



"SE RECONNECTER AU LANGAGE UNIVERSEL"

Livret d'initiation à la Communication Animale

rédigé et présenté par *Stéphanie*





Avec Amour, Joie et Gratitude,

Je te propose une initiation à la Communication Animale (C.A) afin de t'aider à développer avec confiance et simplicité ton aptitude à te connecter au règne animal.

J'ai préféré aborder ce thème avec toi par écrit pour que tu aies tout le temps nécessaire d'explorer chaque étape de ce livret. Ainsi, tu peux en toute autonomie revenir sur certains points, approfondir un exercice en particulier ou parcourir l'ensemble de la guidance autant de fois que souhaité ; -)

La Communication Animale s'enseigne et se développe par échelons. L'initiation a pour objectif de recevoir la connaissance d'une pratique en te révélant à elle. Il s'agit des premiers rudiments qui te permettront d'accéder à une bonne base de communication. Aussi, le livret s'intitule "se reconnecter au langage universel" parce que tu découvriras que communiquer avec un animal revient à dire que tu communique avec le principe universel de la vie sous toutes ses formes. Puisque communiquer avec un animal consiste à s'écouter, tu seras en mesure de te connecter avec l'Univers dans sa globalité.

Aussi, ce livret me tient très à cœur parce qu'il a été rédigé avec l'intention que chacun retrouve sa pleine confiance. De plus, au travers de ce livret dédié à la C.A, l'objectif qui m'est donné de vous faire atteindre est de vous reconnecter à votre être dans toutes ses dimensionnalités. Les méthodes utilisées ici sont proposées comme telles suite à mon expérience personnelle.

Si tu aspires à un suivi plus personnalisé, je serai toute disposée à répondre à tes questions ou à t'accompagner dans ton cheminement par le biais d'exercices progressifs. Je fournis les informations à ce sujet à la fin du livret.

Ce livret a totalement été réalisé par mes soins, selon mon expérience et ma vision personnelle.

Avec authenticité et sincérité, je l'ai écrit avec l'intention que nous soyons nombreux voire très très nombreux à communiquer avec les animaux, ce pour entretenir avec eux une relation d'amour véritable, de respect partagé et de confiance mutuelle.

J'espère de tout cœur te transmettre mon expérience de façon simple et pratique, et t'aider à te relier à la divine reconnexion, qu'est le langage universel.



Pourquoi cette illustration ?

J'ai compris plusieurs semaines après l'avoir choisi, pourquoi je l'aimais tant et ce qu'elle représentait en mon cœur.

Lorsque j'ai vu cette image, elle m'a de suite parlé et je trouvais qu'elle illustrait à merveille le langage universel, sauf que je ne voyais pas en quoi....

Maintenant je sais ^^

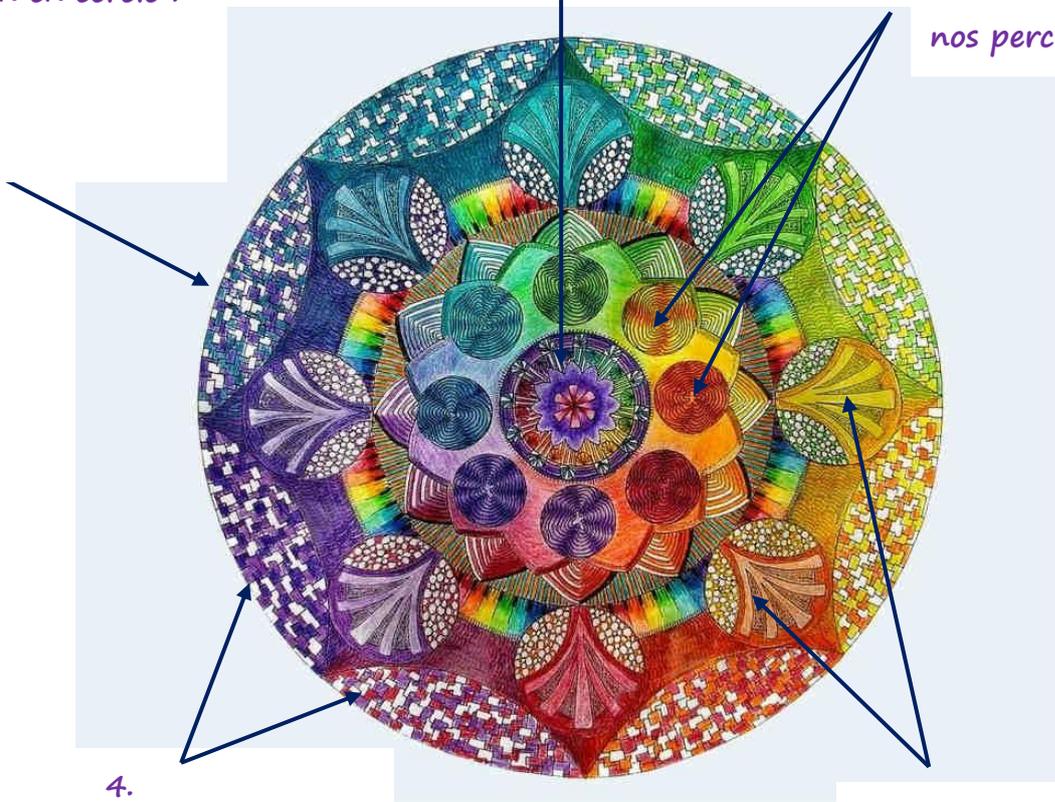
1. SOI

2.

Nos différents corps
nos sens
nos perceptions

5. Le dessin en cercle :

L'Unité
Le Tout
Le Divin



4.

Toutes formes de vie sur Terre
Autres fréquences
Autres plans

3. Ouverture de cœur



SOMMAIRE :

| | |
|--|------|
| 1) La Communication Animale, Késako ? | p 5 |
| 2) Mon expérience personnelle..... | p 5 |
| 3) la puissance de l'intention..... | p 7 |
| 4) Comment se traduit la C.A ? | p 9 |
| 5) Se reconnecter à sa guidance intérieure..... | p 13 |
| 6) La positive attitude dans la Communication Animale..... | p 17 |
| 7) Développer son ressenti..... | p 19 |
| 8) Se faire confiance..... | p 25 |
| 9) Apprendre à "voir" et/ou à "entendre"..... | p 27 |
| 10) La voix du mental..... | p 33 |
| 11) Au quotidien..... | p 40 |
| 12) Conclusion..... | p 42 |





1) La Communication Animale (C.A), késako ? ^^

La C.A est une forme de communication comme une autre, plus subtile que celle des humains. La C.A est le langage universel car si tu parviens à communiquer avec des animaux, tu peux aussi communiquer avec les éléments, les végétaux, toutes entités incarnées ou pas, sur notre plan ou un autre. Nous sommes absolument tous en mesure de communiquer avec les animaux. A mon avis, seule l'intention véritable de communiquer avec les animaux fait qu'on y arrive.

La C.A est un langage silencieux et intuitif ; le terme commun attribué est la télépathie. Elle peut s'établir avec tous les êtres du règne animal. Tu constateras que ce langage est universel et qu'il te permettra de te connecter à toutes formes d'êtres vivants, à chaque élément de la Nature. La C.A s'effectue dans les 2 sens : l'animal nous parle et nous parlons à l'animal.

Personne en particulier ne possède le "don" de communiquer avec les animaux. Certains ont cette aptitude de manière innée et d'autres doivent la développer. Mais chacun de nous en a la capacité !

Sois certain(e) qu'il existe en nous tous cette source de sagesse et de savoir. La plupart n'en sont pas conscients et accordent cela en certaines personnes douées de nature. Or il s'agit bien pourtant d'une faculté naturelle que nous possédons depuis la nuit des temps, depuis le commencement, depuis la Source Universelle.

2) Mon expérience personnelle

J'ai toujours aimé les animaux, un peu comme beaucoup d'entre nous, mais sans pour autant avoir eu de quelconque vocation à en faire un métier ni même un centre d'intérêt particulier. Je ne me sentais pas spécialement destinée à cet horizon. En fait, je n'y avais juste jamais songé. Mais ça, c'était avant ! ^_^

Jusqu'au jour où.... en août 2007, j'ai été bouleversée pour un animal. Non pas que je ne l'ai jamais été avant cela, mais j'ai ce souvenir d'une émotion/prise de conscience, jamais ressentie auparavant à l'égard d'un animal ; cela a déclenché en moi des aspirations nouvelles et m'a éveillé au sort de l'animal, à sa condition de vie, à son être et sa place à part entière parmi nous.



