RESSOURCES & SENS

LILA RHIYOURHI

# VOUS AUSSI, VOUS ÊTES MAGNÉTISEUR !

## SOIGNER ET SOULAGER VOS PROCHES AVEC VOS MAINS

LEDUC.S PRATIQUE

RESSOURCES & SENS

Révélez votre potentiel, tout est déjà en vous

Difficulté à s'endormir, baisse d'énergie, stress, mais aussi irritation de la peau ou brûlure… pour les petits maux du quotidien ou les grands soucis, vous pouvez facilement faire appel à une immense ressource intérieure : votre magnétisme.

**Dans ce livre, vous découvrirez comment vous initier simplement :**

- **Le b.a.-ba de la préparation intérieure :** motivation, hygiène de vie, état d'esprit…
- **Les différentes techniques :** imposition des mains, regard, souffle…
- **Des exercices pour développer ses capacités :** affiner votre ressenti, élever votre niveau vibratoire, apprendre à lire une aura…
- Des explications pas à pas pour **pratiquer vos premiers soins énergétiques.**
- **Un protocole universel** pour traiter la migraine, le stress, l'eczéma, les problèmes de dos…
- **Des techniques plus avancées :** s'auto-magnétiser, pratiquer à distance, utiliser un pendule spirite…

**Lila Rhiyourhi** est magnétiseuse, guérisseuse, spirite et médium. Sa réputation internationale lui vient de sa pratique professionnelle du magnétisme spirite et des résultats exceptionnels obtenus depuis plus de 20 ans. Elle dispense des formations et des ateliers pour apprendre à chacun à développer son magnétisme.
Retrouvez-la sur son site **rhiyourhi-lila.com**

ISBN : 979-10-285-1163-0

9 791028 511630

**18 euros**
Prix TTC France

LEDUC.S PRATIQUE

SUPERNOVA

photos : Shutterstock
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
**https://tinyurl.com/newsletterleduc**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Stéphane Séréduik
Correction : Marjolaine Revel
Maquette : Élisabeth Chardin

© 2018 LEDUC.S Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1163-0

RESSOURCES & SENS

LILA RHIYOURHI

# VOUS AUSSI, VOUS ÊTES MAGNÉTISEUR !

LEDUC.S
PRATIQUE

# SOMMAIRE

**INTRODUCTION** ..... **7**

**PARTIE I : PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE MAGNÉTISME** ..... **11**
CHAPITRE 1 : QU'EST-CE QUE LE MAGNÉTISME
ET POURQUOI LE DÉVELOPPER ? ..... 13
CHAPITRE 2 : METTEZ-VOUS EN CONDITION ! ..... 23
CHAPITRE 3 : DÉONTOLOGIE ET ENGAGEMENT :
L'ÉTHIQUE DU MAGNÉTISME ..... 43
CHAPITRE 4 : LA MAIN ET LE PENDULE,
LES OUTILS DU MAGNÉTISEUR ..... 49
CHAPITRE 5 : MUSCLER VOS CAPACITÉS PAR LA PRATIQUE ! ..... 63
CHAPITRE 6 : LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DU MAGNÉTISME ..... 87

**PARTIE II: RÉALISEZ VOS PREMIERS SOINS ÉNERGÉTIQUES !** ..... **95**
CHAPITRE 1 : L'IMPORTANCE DU PROTOCOLE ..... 97
CHAPITRE 2 : MES PREMIERS SOINS ÉNERGÉTIQUES ..... 113
CHAPITRE 3 : PRATIQUER AU QUOTIDIEN ..... 137
CHAPITRE 4 : DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE
LE MAGNÉTISME SPIRITE ..... 155
CHAPITRE 5 : LA PRATIQUE À DISTANCE ..... 171
CHAPITRE 6 : S'AUTO-MAGNÉTISER, C'EST POSSIBLE ! ..... 183

**CONCLUSION** ..... **191**
**AVERTISSEMENT : ATTENTION AUX HUILES ESSENTIELLES !** ..... **195**
**TABLE DES MATIÈRES** ..... **197**

# INTRODUCTION

N'avez-vous jamais rêvé de pouvoir vous soigner et soulager vos proches avec vos seules mains, sans aucun médicament ni appareil, juste par le contact de vos mains ? Grâce à la méthode que je vous propose, vous pourrez le faire facilement pour vous-même et votre entourage.

