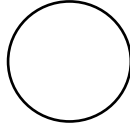

CLÉMENCE TORRES



INSTRUCTIONS

POUR POTENTIEL EXTRA SENSORIEL

—

MÉTHODE ET ENTRAÎNEMENT

À LA PRATIQUE AUTONOME DE LA VOYANCE

AVOIR L'ŒIL...5

LEÇONS

MISE EN CONDITION

NE PAS AVOIR LES YEUX DANS SA POCHE...6

MAUVAIS ŒIL...7

AVOIR LA LARME À L'ŒIL...8

GARDER L'ŒIL OUVERT...9

BON PIED, BON ŒIL...10

NE PAS POUVOIR FERMER L'ŒIL DE LA NUIT...11

MARCHER À L'AVEUGLETTE...12

JETER DE LA POUDRE AUX YEUX...13

AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE...14

ACCEPTER LES YEUX FERMÉS...15

VOIR LES CHOSES D'UN BON ŒIL...16

LES YEUX DANS LES YEUX...17

AVOIR DES YEUX DANS LE DOS...18

ÉTABLIR LA CONNEXION

SE METTRE LE DOIGT DANS L'ŒIL...19

L'ŒIL DU MAÎTRE...20

ŒIL POUR ŒIL, DENT POUR DENT...21

DU COIN DE L'ŒIL...22

SE RINCER L'ŒIL...23

EXPÉRIMENTATION TECHNIQUE

AVOIR UN COMPAS DANS L'ŒIL...24

AU DOIGT ET À L'ŒIL...25

AVOIR LES YEUX AU BOUT DES DOIGTS...26

SORTIR PAR LES YEUX...27

FAIRE DE L'ŒIL À QUELQU'UN...28

AU ROYAUME DES AVEUGLES,

LES BORGNES SONT ROIS...29

IMMERSION...5

LEÇONS

MISE EN CONDITION

OUVERTURE ET RÉCEPTIVITÉ...6

LES SIGNES RÉVÉLATEURS, VOIR...7

LES SIGNES RÉVÉLATEURS, RESENTIR...8

LES SIGNES RÉVÉLATEURS, ENTENDRE...9

SE DÉBARRASSER DES TENSIONS EXTÉRIEURES...10

SUPPRIMER LES PRESSIONS SENSORIELLES...11

CONTRÔLER SON SOUFFLE...12

FORTIFICATION PSYCHOLOGIQUE...13

ÉTABLIR SES LIMITES...14

AVOIR CONFIANCE...15

ATTITUDE POSITIVE...16

TON NEUTRE...17

RESTER LUCIDE...18

ÉTABLIR LA CONNEXION

ÉCRAN MENTAL...19

TROUVER UN GUIDE...20

OUTILS DIVINATOIRES...21

CANALISATION DE L'ESPRIT...22

RELÂCHER LES ÉNERGIES...23

EXPÉRIMENTATION TECHNIQUE

NUMÉROLOGIE...24

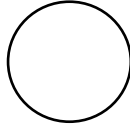
CHIROMANCIE...25

LE PENDULE...26

LA BOULE DE CRISTAL...27

LIRE DANS LES YEUX...28

CONFIRMER SES RÉSULTATS...29



AVOIR L'ŒIL *IMMERSION*

La pratique de la voyance requiert une connaissance des images de l'avenir. Pour qu'un individu x puisse contrôler l'exactitude de sa vision et percevoir précisément l'environnement dans lequel il évolue, il faut qu'il capte des flashes, des visions claires ou encore des rêves prémonitoires. Il obtiendra également des informations à travers des émotions et des sensations physiques, sera conduit dans des endroits normalement inaccessibles et apportera des données inatteignables. Faire le vide en soi-même en se coupant des messages habituels. En acquérant des repères visuels et des points d'ancrage spatio-temporels, l'individu x doit être capable de donner une information en dehors de l'usage de ses cinq sens naturels : visibilité du futur proche (prémonition), observation du présent dans sa forme la plus lucide (télépathie), analyse du passé pour en tirer des leçons (rétrocognition).

LEÇON 1

NE PAS AVOIR LES YEUX DANS SA POCHE *OUVERTURE ET RÉCEPTIVITÉ*

Ouvrir son esprit. Soigner sa santé mentale. Lorsqu'un individu x possède une vision de la vie libre de barrières, de tabous et de contradictions, alors il est apte à recevoir des informations provenant de l'extérieur. Cette méthode est souvent voilée par un manque de confiance en soi. L'information doit être reçue par une forte conviction que rien ne peut venir perturber et peut être source de sérénité si elle est utilisée avec équilibre et modération. À l'inverse, entrevoir une ouverture au milieu d'une existence chaotique est dangereux. Si l'individu x a recourt à la voyance dans un but unique et exclusif, s'il dépend de celle-ci comme un nouveau-né de sa mère, il ne faut pas s'étonner de l'effet fortement négatif qu'elle produit. En ce cas, un état continu de confusion, d'angoisse, ou la perte de cette pratique trop convoitée ou trop utilisée devient inévitable. L'individu x doit être responsable et avoir les nerfs solides.