Ce souvenir est très certainement le tout, tout début de mon ouverture à l'Unité. C'était comme si je me réveillais subitement et prenais conscience à ne plus dissocier leurs vies des nôtres, à unir nos essences et vivre en harmonie.

Ma vie a depuis, pris un tournant capital en mon cœur. Je me suis intéressée à la cause animale, me suis investie en ce sens, ai été famille d'accueil, avec des envies de création de refuge, ai visualisé le rêve de vivre dans une ferme, ai modifié mon alimentation. De fil en aiguille, j'ai été amenée à découvrir la communication animale.

Très vite, j'ai eu l'immense désir de me lancer dans cette aventure. C'est alors que j'ai suivi en août 2014, ma toute première formation.

Communiquer avec un animal ouvre la porte à des prises de conscience multiples sur Soi, la Vie, l'Univers, l'Unité et le Sacré.

Ce partage pour vous témoigner que je n'avais pas à priori, de disposition à communiquer avec les animaux, et pourtant...

"Regardez. Ecoutez.

Voyez comme chaque animal, chaque végétal est tout à fait lui-même. À la différence des humains, il ne s'est pas scindé.

Comme sa vie ne dépend pas d'une image mentale de lui-même, il ne se soucie pas de la protéger ni de l'améliorer.

Le cerf est lui-même. La jonquille est elle-même.

Tout dans la nature est uni non seulement en soi, mais aussi à la totalité. Rien de s'est retiré de la trame de l'univers en proclamant une existence séparée : "moi" et le reste de l'univers."

Eckhart Tolle - extrait du livre Quiétude (livre merveilleux et auteur fantastique)



3) la puissance de l'intention



Le mot "intention" n'a jamais eu autant d'importance à mon cœur depuis que je l'ai découvert. *Depuis, ma vie est basée sur l'intention, consciemment.*

"J'ai l'intention véritable de réussir à communiquer avec les animaux" doit avoir la même énergie pure du cœur, la même essence que lorsqu'on porte son verre d'eau à la bouche pour boire. Quand tu as soif et que tu as l'intention de te désaltérer, cette intention est telle (naturellement présente en toi) que tu diriges ton verre vers ta bouche et non pas vers je ne sais quel autre orifice (lol ^^) !

L'intention est si véritable qu'aucune contradiction, qu'aucune forme de dualité intérieure, ne va s'interposer. Dans l'intention, tout est absolument parfait. Ce n'est pas qu'on cherche à s'en convaincre (auquel cas il s'agit d'une forme de dualité intérieure), c'est qu'on a une **certitude absolue, totale, pleine**. Cela signifie qu'on ne se pose aucune question, qu'on ne remet pas en question. L'intention est là et c'est tout !

En d'autres termes, on n'a pas l'intention, **ON EST L'INTENTION**. C'est comme si nous intégrions que cette volonté de communiquer avec les animaux soit là, en nous, déjà et qu'il faille juste déverrouiller le système. Vivre et ressentir intensément en son cœur cette intention/volonté vaut à une absolue vérité pour nous, une évidence. Cette évidence, on la vit, on l'incarne, on l'est.



L'intention ne fait pas dans la demi-mesure, elle est là ou elle ne l'est pas. Les obstacles pourront être nombreux ou périlleux, on s'en fiche, cela n'a aucun impact sur l'intention première. Ho oui le mental va s'immiscer lors des C.A (= les doutes, manque de confiance), oui, oui, en bon gardien qu'il est, le mental va ramener sa fraise en t'expliquant que tu n'y arriveras pas, qu'il n'y a rien de logique, que tu fabules, que c'est pas pour toi etc...

D'autant plus, que depuis notre naissance nous sommes conditionnés à répondre à un mode de vie régi par le mental (bon gardien qui n'a de cesse de nous mettre en garde, nous ramener à nos peurs fondamentales, nos blessures et nos échecs passés).

L'intention, elle, émise à un moment donné, est tellement sincère, tellement évidente, que ces obstacles sont très vite dépassés. Le découragement sera peut être présent certes par moments. Gardons en tête le proverbe qui dit "la foi soulève des montagnes".



Il est très important de prendre conscience de ce mental qui nous a complètement dompté et d'autre part, de rester en conscience sur cette belle intention de communiquer avec les animaux, afin de rassembler tout le courage nécessaire pour cultiver sa foi et mettre notre mental gardien sur le banc de touche.

Si tu as besoin d'épandre en toi le pouvoir de l'intention, il existe de nombreux ouvrages sur ce thème.

Rappelons-nous, nous sommes des créateurs, des co-créateurs.

Toute création prend forme dans la matière depuis une intention de départ. Il faut en être conscient.



4) Comment se traduit la C.A ?

La C.A est accessible à chacun d'entre nous et est un langage simple qui nous relie à la conscience universelle.

Pour une pleine compréhension, je vais te citer plusieurs perceptions :

- intuition
- sentiment
- impression
- émotion
- sensation
- flash/vision
- odeur
- son
- mots ou phrases
- image

... En somme tout ce qui n'est pas tangible, pas visible à l'œil humain, soit son contraire tout ce qui est invisible (IN-VISIBLE = visible de l'intérieur). Toutes ces perceptions ne recourent pas au raisonnement, à la réflexion, à la logique.

Toutes ces perceptions ne sont pas vérifiables dans l'instant où on les reçoit. Elles peuvent l'être dans un second temps grâce au gardien de l'animal qui vient les confirmer, mais dans l'instant, elles restent invérifiables. D'où tout l'intérêt de *cultiver en soi la foi*.

D'ailleurs à ce titre, pourquoi chercher à ce que la C.A soit vérifiable ? Pour être reconnu comme étant quelqu'un de valable ? Pour être félicité comme étant quelqu'un de fiable ?

Ce besoin de reconnaissance n'a pas lieu d'être dans le partage et la transmission de communications animales. Je parle de ce point au moment où la C.A a lieu.

Ne te soucie pas du résultat car il va générer en toi, une attente de la part du gardien, un espoir d'avoir réussi, d'avoir convaincu le gardien, peut être même un souhait d'avoir impressionné (pour les égos XXL ^^).

Cela suscite aussi une pression qu'on exerce sur soi-même, une peur d'échouer.



De toutes les manières, sois certain(e) que le ou la gardienne te dira si ce que tu lui auras transmis, lui parle ou pas du tout. Car bien que nous ne puissions pas tout vérifier quand la C.A a lieu (comme recevoir des mémoires de vies antérieures ou projections de vie dans l'au delà pour les animaux décédés), les gardiens "savent" si ce que tu lui reportes est vrai pour eux, dans le sens où ils ne sont pas étonnés plus que ça, qu'ils en avaient l'impression ou que ça ressemble bien à leur loulou... Quelque part, ces visions là sont vérifiables par le cœur.

Aussi, si l'animal change de comportement à la suite d'une C.A avec toi, cela démontrera que le travail fait ensemble a bien fonctionné, donc cela tendra à confirmer le bon déroulement de cette communication.

Je ne dis pas qu'il ne faille pas faire valider le compte-rendu de la C.A par le ou la gardienne de l'animal. Il est évident que tu auras un retour de sa part et cela t'apportera confiance en ta technique ou remise en questions dans ta méthode (tout est enseignement).

Mais quoi qu'il en soit, il ne faut **surtout pas** te focaliser sur le résultat durant la C.A, ni même l'appréhender de quelle que façon que ce soit.

Pour effectuer une CA dans de bonnes conditions, il faut te considérer comme un canal, un canal qui reçoit et qui transmet.

Il faut désapprendre à vouloir une preuve, à vouloir quantifier, qualifier, vérifier. Il est bon d'adopter tout le contraire, c'est à dire un véritable lâcher prise sur le résultat et se concentrer sur la réception telle qu'elle se présente, sans chercher à la modifier, à l'interpréter.

Apprends à écouter chacune de ces perceptions qui en réalité, se manifestent à longueur de journée. Exerce toi avec ton animal ou celui de ton voisinage, celui de ta famille.