Oui, le magnétisme est une force présente en chacun d'entre nous. Nous possédons tous une énergie extraordinaire qui n'a pas encore été appréciée. Cette force est peut-être l'un des meilleurs remèdes à la plupart des maux qui s'installent dans nos corps.

## NOUS FAISONS TOUS DU MAGNÉTISME SANS LE SAVOIR !

Quand vous soufflez avec amour sur le genou égratigné de votre enfant. Quand vous prenez dans votre main votre pied douloureux. Quand vous massez la nuque crispée de votre compagne ou compagnon. Au travers de tous ces gestes intuitifs, vous tentez d'apporter un soulagement par une action à la fois simple et puissante !

Pour ma part, j'utilise le magnétisme spirite depuis plus de vingt ans et mes expériences m'ont prouvé que chacun d'entre nous a la possibilité de magnétiser.

## UN LIVRE PEUT-IL SUFFIRE À DÉVELOPPER SON MAGNÉTISME ?

Plus qu'un livre, je vous offre une méthode issue de mon expérience et de mon enseignement du magnétisme. Elle est conçue pour vous accompagner pas à pas, chapitre après chapitre, dans l'exploration et le développement de votre aptitude naturelle. Je vous livrerai tous les codes et les secrets qui font la réussite d'un soin énergétique.

Si vous suivez cette méthode, vous allez pouvoir développer rapidement votre magnétisme et vos perceptions. Tout au long de cet ouvrage, je vais vous aider à démarrer, à persévérer et à progresser. Des astuces et des conseils issus de ma pratique vont vous permettre de réaliser vous-même vos propres soins énergétiques.

Que ce soit dans un livre ou en formation, la véritable question est ailleurs que dans la forme. Ce n'est pas la connaissance du magnétisme qui apporte le soulagement, c'est sa pratique ! Si vous vous entraînez quotidiennement et qu'en parallèle vous méditez, vous perfectionnerez la maîtrise de vos pensées et de vos émotions, et vous progresserez rapidement. Sachez que la seule limite au développement de votre faculté, c'est vous-même : vos croyances, vos pensées, vos émotions et vos habitudes de vie.

Après avoir suivi l'entraînement de ce livre, vous saurez déjà apaiser nombre de douleurs et réaliser des soins énergétiques complets. Ce qui fera ensuite la qualité d'un magnétiseur ou d'un énergéticien, c'est son expérience, son mode de vie et son éthique. Il travaille en coopération avec le monde médical et ne prétend jamais pouvoir s'y substituer.

## APPRÊTEZ-VOUS À TRANSFORMER VOTRE VIE !

Accroître votre magnétisme va vous conduire à découvrir un monde nouveau, le monde de l'invisible et de l'énergie ! Cela va considérablement transformer votre vie. Vous allez accéder à un nouveau niveau de compréhension des choses et acquérir un immense pouvoir d'action sur votre vie : vous la rendrez plus belle, plus joyeuse, plus créative ! De cette aventure, vous allez gagner en énergie, en joie, en santé et en paix intérieure.

Nous sommes arrivés à une époque où le magnétisme ne fait plus peur. Il a acquis une place légitime dans nos sociétés. Dans certains pays, magnétiseurs et chirurgiens travaillent en bonne intelligence depuis des années. En France aussi des initiatives émergent çà et là, comme à l'hôpital de Quimper où le service de radiothérapie fournit une liste de magnétiseurs à la demande des patients.

En développant vous aussi votre magnétisme, vous allez vous approprier l'un des plus puissants instruments de soin qui existent. Préparez-vous à atteindre un nouvel état de bien-être et à transformer votre vie !

