meilleure amie à un carré jaune, etc.

Une fois que cet exercice sera effectué, il ne vous restera plus qu'à activer les notifications de message sur votre téléphone et attendre que quelqu'un vous écrive.

Lorsque le téléphone sonne, ne prenez pas spontanément le téléphone mais fermez les yeux et

laissez venir à vous les informations énergétique de l'expéditeur du sms. Cela peut prendre la forme d'une image (animal, objet, etc.), d'une couleur, ou d'une forme.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que l'image associée à la bonne personne s'affiche dans votre tête avant même que vous ne receviez le message. Cela signifiera que vous êtes suffisamment connecté pour ressentir l'intention de l'autre à votre égard. Au fil de la pratique, vous pourrez recevoir des informations sur les personnes juste en vous branchant sur l'impulsion qui les a amené à vous écrire.

Je suis ravie d'avoir partagé avec vous ce moment dédié à votre intuition et à son développement, sachez une dernière chose très importante : vous communiquez quotidiennement avec vos guides et la meilleure façon de leur stipuler ce que vous souhaitez et ce dont vous avez besoin est de leur dire à voix haute ou par écrit :

Au coucher, vous pouvez noter ce que vous aimeriez recevoir comme aide ou support de leur part sur un petit carnet, ou leur parler à cœur ouvert directement. Aucun rituel n'est nécessaire pour que cela leur arrive car ils sont avec vous tout le temps.

Également sachez que si vous êtes réveillé en pleine nuit, notamment plusieurs nuits d'affilée, cela peut-être une période où vous canalisez des messages ou informations très importantes pour votre futur : même si l'idée qui vous vient est incongrue (peindre, chanter, cuisiner), écoutez cette petite voix car souvent ces messages sont des petites graines qui vous aident à vous trouver, à comprendre où vous devez aller et pourquoi.

« Utiliser son intuition, c'est voir à travers les yeux de son âme ».

Très bonne pratique,

Stéphanie