Exemple personnel :

Il fait très beau. J'invite Pattes Blanches, mon gros miaou adoré à profiter du soleil. Il est vrai qu'en plein soleil, on a vite trop chaud. Je lui propose de se glisser dans sa niche extérieure, à l'ombre. Mais il refuse. Je reçois dans l'instant qui suit, que la couverture installée dans la niche et qui sert de matelas, est trop chaude. Sur quoi, je l'enlève immédiatement. Aussitôt, Pattes Blanches entre dans sa niche et s'y allonge de tout son long à même le plancher en bois.



Autre exemple :

Je suis dans la cuisine et je vaque à mes occupations. Cali, ma petit chatte chérie, m'y rejoint et miaule. Je suis occupée et ne fais pas attention à elle.

Lorsque un sentiment très fort m'envahit, celui de sortir pour prendre l'air. Je n'en tiens toujours pas compte et continue mes petites affaires dans la cuisine. Cali finit par quitter la pièce.

Mais quelques minutes plus tard, je reçois exactement la même perception.

Je me dirige donc vers la chambre de ma fille et que vois je ? Cali qui attend sagement devant la porte-vitrée !

Je lui ouvre donc la porte et la voilà dehors ! hihhi ^^ qu'elle est mignonne <3



C'est en cela que j'en déduis que mon ressenti est un indicateur ^^ et que les perceptions reçues sont porteuses de messages . C'est à cela que je me fie et en quoi j'accorde ma confiance.

Ceci pour dire que ce qui m'importe là maintenant pour toi, est de t'encourager à cultiver ta confiance en tes ressentis. Allé go, go, go, exerce toi tous les jours, accorde toute ton attention à ce qui te vient.



2 excellents petits exercices

1) La réception d'un message :

Applique toi à écouter la moindre perception qui te vient de la part d'un animal (le tien ou un autre). Tu verras qu'une action en découlera, tu y répondras d'une façon ou d'une autre. Puis tu observeras la réaction de l'animal.

De la sorte tu aiguiseras la "qualité" des perceptions reçues.

2) L'émission d'un message :

A l'aide des perceptions citées, adresse un message à un animal (le tien ou un autre). Observe sa réaction.

Attention à ce que tu envoies ! Exemple :

Ton chat urine depuis quelques temps sur le canapé. Tu veux remédier au problème.

Adresse lui l'image de lui en train d'uriner dans la litière + l'émotion de joie que cela te procurera et non pas une image de lui en train d'uriner sur le canapé + l'émotion que cela te contrarie. Il risque de ne pas comprendre. Cela peut ne pas être assez clair pour lui.

Exemple personnel :

Je me balade. 2 gros chiens aboient comme des fous, ils sont surexcités. En effet, précédemment, un autre chien accompagné de son gardien sont passés devant leur maison.

Bien qu'ils aient poursuivi leur chemin et qu'ils soient très loin à présent, les 2 gros chiens ne se calment pas. Les voilà qu'ils aboient sur chaque passant y compris moi.

Ils font un vacarme assez impressionnant dans le petit quartier. On n'entend qu'eux. Je me poste devant eux, je ferme les yeux et je leur envoie l'émotion la plus haute possible emplie de calme. Je trouve le calme en moi dans un 1er temps, puis je le leur envoie.

Dans la minute qui suit, les chiens cessent d'aboyer et retournent à d'autres occupations dans le jardin de la maison.



Rappelle toi qu'on s'en fiche de savoir si on a bien réussi la C.A ou pas. Cela signifie qu'il faille ne pas mentaliser le message reçu ou envoyé. De mon point de vue, la priorité est d'écouter tes perceptions et de leur accorder toute ta considération, sans les juger. La confiance en découlera petit à petit.

Note ces petites expériences sur un calepin, tu verras qu'elles seront très vite de plus en plus nombreuses et pleine de pertinence. Cela accroîtra ta confiance.

5) Se reconnecter à sa guidance intérieure

Nous sommes très nombreux à ne pas être habitués consciemment que nous sommes en contact avec toutes ces perceptions citées ci-dessus. Or c'est tout naturel. Il y a quelques personnes qui développent cette guidance intérieure et d'autres qui pensent que c'est du domaine du superflu, de la fabulation, ou considèrent tout simplement qu'ils n'ont pas cette aptitude.

Nous avons été tellement conditionnés à la rationalité que nous en avons oublié ou que nous avons renié l'existence naturelle et innée de notre capacité à communiquer avec un animal. Ne pas perdre de vue, que le mental fonctionne comme une base de données : il traite les informations, il tire des conclusions, il évalue sur la base de nos expériences vécues.

Durant une communication animale, on a accès à une multitude d'informations qui n'ont pas de lien avec nos expériences personnelles. Bien souvent on est surpris par les indices reçus au travers des perceptions, ce qui est normal puisqu'ils appartiennent à l'animal et à son expérience à lui.

On n'est donc pas en mesure d'établir de liens avec nous

--> ce qui perturbe le mental

--> ce qui génère les doutes et découragements.

Au départ, les messages de l'animal nous arrivent par brides et ne sont pas nets. C'est normal ! Avec une pratique régulière et un réapprentissage quotidien de l'écoute intérieure, les C.A se feront plus fluides et aisées par la suite.



A force d'entraînements et de foi (confiance et intuition véritables bien en place), les perceptions seront plus variées, se combineront entre elles pour délivrer un message harmonieux.

Tu peux développer un grand nombre de perceptions ou préférer te baser et travailler avec certaines d'entre elles, celles qui te parlent le mieux. Personnellement, mes C.A s'établissent via des images, des mots/phrases, émotions, sensations, sentiments.

Chaque communicateur animalier a son mode de réception propre. Chacun détient sa technique, son expérience de vie de surcroît, ce qui n'est pas anodin dans sa relation à la C.A.

C'est la raison pour laquelle, il ne faut absolument pas prétendre mieux ou moins savoir, être plus ou moins compétent qu'un confrère.

Lors des entraînements, il faut porter ton attention aux perceptions qui arrivent, car elles se manifestent à la vitesse d'un flash. Souvent nous ne nous apercevons pas du message reçu tellement il a été rapide, nous l'écartons donc instinctivement et nous nous plaçons en mode d'attente --> ce qui donne le feu vert au mental :-)

Très important : être attentif aux perceptions, être bien ancré dans le temps présent et recevoir consciemment les perceptions (ne pas se barrer dans le passé ou le futur). C'est le moment d'inverser la tendance et de dompter à notre tour le mental et non plus être à sa merci. Cela suppose qu'il faille être à fond, impliqué dans l'exercice, diriger son attention sur l'exercice et recaler le mental sur le banc de touche si celui-ci profite d'une seconde d'inattention.

Plus tu t'efforceras au départ, à multiplier ta concentration sur tes perceptions, plus par la suite, tu les recevras sans le moindre effort. Chaque fois que tu douteras, sois bienveillant(e) avec toi même et en douceur tu remercies ton mental/gardien chéri, tu annules ce qu'il vient d'immiscer en toi et tu te replaces en mode réception.

En aucun cas, tu ne donnes de la valeur à l'impact que ton mental a sur ton intention. Il ne faut développer aucune dualité avec lui (reproches, remords, agacements, découragements et ainsi de suite).



Si tu en ressens le besoin, tu peux te mettre en condition de zénitude intérieure comme par exemple faire quelques exercices de respiration lents et réguliers, faire des exercices de visualisation d'ancrage, écouter une musique douce (de préférence des musiques instrumentales sans paroles) ou autres techniques. Ecoute toi. Cela peut t'aider à te relier à l'instant présent. Personnellement, je ne m'attache pas à ce genre de préambule car à la longue, il peut développer une sorte de rituel, de dépendance qui retarde elle aussi la réception naturelle. Mais lors des tous premiers exercices si le mental est très présent, cela peut te détendre et te mettre en confiance.

Après quelques C.A d'affilée, il m'arrive de fatiguer, c'est à dire ne plus réussir à être dans l'instant présent et donc à ne plus capter les perceptions (ce qui laisse le champ libre au mental). Dans ce cas, je fais une pause, j'arrête tout, je fais autre chose et je reviens sur les C.A plus tard dans la journée ou le lendemain. Au tout début de ton initiation, ne fais pas des tonnes d'exercices à la suite. Ne vas pas au delà ce que tu te sens en mesure de faire. Une étape après l'autre, avec patience et sagesse. On y va en douceur car il s'agit de désapprendre un vieux mode de fonctionnement régi par le mental, pour réapprendre à écouter sa guidance intérieure.