Retrouvez-moi sur mon site : rhiyourhi-lila.com

# PARTIE 1

## PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE MAGNÉTISME

Au fil des pages, vous allez apprendre à ressentir, à observer et à mesurer l'effet de votre magnétisme. Je vous invite à suivre dans l'ordre chacun des chapitres qui suivent. Toutes les actions proposées adoptent une progressivité qui vous permettra de découvrir et de mettre en pratique votre magnétisme, pas à pas, mais aussi de fortifier votre état d'esprit, partenaire incontournable de votre succès. Ainsi, vous allez intégrer un à un tous les éléments fondamentaux d'un soin énergétique. Vous vous équiperez en connaissances, en maîtrise, et construirez une véritable bibliothèque de ressentis afin de pouvoir, dans une seconde étape, réaliser un soin énergétique efficace en toute autonomie.

Je vous l'ai dit, chacun d'entre vous possède cette force ! Vous pouvez donc tous devenir d'excellents magnétiseurs. Le secret pour réussir est, dans un premier temps, de concentrer vos efforts sur l'entretien d'une bonne hygiène énergétique. Tout ce qui semble extérieur au soin – l'hygiène de vie, l'état émotionnel, la purification, la protection – constitue en réalité les ingrédients qui vont vous permettre d'utiliser votre force avec conscience et responsabilité.

Franchir toutes les étapes suivantes peut vous demander plusieurs semaines. Prenez le temps de l'intégration, n'hésitez pas à recommencer plusieurs fois certains exercices : la transformation qui s'opérera en vous durant ces étapes est la promesse d'un épanouissement harmonieux de votre don.

## CHAPITRE 1

# QU'EST-CE QUE LE MAGNÉTISME ET POURQUOI LE DÉVELOPPER ?

L'énergie, c'est la vie. Savoir la capter, l'utiliser et la transmettre va transformer votre vie pour le meilleur.

Avant toute chose, je vous propose d'éclaircir ce que j'entends par « magnétisme curatif » et de préciser ce qu'il va vous permettre de faire ou non. Vous commencerez également la pratique avec votre premier exercice !

## TOUT D'ABORD, DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le magnétisme est une pratique qui consiste à **savoir utiliser l'énergie présente partout dans l'univers pour la transmettre là où le besoin s'en fait sentir**. L'organisme, ainsi rééquilibré dans ses énergies, peut plus facilement accomplir son propre processus de guérison.

Il s'agit donc d'une pratique de soin énergétique qui vise à **rétablir un fonctionnement harmonieux de l'organisme**. Il peut agir aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental ou émotionnel.

Pour magnétiser, vous n'aurez besoin d'aucun appareil, d'aucune molécule. Tout le nécessaire se trouve déjà en vous ! Votre conscience, votre savoir-faire et votre intention de soulager feront le reste.

**UN APPAREIL POUR SOIGNER LES BLOCAGES ÉNERGÉTIQUES**

Il existe un appareil électronique utilisé en médecine pour détecter les zones de blocages énergétiques du corps et les rééquilibrer grâce à des signaux électromagnétiques. C'est le système « Mora », du nom de ses inventeurs : le médecin Franz Morell et l'ingénieur Erich Rasche. Dans la morathérapie, l'appareil détecte la vibration dysfonctionnelle d'un organe, la corrige et lui restitue la vibration harmonieuse adéquate. Un outil de biorésonance qui préfigure la médecine du futur. Cette thérapie est indiquée dans les allergies, les maladies auto-immunes et tous types de douleurs résistantes. Elle permet aussi de lever des blocages liés à des cicatrices… Des recherches cliniques effectuées au plan international ont permis d'en valider les effets.

Ce qui est formidable avec votre magnétisme, c'est que vous allez pouvoir faire sensiblement la même chose, mais sans appareil !

Sans effet indésirable, extraordinairement économique, le magnétisme est une **pratique accessible à tous**. Dès lors que l'on s'entraîne régulièrement et que l'on respecte un protocole rigoureux, nos capacités se renforcent naturellement.

**✍ À NOTER**

Attention cependant : maîtriser l'énergie ne veut pas dire que tout est permis ! Il y a des lois universelles à respecter, tout comme il y a un code de la route qui nous permet de circuler ensemble en toute sécurité.

