

AFFINER SES CAPACITÉS PSYCHIQUES AU QUOTIDIEN

Par Esteban Frederic

Nous sommes généralement tous très occupés et courons après le temps dans notre monde moderne. Nous avons tous des engagements qui remplissent nos journées, que ce soit notre emploi, les enfants, les tâches ménagères, la cuisine, la famille et les amis. Nous n'avons que très peu de temps libre!

Il n'est donc pas surprenant que beaucoup d'entre nous négligent nos capacités psychiques et notre connexion au monde spirituel. Cependant, en faisant cela, nous ne nous rendons pas service.

Voici donc quelques conseils simples pour affiner vos capacités psychiques dans un monde moderne.

Dormir davantage

Le sommeil est extrêmement important pour tirer le meilleur parti de nos capacités psychiques. Les rêves peuvent être un moyen très commun pour ceux qui sont de l'autre côté, tels que les êtres chers décédés ou les guides spirituels, de nous parler. Plus nous sommes reposés, plus nous sommes susceptibles de faire des rêves lucides ou prémonitoires. Essayez d'aller au lit 30 minutes plus tôt pour faire le plein de sommeil.

Mettez à profit votre temps libre

Vous attendez que le repas cuisine ? Vous avez une pause déjeuner ? Vous êtes dans les embouteillages ? Utilisez ce temps d'arrêt à bon escient. Vous pouvez essayer de faire des mini-méditations pour syntoniser vos capacités psychiques. Concentrez-vous sur les sons qui ne sont pas dans le voisinage immédiat. Après un peu de pratique, vous pourrez même voir une augmentation de votre clairaudience (audition psychique). Chaque fois que vous avez cinq minutes, mettez-les à profit.

Utilisez des huiles essentielles pour équilibrer les chakras

Si vous venez de sortir de la douche, au lieu de chercher une crème hydratante, prenez de l'huile essentielle. Tamponnez par exemple de l'huile essentielle de lavande sur votre front pour ouvrir votre chakra du troisième œil et atteindre un état de conscience supérieur. Ouvrez le chakra du plexus solaire en tamponnant de l'huile de cannelle autour de votre nombril pour développer votre clairsentience. *(C'est une façon de recevoir des informations sur un lieu, une personne, un événement, ... Et on sait intimement que c'est la vérité. On ne doute pas. On peut la développer par différentes activités, telles que la méditation, le Qi Gong, les massages, et bien d'autres.)*

Utiliser des pierres et minéraux

Disposez dans votre maison ou dans votre environnement de travail des pierres qui peuvent aider à améliorer vos capacités psychiques. Nous vous recommandons particulièrement la pierre d'œil de tigre, l'améthyste, le cristal de roche et la sodalite. Vous pouvez même en mettre sous votre oreiller!

En suivant ces conseils simples et rapides, vous pourrez affiner vos capacités psychiques même lorsque vous êtes très occupé!