Exemple d'exercice d'ancrage (source : <http://www.creer-son-bien-etre.org>) :

La technique d'ancrage énergétique par la visualisation

Cette technique d'ancrage énergétique est aussi appelée "méditation de l'arbre". C'est en fait une simple technique de visualisation mais qui est incroyablement efficace !

Vous pouvez le faire assis ou debout. L'important est d'avoir les pieds bien à plat sur le sol.

Vos pieds sont bien posés sur le sol, et créent un contact puissant en conscience avec la terre.

Commencez par effectuer 3-4 mouvements de respiration abdominale pour vous détendre.

Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer dans le sol. Que la terre vous nourrit, vous remplit de son énergie à travers ces racines qui vous relient très profondément avec le sol. Si vous êtes assis, ces racines partent non seulement de vos pieds mais aussi des pieds de la chaise, de vos chevilles, de vos jambes. Tout en continuant votre respiration profonde.

A chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la terre qui remonte en vous comme une sève régénérante.

A chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profond vers le centre de la terre. Et vous évacuez dans la terre le négatif en vous, qu'elle neutralise.

Ces racines se propagent et se connectent à tout, la pièce, votre ville toute entière. Puis votre région tout entière. Votre pays tout entier.

Vos racines englobent maintenant la terre tout entière et vont jusqu'à son noyau. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. Avec le tout terrestre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier. Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité.

Là, bien enraciné, bien ancré dans le centre de la terre, vous allez y déposer une intention sur quelque chose que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie.

Par exemple, dans le centre de la terre, vous allez émettre l'intention suivante : « je suis en sécurité, ici et maintenant ».

Piûre de rappel ^^ :

incarner une intention véritable (la base)

cultiver la foi (fondamental)

Faire les C.A dans un état conscient (indispensable)

Etre à l'écoute des perceptions (de rigueur)

dompter son mental (obligatoire)

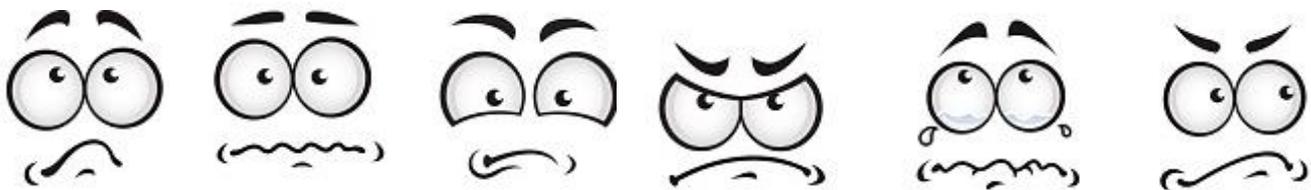


6) La positive attitude dans la Communication Animale



Pensées positives, vibrations positives, vie positive

A bannir !



A cultiver !



Cela vaut pour la Communication Animale mais dans la vie en général, cela va de soit !



Plus on cultive des pensées de confiance en soi, confiance en la vie, amour de soi, amour de la vie, réussite, facilité, tout est simple, les doigts dans le nez ^^, plus la confiance grandit.

Plus on véhicule en son cœur des pensées positives, plus nos vibrations s'élèvent et plus la C.A est fluide.

Non ! ce n'est pas que facile à dire !

Afin d'incarner la confiance en tant que récepteur, canal et transmetteur en tant que communicateur animalier, il coule de source qu'il faille adapter son mode de pensée, d'action et d'être en conséquence.

Développer son intuition, ses ressentis etc... dans la C.A suggère qu'il faille travailler sur soi **au quotidien**, veiller à ses pensées, recadrer son mental quand il s'impose trop, annuler son manque de confiance, se répéter qu'on est parfait et super tel qu'on est, stimuler son intention, préserver son objectif, persévérer dans ses exercices, dépasser ses peurs d'échouer... (la liste peut être longue).

Etre bienveillant à son propre égard, toujours être plein de bienveillance pour soi m'aime, ne pas se comparer, ne pas se juger, ne pas se reprocher, ne pas se diminuer ou s'invalider.

Etre bien conscient que de développer cette aptitude demande du courage et cela passe par tout ce qui est cité ci-dessus.

Technique : lors d'une C.A, pour annuler un doute qui débarque à l'improviste, imagine que tu barres le doute, que tu le jettes dans une poubelle, que tu le brûles. Utilise cette technique avec la plus grande sincérité qui soit ! Imagine que tu effaces le tableau et que tu recommences à zéro. Fais cette action rapidement, en 5 secondes c'est réglé.

Il n'est pas question ici de se choper le melon, ou d'avoir les chevilles qui gonflent, car l'humilité véritable et la gratitude d'être un messager vont de pair avec la C.A.

Adopter la positive attitude lors des C.A et dans sa vie en général facilite grandement le développement de cette faculté naturelle.



La positive attitude accompagne l'intention. Tu veux communiquer avec les animaux (= intention), alors mets tout en œuvre pour maintenir ton intention au plus haut degré de vibration d'amour qui soit en incarnant la positive attitude.

Tous les doutes qui se présenteront à toi seront un challenge ! Garde la volonté pure de dépasser chaque prise de bec avec le mental, avec un esprit léger, amusé et joyeux, comme s'il s'agissait d'un jeu :-)

7) Développer son ressenti

A présent, nous allons aborder le thème du ressenti au travers d'exercices concrets. Le premier ressenti étudié est celui de l'émotion. Personnellement je fonctionne énormément avec l'émotion, qui est une résonnance directe du cœur.

Je vais t'exposer plusieurs images en relation avec le règne animal ou pas, car l'objectif de cette étape est d'apprendre à ressentir et rien d'autre, sans avoir d'à priori ni de jugement sur l'image elle-même.

Regarde très simplement chaque image, selon ton rythme et regarde en toi l'émotion qu'elle génère. Attention, non pas la pensée mais l'émotion !

Définition du mot "émotion" : (Source : www.larousse.fr)

Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. : Parler avec émotion de quelqu'un.

Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

Prends le temps d'être réellement transparent(e) en toi même, face à ce début d'émotion qui va arriver. Puis, soit avec le regard toujours dirigé sur l'image, ou soit avec les yeux fermés, rapproche toi encore plus près de cette émotion histoire de ne pas seulement l'effleurer. Cet exercice doit être relativement rapide car si tu t'attardes trop, le mental va prendre le relais et te ramener à un souvenir, ou t'amener vers une autre émotion, ou commencer à te faire cogiter d'une quelconque façon.



Attention, il y a un rapport très étroit entre une émotion ressentie lors d'un exercice ou C.A, et ses émotions personnelles qui sont la somme des expériences incarnées de notre être. Il ne s'agit pas d'entrer en thérapie et de laisser couler toutes les larmes de son âme en faisant les exercices ci-dessous.

Si une image ou une C.A déclenche en toi une vive émotion qui te ramène à un souvenir, dans ce cas, profite en pour vider la coupe pleine de cette émotion, libère t'en complètement, je dirais même que c'est le moment idéal de le faire. Donc vas y, plonge au plus profond de l'émotion, lave ton cœur de cette émotion.

Mais j'insiste sur le principe de l'exercice qui consiste à apprendre à écouter l'émotion, à développer cette écoute.

Rappelle toi, le but de l'exercice est de ressentir ce que l'image provoque comme état intérieur (joie, tristesse, colère, jalousie, bien-être, sérénité, perplexité, panique, chagrin etc).

Une émotion à la fois ! Laisse la se manifester en toi, sans chercher à justifier le lien possible avec l'image. Accueille cette émotion, ouvre grand les bras à cette réception.

Attention à ne pas créer l'émotion, à ne pas chercher à la faire naître ! Juste se brancher à l'image, entrer en elle, la pénétrer, s'y projeter et être à l'écoute de ce qu'elle te procure.

Attention aussi à ne pas définir l'image, ne pas donner de sens logique à une émotion parce qu'elle aurait un sens justifié par le mental par rapport à ce que l'œil voit.