## Peut-on parler de soin quantique ?

Le terme « quantique » renvoie à la compréhension du vivant en tant qu'unité indissociable de matière (le corps physique) et d'énergie (la vibration) véhiculant une information. Le magnétisme intervient sur la matière grâce à la **remise en cohérence de l'énergie dans les corps subtils**. Ces corps peuvent être visualisés comme des enveloppes énergétiques qui, telles des poupées russes, **entourent l'entité physique, la gouvernent et la protègent**. Je les appelle parfois les « corps communautaires », tant leur nombre est important. Le magnétisme est donc bien une pratique quantique ! C'est même probablement la plus ancienne de l'humanité.

## À ne pas confondre !

Il est important de bien comprendre la nature même du magnétisme, et de ne pas l'assimiler à des concepts inappropriés. **Le magnétisme, ce n'est pas :**

- Un pouvoir surnaturel : tout le monde possède le don de magnétiser, il suffit simplement de travailler cette capacité, comme un muscle ! À nous de faire nos gammes, notre aérobic énergétique quotidienne. Jour après jour, nous renforçons ainsi notre aptitude.

- Une pratique médicale : il ne doit aucunement se substituer à un diagnostic ou à un traitement médicamenteux.

- Une science occulte ou mystérieuse : le magnétisme n'a rien à cacher, n'entretient aucune culture du secret, au contraire ! Aux États-Unis, un hôpital sur deux propose des soins énergétiques dans le cadre de thérapies complémentaires au traitement allopathique. Les soins énergétiques sont donc de plus en plus légitimés.

- Une simple méthode : c'est un état d'esprit, une manière d'aborder et de traverser la vie et qui lui donne plus de sens, plus d'intensité, plus de lumière !

## EXERCICE : TESTEZ-VOUS !

Je vous propose de vérifier, en quelques jours, que vous possédez bel et bien un pouvoir de magnétisme. Prenez un morceau de viande fraîche et coupez-le en deux parts équivalentes, puis disposez chacune d'elles sur une assiette. Vous aurez ainsi un morceau témoin (sur lequel vous n'interviendrez pas) et un autre que vous allez magnétiser (le morceau test). Frottez vos mains l'une contre l'autre pendant au moins 30 secondes, puis maintenez votre main droite (ou la gauche, si vous êtes gaucher) à quelques centimètres au-dessus du morceau test durant 3 minutes.

Répétez ensuite la même opération sur l'autre face du morceau. Réalisez ce processus deux fois la première journée, puis une fois par jour durant la semaine suivante. Laissez les assiettes à l'air libre, à température ambiante et à l'abri des curieux. À la fin de la semaine, vous devriez avoir une belle matière à comparer. Il est probable que la putréfaction aura commencé sur le morceau témoin, alors que vous constaterez sûrement un début de momification du morceau que vous aurez magnétisé (rétractation et déshydratation de la viande). Voilà la preuve que vous avez la capacité d'influencer le cours énergétique du vivant ! Par votre action, l'esprit présent dans la chair s'échappe mais son enveloppe déshydratée se conserve.

## POURQUOI DÉVELOPPER SON MAGNÉTISME ?

Nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre à des soucis de santé ou de baisse de moral, que ce soit personnellement ou dans notre entourage. N'avez-vous jamais rêvé de pouvoir soulager, d'être capable de retrouver force et vitalité par vous-même ? Nous avons tous, de naissance, un don naturel pour guérir. En prenant conscience de cette faculté et en l'entraînant, vous allez pouvoir **vous assurer une meilleure santé, soulager votre entourage et, pourquoi pas, prodiguer sur autrui des soins énergétiques**.