LEÇON 2

MAUVAIS ŒIL

LES SIGNES RÉVÉLATEURS, VOIR

Les images perçues ressemblent à ce qu'un individu x voit dans son esprit lors de rêves éveillés. Elles sont présentes sous forme de scénario mais n'apparaissent pas seulement lorsqu'il est en méditation et concentré sur un sujet ou un autre individu. Si son esprit est constamment réceptif, il pourra alors capter des images rapides de l'avenir, des scènes très courtes qui atteignent l'esprit sans crier gare (flashes). Elles donnent des indications sur les événements. Il peut également s'agir d'une perception d'une seule image fixe ou d'éléments ressortissants d'un décor précis. Par exemple, en allant chez un ami proche, un objet anodin attire de façon inhabituelle l'attention de l'individu x . En se renseignant sur cet objet (« Que signifie-t'il ? À qui appartient-il ? »), l'individu x obtiendra des indices sur le message que cet objet souhaite lui transmettre.

LEÇON 3

AVOIR LA LARME À L'ŒIL *LES SIGNES RÉVÉLATEURS, RESENTIR*

Au-delà des images mentales, l'individu x peut ressentir des émotions et des sensations physiques qui permettent d'en savoir plus sur une situation à venir. La voyance englobe tous les messages qui lui sont envoyés sous un système codé à déchiffrer selon l'intensité. Avant de commencer, s'assurer d'être en bonne santé ou de connaître ses maux. L'individu x ne peut interpréter un mal de dos s'il a toujours mal à cet endroit. En revanche, un mal de ventre passager peut signifier quelque chose s'il n'a presque jamais de symptômes équivalents. Cette sensation lui permet d'analyser la santé de son homologue, de localiser son problème et d'en connaître la signification. Grâce aux autres formes de messages et de sensations, l'individu x étoffe son analyse. S'assurer de ne pas poser de questions sur un sujet qui inquiéterait trop. Posséder un minimum de maîtrise et de détachement sur la situation sinon l'interprétation pourrait être erronée. Des sensations positives peuvent également être transmises telles un puissant effet de légèreté dans le corps de l'individu x qui le pousse à avancer en toute sérénité.

LEÇON 4

GARDER L'ŒIL OUVERT

LES SIGNES RÉVÉLATEURS, ENTENDRE

La troisième façon de recevoir des images concernant l'avenir se trouve dans l'écoute. Tout comme l'individu x peut voir des images défiler devant ses yeux, des sensations envahir son corps, il peut aussi entendre des mots s'extraire d'un discours. Dans les conversations engagées aux alentours, des phrases prononcées peuvent faire écho. Il arrive également qu'un mot reste dans l'esprit parce qu'il est différent et ne semble pas s'associer au reste. Comme s'il existait un décalage entre le message qu'un interlocuteur lance et ce que révèle véritablement la phrase. Parfois, l'individu x entendra des mots et comprendra automatiquement pourquoi il les a perçus différemment. Peut-être parce que la personne les émettant lui mentira en tentant de détourner la vérité. Ou au contraire, peut-être que cette personne aura envie de lui révéler une information tout en se retenant de le faire. Rester vigilant.

LEÇON 5

BON PIED, BON ŒIL *SE DÉBARRASSER* *DES TENSIONS EXTÉRIEURES*

Préparation symétrique du corps et de l'esprit. Il ne peut y avoir d'apprentissage de la détente mentale sans apprentissage préalable de la détente physique. Toutes les fonctions du corps (position, respiration, circulation, digestion) doivent se trouver améliorées. Rien n'est plus important pour l'individu *x* que de porter des vêtements dans lesquels il se sentirait à l'aise: il doit pouvoir gonfler son ventre, sa poitrine, courir sans entrave et sans douleur, s'asseoir n'importe où, en tailleur et dans n'importe quelle position. Il doit également surveiller son alimentation, supprimer progressivement le café, le thé et la viande car il est important de sentir son tube digestif léger, calme et vide. L'individu *x* doit veiller à son bon fonctionnement. Enfin, apprendre à contrôler son souffle. Se relaxer. Respirer les yeux fermés, longuement, lentement. La respiration doit être exercée de façon naturelle, exactement comme le font les enfants et les animaux.