Par exemple, si tu regardes l'image de 2 oursons qui jouent, je ne te demande pas de me donner un mot qui représente ou symbolise l'image, je ne te demande pas de me donner un titre à cette illustration comme "la joie", je te demande de ressentir avec ton cœur soit de détecter le sentiment qui s'installe en toi.





Il n'est pas question de mentaliser :



Il est question de ressentir :



Je ne serai pas là pour jauger tes émotions sur chaque image, ni pour t'exprimer mon point de vue ni pour te donner l'émotion que je ressens moi-même à la vue de ces images.

Tu dois être maître de ce que tu ressens. Cette neutralité de ma part est là avec l'objectif de t'encourager à ne surtout pas te juger ni te comparer. Personne ne te voit, personne ne t'entends.... hihaaaaa vas y lâche toi complètement et joue le jeu ^^

Sois complètement détendu(e) et détaché(e) du résultat et sois autonome dans ta prise de conscience de tes ressentis d'émotions dans chaque exercice.



Définition du mot "ressentir" : (Source : www.larousse.fr)

Éprouver une sensation, un état physique, en être affecté de façon agréable ou pénible : Ressentir une douleur. Ressentir les bienfaits d'une cure.

Éprouver telle disposition à l'égard de quelqu'un, de quelque chose, tel sentiment.

Dac o dac ?

On est parti, 1ère image :



Emotion :



2ème image :



Emotion :

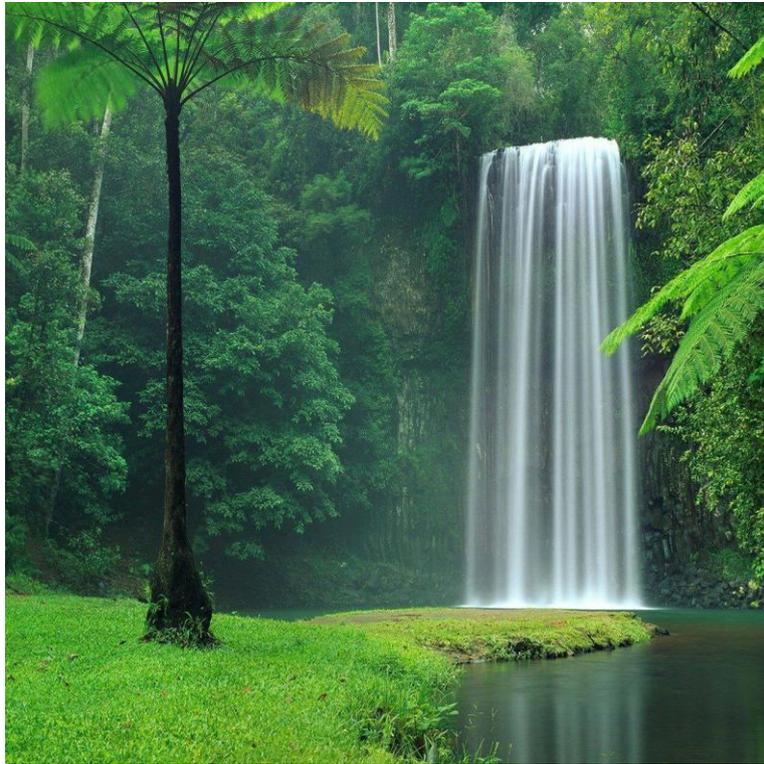
3ème image :



Emotion :



4ème image :



Emotion :

5ème image :



Emotion :



6ème image :



Emotion :

8) Se faire confiance

Comme déjà évoqué ultérieurement, nous avons été amenés dès notre plus jeune âge, à obéir à l'environnement extérieur : nos parents, grands-parents, nos profs etc... ne fais pas ci, fais ce que je te dis, sois comme ci, vaut mieux pas que tu sois comme ça etc.... pensant respecter les valeurs et codes moraux de notre belle société :-)

Depuis notre incarnation, nous n'avons fait que refouler notre authenticité et oublier notre spontanéité. Nous avons perdons le fil de nous-mêmes, nous sommes gentiment éloignés de notre centre sacré et vérité intérieure. D'où le manque de confiance parfois cruel que nous ressentons à notre égard.

Au travers de la C.A, un des points clé est justement **LA CONFIANCE**. Il est primordial de réapprendre ou d'apprendre tout court à se référer à notre propre autorité. Ceci est bien entendu valable pour tous les domaines de notre vie dans sa pleine globalité. En l'occurrence, lors d'une C.A, tu seras seul(e). Tu ne devras faire confiance qu'à tes propres perceptions.



Nous sommes conditionnés à craindre de décevoir, de contrarier ou de déplaire. Il faut bien être conscients que nous fonctionnons sur un schéma qui veut que nous ayons peur de cela. Aujourd'hui, il te faut désapprendre ce fonctionnement, t'efforcer de ne plus vouloir t'y coller, trouver force et courage de le traverser, car seule la confiance t'amènera à parfaitement entendre le message du loulou, à l'écouter par le biais des perceptions.

N'hésite pas à relire les points 3, 4 et 5 et ce autant de fois que nécessaire.

Il t'est forcément arrivé de nombreuses fois d'avoir une intuition sur une situation ou à propos d'une personne et d'avoir constaté après coup la justesse de ton intuition.

Dans ton quotidien, du lever au coucher, adopte cette attitude d'être attentif(ive), à chacune des petites ou grandes intuitions que tu as, c'est comme ça que tu apprendras à reprendre confiance. D'autant plus, que plus tu as confiance, plus tu es en paix ^^

Définition du mot "intuition" : (Source : www.larousse.fr)

Connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience.

Sentiment irraisonné, non vérifiable qu'un événement va se produire, que quelque chose existe : Avoir l'intuition d'un danger.

Pour entendre et faire UN avec son intention, qu'on peut appeler aussi, sa petite voix intérieure, sa guidance reliée avec l'Univers... se fait d'autant mieux lorsqu'on est détendu. Inutile d'entamer une C.A si on est préoccupé(e) ! Au risque de me répéter, il est nécessaire d'être bien ancré dans le temps présent, au là maintenant tout de suite.

Exemple personnel : quand j'ai du retard dans mes mails de C.A et que cela me préoccupe, je prends un temps rien que pour moi, durant lequel je vais me rapprocher le plus possible de mes perceptions. Pour ce, il m'arrive d'écouter de la musique, car elle m'aide considérablement à me plonger en mon centre. Elle me permet de me reconnecter à mes émotions et autres ressentis, ce qui me détend doucement et élève ma vibration de sorte que je sois détachée de ma préoccupation. Ainsi, je peux ensuite beaucoup plus facilement communiquer avec les loulous.



Ce point est aussi primordial, prendre du temps pour Soi, stopper net avec cette frénésie d'aller vite, de faire vite, de faire le plus possible en un rien de temps. On est constamment sollicité par des actions matérielles (métro/boulot/dodo), ce qui nous éloigne du moment présent et nous désolidarise de nous-mêmes.

Plus nous considérons notre rythme, plus nous sommes bienveillants avec nous-mêmes en respectant de nous pauser, plus nous parvenons à nous écouter, plus la confiance en nous s'établit et mieux la C.A se fera.

En conséquence, je t'invite à te relaxer, à te détendre, à te faire du bien, à te respecter. Trouve tes propres moyens de relaxation, et dans ces moments là, développe ton aptitude à te relier à tes ressentis.

Revoir la technique d'ancrage fourni dans le point "4) Se reconnecter à sa guidance intérieure", qui peut très bien convenir à te détendre.

Si tu ne t'imposes pas de t'occuper de toi régulièrement, tu ne pourras pas avoir accès au langage universel. Prendre du temps pour toi signifie te relier à toi. Communiquer avec les animaux suggère une grande rigueur personnelle, un travail de tous les jours sur Soi pour apprendre ou réapprendre à cultiver la confiance. Ces moments privilégiés que tu t'octroies font partie intégrante de ces retrouvailles avec la pleine confiance.

Il s'agit ici d'une initiation à la C.A, cela suppose qu'il faille travailler par échelon et ce tous les jours jusqu'au moment où tu seras tellement bien reconnecté(e) à ta guidance intérieure, que tu seras capable de t'écouter, d'écouter en permanence toutes les dimensions de tous les règnes et cela en 2 secondes. Mais avant cela, il est nécessaire de développer ta confiance en toi.