***Témoignage***

***Lydie, 35 ans :***
***« Il y a quelque chose de plus en moi »***

*« J'ai découvert mon magnétisme par hasard, au travail. Alors que ma collègue et moi-même devions faire une présentation devant notre plus gros client, elle était prise depuis dix minutes d'un hoquet récalcitrant. Elle avait tout essayé : retenir sa respiration, boire de l'eau, mais rien ne marchait. Je ne pouvais pas assurer cette présentation seule, il fallait qu'elle puisse parler ! Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai mis ma main sur sa gorge quelques instants. Au début, elle a été surprise, puis elle a dit : "Bouge pas. Ça diminue." Au bout de cinq minutes, le hoquet était passé. J'en étais la première surprise. J'ai ressenti des picotements dans la main et une chaleur importante. Quelle sensation ! Depuis, je suis une de celles que l'on vient voir quand ça ne va pas. Maintenant, au bureau, on me demande souvent de dissiper une migraine ou un mal de dos. Dans ma vie, des choses ont changé : j'ai plus de discernement sur les événements, les situations ou les personnes. Il y a quelque chose de plus en moi et je suis totalement fascinée par cette possibilité de soulager juste avec mes mains. »*

## Pour être soi-même en meilleure santé

Développer votre magnétisme va vous amener à **améliorer considérablement la qualité de votre vie** en vous nourrissant de pensées plus positives, d'aliments plus sains et d'énergies plus intenses. Votre niveau vibratoire augmentant, votre santé va également s'améliorer. Vous entrerez moins en résonance avec les virus et maladies qui vibrent à de basses fréquences. Vos corps subtils seront plus forts, plus équilibrés. Enfin, vous serez moins influençable, moins réactif face aux situations difficiles que vous rencontrerez au quotidien, car vous aurez appris à retrouver le chemin du retour au calme, à la paix et à la joie. **Sur le plan spirituel, vous aurez renforcé la connexion avec votre âme.** Cela va libérer en vous d'autres talents, votre vie entière va être transformée positivement vers plus d'amour, plus d'intensité, plus de possibles !

## Pour soulager ses proches

De façon réflexe, lorsque votre enfant vient de se faire mal, vous soufflez sur le bobo ou bien posez votre main dessus : voilà, instinctivement, vous faites du magnétisme ! En le développant grâce à ma méthode, vous allez pouvoir soulager encore plus efficacement vos proches.

Vous allez donc pouvoir intervenir dans de nombreuses situations :

- **Soulager les bobos du quotidien :** brûlures, eczéma, psoriasis, zona et, plus généralement, tous les problèmes de peau, mais aussi les hématomes sans gravité, les piqûres d'insectes, les plaies superficielles, la constipation, les troubles menstruels, les tendinites, etc.

- **Donner de la vitalité :** magnétiser l'eau et les aliments, atténuer les effets du stress, de la pollution, des tensions, redonner du tonus, de l'enthousiasme, combattre la fatigue.

- **Optimiser la santé physique et psychique :** améliorer le fonctionnement de chaque organe, de chaque système (circulatoire,

hormonal, nerveux, digestif, cardio-vasculaire…), libérer et harmoniser les émotions, faciliter le sevrage des addictions (tabac, alcool, sucre…), renforcer le système immunitaire, améliorer la confiance et l'estime de soi, restaurer un sommeil de qualité.

- **Grandir ou vieillir en bonne santé :** soulager les douleurs liées à la croissance des enfants (dents, muscles, articulations…) et des adolescents, atténuer les désagréments de la ménopause, maintenir une souplesse articulaire, une bonne minéralisation des os, lutter contre le relâchement cutané, la fragilité de la peau, préserver l'acuité sensorielle et la fonction mémorielle, prévenir les accidents vasculaires.

- **Améliorer les relations et apaiser les tensions :** harmoniser les énergies au sein du couple et de la famille, apaiser les angoisses et la lassitude pour apporter réconfort et bien-être.

## Pour réaliser des soins énergétiques

Un soin énergétique est un **acte réalisé avec les mains, le souffle et la conscience, visant à dissoudre les blocages de l'énergie dans les différents corps subtils de la personne**. Il rétablit une circulation harmonieuse afin que l'équilibre se réinstalle dans les corps mental, émotionnel et physique.

Dans notre organisme, chaque cellule, chaque organe doit vibrer sur une fréquence propre pour être en bonne santé. Le soin énergétique va permettre de **restaurer la fréquence originelle physiologique**.