9) Apprendre à "voir" et/ou à "entendre"

"Voir" ou "entendre" se manifeste par les perceptions telles que recevoir :

- des images
- des mots voire des phrases
- des flashes/visions



On peut aussi inclure les perceptions liées à l'odorat et à l'ouïe. Elles peuvent très bien se présenter à toi en premier lieu comme elles peuvent compléter les perceptions relatives à "voir".

Chaque communicateur est encore une fois UNIQUE. Il peut avoir développé 2/3 perceptions comme toutes les perceptions. Cela dépend aussi de son expérience.

Dans les exercices de cette étape, je te copie/colle des photos d'animaux trouvées sur internet. Je ne connais absolument pas ces animaux, ni leur gardien, ni leur histoire, ni leurs besoins...

J'ai volontairement choisi de prendre quelques photos au hasard afin encore une fois que tu te sentes complètement libre de "voir" avec les yeux du cœur et de recevoir sans que tu n'aies d'à priori ou de considérations quelconques. Ainsi, tu ne porteras pas ton attention sur le résultat et tu n'auras aucune crainte d'échouer puisque qu'aucun résultat ne sera vérifiable, donc tu ne te limiteras pas.

A ce stade de l'initiation, je préfère délibérément ne pas poser de questions sur l'animal auxquelles tu dois répondre. Cela t'amènerait à craindre de ne pas réussir (c'est le cas de la majorité des personnes). Il me semble plus judicieux de laisser ton esprit libre, sans attente ni pression ce qui facilitera la réception en toi.

Tout doit être fluide ! Aucune résistance, pas de logique, pas de preuve à la clé.

TU ES LIBRE ! ^^ hihi

Cette fois-ci, l'exercice consiste à te laisser aller totalement et à accueillir les images, les sons, les odeurs, les mots, les flashes qui vont se présenter à toi. Il n'y a aucun effort à émettre. Tu laisses juste les choses venir à toi. Sois vigilant(e) quant à la rapidité de leur réception en toi. Note les si tu préfères, au fur et à mesure que les perceptions arrivent.

Ecarte toute émotion ressentie cette fois-ci. Laisse les autres perceptions se révéler à toi. Regarde au passage quelles sont celles avec lesquelles tu es le plus à l'aise, celles qui reviennent le plus souvent. Apprends à reconnaître les perceptions qui s'affichent en toi rapidement.



J'ai pris le soin de sélectionner des photos neutres, sans décor particulier qui pourrait influencer ton mental/gardien chéri ^^ à te faire déduire, à te faire analyser, à te faire réfléchir à un truc logique ou je ne sais quoi d'autres.

Aussi, il faut apprendre à te désintéresser de la race de l'animal qui parfois apporte au mental l'envie de définir l'animal de telle ou telle sorte parce qu'il a telle lignée etc... On ne communique pas avec un animal en fonction de son apparence, on ne "voit" pas les messages avec les yeux physiques. Tout passe par la réception du cœur (les yeux intérieurs).

La photo est un support qui permet juste d'établir un contact avec l'animal concerné et pas un autre.

A la fin des 6 photos, fais le bilan des perceptions qui se sont présentées le plus souvent. Es tu plutôt à l'aise avec les images, les sons, les mots ?...

Chaque exercice ne doit pas durer plus de 5 minutes. Au delà de ce temps imparti, le mental va ramener sa fraise ! 5 minutes... c'est long ! tu peux recevoir une multitude de perceptions en 5 minutes. Ne te mets pas pour autant la pression sur la notion de temps. Ne te dépêche pas. 5 minutes est un laps de temps donné afin de ne pas t'attarder sur l'exercice.

C'est super rigolo :-)

Amuse toi bien et sois confiant(e).





1ère photo :



Perceptions reçues :

.....
.....
.....

2ème photo :



Perceptions reçues :

.....
.....
.....



3ème photo :



Perceptions reçues :

.....

.....

.....

4ème photo :



Perceptions reçues :

.....

.....

.....



5ème photo :



Perceptions reçues :

.....
.....
.....

6ème photo :



Perceptions reçues :

.....
.....
.....



10) La voix du mental

Lors d'un exercice, sois attentif absolument à tout, à tes perceptions et à l'intervention du mental qui vient te rajouter ses pseudos perceptions. Il a envie de jouer lui aussi, il veut t'aider, rappelle t'en ! D'ailleurs sans lui, on ne pourrait pas recevoir les messages. C'est lui qui retranscrit le message. Il est l'écran mis à notre disposition sur lequel les perceptions se déposent. Il est un outil.

Il est relativement simple de détecter la manifestation du mental, encore faut il être attentif et en conscience (pas à moitié barré(e) sur ce que tu vas faire demain ^^).

ETRE en conscience = ETRE dans le TEMPS PRESENT à fond les ballons.

L'exercice de demeurer dans le temps présent relève de la discipline. Il est nécessaire d'émettre l'effort de se concentrer et de se reconcentrer lorsqu'on s'échappe, lorsqu'on s'absente et qu'on est dissipé.

Comment se manifeste la voix du mental lors d'un exercice de C.A ?

En bon "accessoire", le mental en rajoute toujours une couche. Le mental n'est pas la conscience. En mode gardien, il va naturellement te proposer tout élément qui pourrait corroborer avec ce que la conscience elle, va te fournir en réponses.

En une fraction de seconde, il vient se superposer à la réception originelle. Soit il la complète pour faire genre qu'il a tout compris et qu'il est tout bien d'accord, soit il la transforme voire l'annule sous prétexte que cela n'a pas de sens de par son caractère illogique.

Quand tu te prends en flagrant délit de mentalisation, n'entre surtout pas en dualité. La seule chose à faire est d'annuler ce que le mental te présente, de lui dire "merci t'es gentil, mais ça va aller, je vais m'en sortir toute seule" avec une sincère bienveillance.

Non... parce que si tu entres en dualité avec la voix du mental, t'es pas sorti(e) d'affaire.... T'auras une 2ème voix qui va débarquer pour te faire la morale comme quoi t'as envoyé balader la 1ère, et t'auras une 3ème voix mentale qui va surplomber le tout et là c'est parti mon kiki pour une méga grosse prise de tête !



Petite technique :

Chaque fois que mon mental intervient lors d'une CA, je me détache immédiatement. J'ai le choix entre faire une pause pipi, aller grignoter un morceau, caresser mes N'Amours de Chats ou tout simplement regarder par la fenêtre et me laisser rêvasser pendant quelques secondes. J'aime bien regarder le ciel et les nuages, ils m'inspirent la détente. Cela me permet de poursuivre la CA avec un esprit plus léger et présent.

A l'inverse :

- sensation de "savoir", présence de certitude. Tu ne peux pas l'expliquer ni le justifier mais tu ressens que tu es certain(e).
- tes sens perceptifs sont en éveil, en alerte et accompagnent le message. En plus de recevoir une image, tu captés une émotion, ton cœur vibre, tu es animé par un sentiment, une sensation, une émotion.

Le mental lui, ne vibre pas. Il est juste l'outil qui fournit une information. Il te sert d'écran.

- le mental raisonne, ajoute, argumente, illustre et légende. En fonction de ce qu'il voit, il déduit. Il a accès à une source de données tellement impressionnante qu'il aura toujours de quoi alimenter un message. Il peut notamment te ramener à un souvenir qu'il soit personnel ou celui du voisin qu'il t'a conté il y a 10 ans.

exemples :

a) sur une photo, un chat est allongé sur le flanc, est bien portant, les yeux mi-clos, l'air tranquille. Le mental peut associer cela à un tempérament nonchalant, relax, calme... Alors que non, justement il se trouve que cet animal est un "dur à cuire", il était juste en train de prendre le soleil au moment de la photo.

b) sur une autre photo, un chien fait une grimace en montrant ses crocs, ce qui peut-être va t'amener à déduire qu'il n'est pas folichon comme garçon, ou un tantinet de mauvaise humeur. Mais qui dit qu'en réalité il n'a pas une odeur particulière qui vient lui chatouiller les narines et retrousser les lèvres ^^

c) ou encore, un cheval avec les oreilles couchées. Peut-être cela va t'amener à croire qu'il a une nature méfiante ou qu'il n'aime pas son gardien, que sais je... Peut-être y a t'il au moment de la photo, un autre cheval qui s'approche et sur lequel le cheval vedette de la photo porte son attention et n'aime pas du tout.