**À NOTER**

Parfois, il faudra plusieurs séances pour la stabiliser, séances qui devront s'accompagner d'une prise de conscience pour être durablement efficaces.

Vous allez donc pouvoir intervenir dans de nombreuses situations :

- **Pour accompagner une guérison :** toute maladie ayant pour origine un déséquilibre énergétique, il est possible, grâce au magnétisme, d'en identifier la source et d'avoir une action correctrice de rééquilibrage. Cela va activer les ressources d'auto-guérison du corps humain et permettre de récupérer plus rapidement après une intervention chirurgicale, de compléter l'efficacité d'un traitement médicamenteux en atténuant les effets indésirables, de sortir d'une dépression, de se libérer de phobies ou autres.

- **Pour soulager des douleurs chroniques :** les douleurs résistantes aux traitements médicaux peuvent être en partie soulagées par le magnétisme. Typiquement : la sciatique, la fibromyalgie, les douleurs rhumatismales, les migraines, etc.

- **Pour libérer des énergies lourdes :** la fatigue, la malchance, les disputes… Tous ces symptômes sont souvent le signe d'énergies lourdes. Par le magnétisme, vous allez pouvoir les dissiper afin de laisser place à un état naturel de paix, de vitalité et de chance que chaque âme est en droit de vivre.

- **Faciliter un projet de naissance :** parfois, certains blocages énergétiques peuvent freiner l'apparition d'une grossesse. Le soin énergétique intervient à plusieurs niveaux : il libère les verrous de l'infertilité, renforce la vitalité du corps physique et ouvre la communication avec les plans supérieurs afin d'attirer l'âme en attente d'incarnation.

**LE MAGNÉTISME, UNE FORCE D'ATTRACTION ?**

Le terme « magnétisme » vient de la racine grecque *magnès*, qui signifie « pierre de magnésie », un aimant naturel. Certains minéraux ont effectivement la propriété de générer du magnétisme, comme la magnétite. On sait aujourd'hui que l'homme possède dans le corps des cristaux de magnétite, dont pas moins de 7 milliards uniquement dans le cerveau ! On en trouve d'autres dans les tempes, les arcades sourcilières, la nuque, les mains, les genoux ou encore les talons.

En développant votre magnétisme, vous allez amplifier votre capacité à attirer l'énergie afin de la restituer. Vous apprendrez à devenir comme un aimant : vous générerez un champ magnétique de plus en plus puissant qui va rayonner, notamment par l'intermédiaire de vos mains.

D'une certaine manière, on peut considérer le magnétisme comme une force d'attraction. Ne dit-on pas de certaines personnes qu'elles sont magnétiques parce qu'elles attirent à elle la chance, les belles choses, les personnes ? Avant tout, leur vibration est haute et positive, elles ont un amour fort pour l'existence. Elles attirent donc des situations et des êtres en résonance avec cette vibration énergétique.

## CHAPITRE 2

# METTEZ-VOUS EN CONDITION !

Une bonne préparation intérieure associée à des exercices quotidiens va vous permettre de développer rapidement et efficacement votre magnétisme. Avec la méthode et les conseils que je vous propose, vous obtiendrez des résultats réels.

Prenez le temps de vous interroger sur vos motivations, de nourrir votre niveau vibratoire et, surtout, de méditer quotidiennement ! C'est la clé principale pour progresser : méditer vous apprend à stabiliser vos émotions, à maîtriser votre attention et vous ouvre au monde invisible de l'énergie.

## FAITES LE POINT SUR CE QUI POURRAIT VOUS BLOQUER

En tant que débutant, vous pouvez être confronté à des peurs, des craintes ou des doutes. Voici les quatre entraves les plus courantes au développement du magnétisme.

### « J'ai peur de faire mal »

La volonté de bien faire est intéressante pour donner un soin énergétique, car elle vous pousse à vous améliorer. Cette intention elle-même est une vibration qui contribue à la qualité de votre intervention.