J'aime bien me référer au "travail bien fait", c'est à dire me sentir bien, contente, satisfaite, confiante par le contenu d'une communication animale. Il m'est arrivé d'envoyer une communication au gardien qui ne me convienne pas complètement, comme si j'avais un sentiment de travail pas terminé ou mal fait. Dans ces cas, les retours des gardiens vont dans le sens de ce que je redoutais à savoir que la C.A ne résonne pas du tout en eux et qu'ils n'y retrouvent pas leur animal.

Si cela se présente, fais une pause et poursuis ta communication avec l'animal plus tard, le lendemain ou surlendemain.

A présent, nous allons effectuer quelques exercices pour repérer l'intervention du mental lors d'une C.A

Pense à bien dénoter les perceptions reçues (accompagnées d'une émotion/sentiment/sensation/intuition...) + les rajouts du mental (dénués de vibration intérieure).

Cet exercice mérite toute ton attention alors prends le temps de bien distinguer les 2 types de message : réception du message de l'animal et réception d'une donnée du mental.

Ne t'attarde pas tout de même plus de 10 minutes par photo, cela inciterait davantage le mental à prédominer dans l'exercice. L'objectif est juste que tu reconnaisse l'intervention du mental.

Connecte toi à l'animal, ressens en toi toutes les perceptions qui te font vibrer, sois attentif(ve) à ce que ton mental va ajouter et note le. Cela t'aidera à mieux le reconnaître, à bien le définir.

Comme lors des exercices précédents, les supports photos ont été choisis sur internet. L'objectif ici n'étant pas de vérifier l'exactitude d'une C.A mais de déceler la présence du mental qui ramène sa fraise ^^



1ère photo :



Les ajouts du mental :

.....
.....
.....

2ème photo :



Les ajouts du mental :

.....
.....
.....



3ème photo :



Les ajouts du mental :

.....
.....
.....

Exercices complémentaires pour détecter les ajouts du mental sur une C.A. Cette fois-ci, il s'agit de 2 photos de mes chats, Pattes Blanches et Cali.

Afin de rendre l'exercice plus subtil, je vais ajouter un commentaire. Cela avec l'objectif de te permettre à encore mieux déceler le concours du mental dans l'exercice. Ecoute ce qu'il te dit.

Les photos datent d'avril 2015. Sache que le temps n'a aucune incidence sur la C.A.

Concentre toi sur la réception du message ET regarde comment ton mental va s'immiscer dans cette réponse. Que va t'il apporter ? Que va t'il suggérer ? Comment s'y prend t'il ? Sois-y attentif(ve). Plus tu décèleras son intervention, mieux tu sauras dénoter en conséquence la réception du message.



1ère photo:

Cali. Qu'aime t'elle manger ?



Perceptions reçues ? réponse(s) de Cali ? :

.....
.....
.....

Les ajouts du mental :

.....
.....
.....



2ème photo :

Pattes Blanches. Quel est son tempérament ?



Perceptions reçues ? réponse(s) de Pattes Blanches ? :

.....
.....
.....

Les ajouts du mental :

.....
.....
.....



11) Au quotidien

Chaque jour, être à l'affût de tes intuitions et perceptions. Ne pas forcer l'intuition à naître et à nous transmettre un message mais apprendre à l'écouter lorsqu'elle se manifeste d'elle-même.

Plus tu y seras attentif(ve), plus tu prendras conscience qu'elles t'accompagnent à chaque instant et plus tes perceptions se développeront encore et encore.

exemples :

a) tu es en voiture. Tu n'as pas vérifié l'itinéraire le plus court pour te rendre chez Isabelle.

--> écoute ton intuition !

b) tu reçois des amis pour le dîner. Tout se déroule bien jusqu'au moment où tu ressens qu'une prise de bec va avoir lieu entre Jérôme et Roger.

--> sois conscient(e) de cette intuition et considère la !

c) Tu entres dans une librairie et tu "tombes" sur un bouquin pour lequel tu ressens une très forte envie/attirance de le lire. Achète le même si cela n'était pas ton souhait en entrant dans la boutique.

--> fais confiance en cette guidance !

Les exemples sont extrêmement nombreux. Il te suffit seulement d'en être conscient(e). D'autant plus que ces guidances sont pour la plupart vérifiables, ce qui te permet d'en aiguïser la justesse avec le temps et l'entraînement.

Ce ne sont pas des visualisations créées de toute pièce par le mental, c'est bien ton intuition, tes perceptions qui te guident, t'indiquent, te font ressentir, prédire etc...

Je t'encourage vivement à te concentrer sur tes ressentis/perceptions/intuitions. Fais cet effort. C'est comme cela aussi que tu développeras et retrouveras ta reconnexion au langage Universel.



Tout est détail dans une perception ! Dans le sens où on ne lui accorde pas toute l'attention qu'elle mérite, elle est comme un petit "plus", un bonus, quelque chose qui semble anodin ou secondaire. Si au contraire, on considère toute l'importance de notre intuition et guidance intérieure, on se rend compte que ces détails font toute la différence dans notre quotidien et qu'ils changent totalement nos vies, le cours de nos journées.

A l'inverse de ce qui est cité dans cette rubrique "au quotidien", sois tout autant appliqué(e) quant à la place que prend ton mental dans ton quotidien. Il est vraiment indispensable d'être et de vivre en étant consciencieux de tes pensées et modes de fonctionnement.

Lors des stages de C.A, on est irréfutablement confronté au mental et le soucis est que nous ne savons pas précisément le reconnaître, car il est si bien entraîné et nous sommes si bien conditionnés par lui, que nous peinons cruellement à différencier un message (de l'animal) du mental . C'est pourquoi, selon mon expérience, il est capital d'axer aussi son attention sur ce point.

D'une façon globale, dans ton être, regarde toutes les fois où tu es dans le doute, dans la peur, dans l'appréhension, la crainte... sois-en juste conscient(e). Réalise à quel point il fait de toi un automate, à quel point il t'empêche, te retient, te fait sentir inconfortable, incertain(e), incommodé(e)... Etablis une relation avec lui, dis lui que tu le repères, dis lui que tu sais à présent comment il fonctionne et de quelle manière il s'immisce en toi.

Plus précisément lors d'une C.A, sois en mesure de percevoir l'intrusion ou la participation (pour utiliser un terme plus clément ^^) du mental.

Il est indispensable de toute façon, d'apprendre à se connaître complètement, cela induit de découvrir ses aptitudes/facultés aussi bien que son mode de pensées et de fonctionnements (régie le plus souvent par le mental).



12) **Conclusion.** Pour conclure ce petit livret, je vais reprendre les éléments importants de quelques rubriques. Les relire à nouveau ne sera pas du luxe ! hihi ^^

La puissance de l'intention :

L'intention est si véritable qu'aucune contradiction, qu'aucune forme de dualité intérieure, ne va s'interposer. Dans l'intention, tout est absolument parfait. Ce n'est pas qu'on cherche à s'en convaincre (auquel cas il s'agit d'une forme de dualité intérieure), c'est qu'on a une certitude absolue, totale, pleine. Cela signifie qu'on ne se pose aucune question, qu'on ne remet pas en question. L'intention est là et c'est tout !

En d'autres termes, on n'a pas l'intention, ON EST L'INTENTION. C'est comme si nous intégrions que cette volonté de communiquer avec les animaux soit là, en nous, déjà et qu'il faille juste déverrouiller le système. Vivre et ressentir intensément en son cœur cette intention/volonté vaut à une vérité universelle pour nous, une évidence. Cette évidence, on la vit, on l'incarne, on l'est. C'est ça l'intention pure et véritable.

Se reconnecter à sa guidance intérieure :

Lors des entraînements, il faut porter ton attention aux perceptions qui arrivent, car elles se manifestent à la vitesse d'un flash. Souvent nous ne nous apercevons pas du message reçu tellement il a été rapide, nous l'écartons donc instinctivement et nous nous plaçons en mode d'attente --> ce qui donne le feu vert au mental :-)

Très important : être attentif aux perceptions, être bien ancré dans le temps présent et recevoir consciemment les perceptions (ne pas se barrer dans le passé ou le futur). C'est le moment d'inverser la tendance et de dompter à notre tour le mental et non plus être à sa merci. Cela suppose qu'il faille être à fond, impliqué dans l'exercice, diriger son attention sur l'exercice et recalcr le mental sur le banc de touche si celui-ci profite d'une seconde d'inattention.