La peur, au contraire, est une émotion qui vous place en état de stress. Elle entrave votre possibilité d'être totalement présent dans ce que vous faites et de donner le meilleur de vous. Il est naturel, lorsqu'on ne maîtrise pas un art, de nourrir des craintes et de manquer d'assurance. **Mais pour magnétiser efficacement, vous devrez stabiliser vos émotions.**

Alors, soyez passionné par l'énergie et par ce que vous faites ! Concentrez-vous positivement sur la contribution que vous allez apporter, même si elle vous semble infime ! Votre philosophie doit être : « Doucement, mais sûrement ».

**À NOTER**

Rassurez-vous : si vous suivez précisément mon protocole, votre action ne pourra être que bénéfique.

Libérez-vous de votre peur. Respectez les règles élémentaires de protection et de purification que nous développerons plus loin, et tout se passera merveilleusement bien.

### « Je ne suis pas sûr de ce que je ressens »

C'est normal. Un ressenti, dès lors qu'il passe par le filtre du mental, de la pensée, perd de sa légitimité. Le secret pour une perception de qualité est de **lâcher le mental pour simplement accueillir et identifier les fines sensations de votre corps** : fourmillements, chaleur, froid,

picotements, courant frais, pincement, brûlure, piqûre, mouvements, densité ou, au contraire, sensation de vide…

**En méditant régulièrement, vous serez plus réceptif à votre ressenti sensoriel.** Gardez bien à l'esprit que vos perceptions seront peut-être légères au début, mais qu'elles s'intensifieront avec la pratique.

### « J'ai peur d'absorber leurs maladies »

Cette peur est salutaire, bien sûr. Il y a un risque réel d'absorber le mal de la personne sur laquelle vous intervenez si vous ne vous protégez pas correctement pendant un soin. **Respecter une hygiène de protection rigoureuse et s'aider de prières et de cristaux** vous permettra de vous prémunir efficacement contre les transferts.

### « Je pense que je ne suis pas prêt »

**Vous êtes prêt dès la naissance.** Vous êtes venu au monde avec cette capacité à vous connecter à l'énergie universelle et à la transmettre. Il n'y a plus rien à attendre avant de passer à l'action, **il faut juste oser** ! Vous avez tellement à gagner à franchir ce pas. Oser est justement ce qui vous libérera de cette crainte. Et vous avancerez, pas à pas : d'abord, des exercices sur les plantes, la nourriture, un animal, puis soulager une douleur, faire partir un eczéma, etc.

**☛ LE CONSEIL**

Et si vous désobéissiez à votre peur ? Imaginez que, ce soir, un inconnu vienne chez vous et vous dicte votre conduite. Imaginez qu'il vous dise de changer de travail, de quitter votre conjoint et de mettre votre enfant en pension. Lui obéiriez-vous ? Probablement pas ! Alors voyez votre peur comme cet inconnu qui revendique un pouvoir sur votre

→

vie. Voyez-la comme un intrus à qui vous n'avez plus envie de vous soumettre et elle s'en ira lorsque vous arrêterez de l'écouter !

## IDENTIFIEZ VOS MOTIVATIONS

Avant d'aller plus loin, prenez une dizaine de minutes pour réfléchir à vos motivations. C'est un passage obligé en matière de magnétisme. La motivation est une énergie puissante : **c'est l'émotion qui vous met en mouvement**.

### Un peu d'introspection…

Alors, pourquoi souhaitez-vous magnétiser ? Faites une liste de vos raisons en identifiant à quels besoins vous cherchez à répondre :

✍ .....

.....

.....

Maintenant que vous êtes au clair avec vos motivations, j'aimerais vous inviter à les observer : sont-elles intrinsèques ? Autrement dit : **viennent-elles de l'intérieur ?** Avez-vous envie de développer votre magnétisme parce que cela fait naître en vous de la joie, de l'énergie, de l'estime, un sentiment d'utilité ? Cela apporte-t-il plus de sens à votre vie ? Si oui, alors ces motivations sont profondément ancrées en vous.

Mais peut-être que certains éléments extrinsèques (extérieurs) vous poussent également à vous lancer dans cette démarche. Peut-être souhaitez-vous que l'on vous reconnaisse pour ce que vous êtes, ou que vous cherchez plus de considération de la part de votre entourage.