Piqûre de rappel ^^ :

incarner une intention véritable (la base)

cultiver la foi (fondamental)

Faire les C.A dans un état conscient (indispensable)

Etre à l'écoute des perceptions (de rigueur)

dompter son mental (obligatoire)



La positive attitude dans la Communication Animale :

Plus on cultive des pensées de confiance en soi, confiance en la vie, amour de soi, amour de la vie, réussite, facilité, tout est simple, les doigts dans le nez ^^, plus la confiance grandit.

Plus on véhicule en son cœur des pensées positives, plus nos vibrations s'élèvent et plus la C.A est fluide.

Etre bienveillant à son propre égard, toujours être plein de bienveillance pour soi m'aime, ne pas se comparer, ne pas se juger, ne pas se reprocher, ne pas se diminuer ou s'invalider.

Etre bien conscient que de développer cette aptitude demande du courage et cela passe par tout ce qui est cité ci-dessus.

Adopter la positive attitude lors des C.A et dans sa vie en général facilite grandement le développement de cette faculté naturelle.

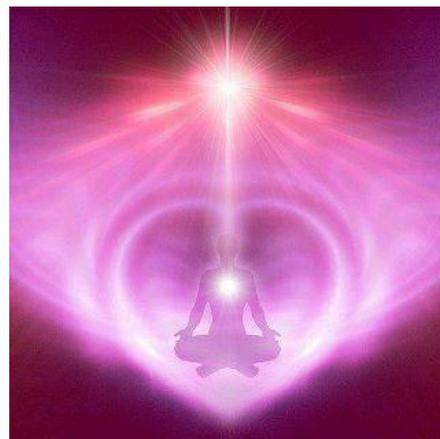
Développer son ressenti :

Prends le temps d'être réellement transparent(e) en toi même, face à ce début d'émotion qui va arriver. Puis, soit avec le regard toujours dirigé sur l'image, ou soit avec les yeux fermés, rapproche toi encore plus près de cette émotion histoire de ne pas seulement l'effleurer. Cet exercice doit être relativement rapide car si tu t'attardes trop, le mental va prendre le relais et te ramener à un souvenir, ou t'amener vers une autre émotion, ou commencer à te faire cogiter d'une quelconque façon.

Il n'est pas question de mentaliser :



Il est question de ressentir :





Se faire confiance :

Au travers de la C.A, un des points clé est justement LA CONFIANCE. Il est primordial de réapprendre ou d'apprendre tout court à se référer à notre propre autorité. Ceci est bien entendu valable pour tous les domaines de notre vie dans sa pleine globalité. En l'occurrence, lors d'une C.A, tu seras seul(e). Tu ne devras faire confiance qu'à tes propres perceptions.

Nous sommes conditionnés à craindre de décevoir, de contrarier ou de déplaire. Il faut bien être conscients, nous fonctionnons sur un schéma qui veut que nous ayons peur de cela. Aujourd'hui, il te faut désapprendre ce fonctionnement, t'efforcer de ne plus vouloir t'y coller, trouver force et courage de le traverser, car seule la confiance t'amènera à parfaitement entendre le message du loulou, à l'écouter par le biais des perceptions.

Plus nous considérons notre rythme, plus nous sommes bienveillants avec nous-mêmes en respectant de nous pauser, plus nous parvenons à nous écouter, plus la confiance en nous s'établit et mieux la C.A se fera.

La voix du mental :

Lors d'une C.A, sois attentif(ve) absolument à tout, à tes perceptions et à l'intervention du mental qui vient te rajouter ses pseudos perceptions. Il a envie de jouer lui aussi, il veut t'aider, rappelle t'en ! D'ailleurs sans lui, on ne pourrait pas recevoir les messages. C'est lui qui retranscrit le message. Il est l'écran mis à notre disposition sur lequel les perceptions se déposent. Il est un outil.

En bon "accessoire", le mental en rajoute toujours une couche. Le mental n'est pas la conscience. En mode gardien, il va naturellement te proposer tout élément qui pourrait corroborer avec ce que la conscience elle, va te fournir en réponses.

En une fraction de seconde, il vient se superposer à la réception originelle. Soit il la complète pour faire genre qu'il a tout compris et qu'il est tout bien d'accord, soit il la transforme voire l'annule sous prétexte que cela n'a pas de sens de par son caractère illogique.

Quand tu te prends en flagrant délit de mentalisation, n'entre surtout pas en dualité. La seule chose à faire est d'annuler ce que le mental te présente, de lui dire "merci t'es gentil, mais ça va aller, je vais m'en sortir toute seule" avec une sincère bienveillance.



Au quotidien :

Chaque jour, être à l'affût de tes intuitions et perceptions. Ne pas forcer l'intuition à naître et à nous transmettre un message mais apprendre à l'écouter lorsqu'elle se manifeste d'elle-même.

Plus tu y seras attentif(ve), plus tu prendras conscience qu'elles t'accompagnent à chaque instant et plus tes perceptions se développeront encore et encore.

Je t'encourage vivement à te concentrer sur tes ressentis/perceptions/intuitions dans ton quotidien. Fais cet effort. C'est comme cela aussi que tu développeras et retrouveras ta reconnexion au langage Universel.

Sois empli(e) de bienveillance à ton égard ! Se reconnecter au langage universel demande de la patience, de la volonté, une certaine rigueur, du courage.

Les efforts que tu fourniras en ce sens seront vite récompensés. Considère la C.A comme un jeu, un petit challenge ou mieux encore.... des retrouvailles ! ;-)

Quelle joie, quel bonheur d'ETRE et d'incarner en conscience le langage universel qui n'attend qu'une seule chose : te révéler à tes pouvoirs intérieurs !

L'idée de rédiger ce livret en format "pdf" s'est présenté à moi comme étant la solution la plus simple, pratique et rapide de te le partager sans coût défini et afin de permettre à tous d'accéder à cet outil. L'imprimer en couleur et l'envoyer par la Poste m'auraient contrainte de fixer un tarif, alors que je préfère une participation libre.

Dans cette belle lancée, je vais préparer une aide supplémentaire qui contiendra des exercices de cas concrets, en guise d'entraînements. Tout cela sera indiqué sur mon site dans les meilleurs délais.

Aussi, si tu aspiras à un suivi plus personnalisé, je serai toute disposée à répondre à tes questions ou à t'accompagner dans ton cheminement, sous forme de correspondance par mails (la C.A n'étant pas mon activité principale, je ne suis pas en mesure de proposer des rendez-vous par skype ou téléphone). Très très vite, je vais mettre en place sur mon site, une rubrique qui donnera les informations relatives à cette démarche.



REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier de tout mon cœur chaque lecteur pour la confiance que vous placez ici et maintenant à vous reconnecter à la magie du langage universel. Puissiez vous maintenir votre enthousiasme et votre intention sur la plus grande vibration qui soit, à l'intérieur de vous.

Aussi, j'exprime ma profonde gratitude à mon amie, ma muse Lulumineuse (<http://www.lulumineuse.com/>) pour son soutien quotidien, son amour véritable qui m'a permis de retrouver mon soleil intérieur. Je te serai éternellement reconnaissante de m'accompagner sur mon chemin d'évolution et pour tous les cadeaux que nous partageons avec simplicité et sincérité. Je t'aime <3

Chère Léticia (<http://www.animalspiritlemiroirdesames.com/>), tu es absolument divine. De tout mon cœur, je te remercie pour la foi que tu places en mes possibles. Je suis très heureuse de partager l'amour des animaux avec la belle lumière que tu incarnes :-)

Je remercie Mathilda Rossignol (<http://www.communication-animale.eu/>) qui a été la première à m'inspirer dans cette merveilleuse aventure qu'est la communication animale. Merci pour tes encouragements et ton immense dévouement auprès du règne animal.

Merci Univers chéri, merci au grand Tout, à l'Unité, à l'Amour de se manifester à travers moi, toi, lui, elle. Merci de nous permettre de vivre l'expérience fantastique qu'est la Vie.

