

RESSOURCES & SENS

PASCAL DE CLERMONT
RÉVÉLEZ
LE MENTALISTE
QUI EST EN VOUS !



**LES SECRETS DE L'EXPERT
FRANÇAIS POUR OPTIMISER
VOS CAPACITÉS MENTALES**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

ET SI VOUS RENCONTRIEZ LA PERSONNE LA PLUS PRODIGIEUSE DU MONDE ?

Vous souhaitez tout savoir sur une personne, décrypter ses intentions, communiquer par la pensée, booster votre mémoire, votre efficacité ou votre créativité ? Pascal de Clermont a actualisé les principes du mentalisme originel pour réveiller le potentiel extraordinaire de notre cerveau et développer les incroyables capacités qui sommeillent en chacun de nous.

**Dans ce livre clair et surprenant,
découvrez les secrets des mentalistes avec :**

- **Les principes fondamentaux** et l'histoire du mentalisme.
- **Des conseils pratiques et des techniques** pour optimiser votre vie (maîtrise du stress, communication...).
- **Des exercices simples, des tests et des consignes détaillées pour développer vos facultés** (communiquer par la pensée, développer une mémoire exceptionnelle, découvrir l'état Thêta, se projeter mentalement dans des lieux ou des personnes...).
- **Les témoignages éclairants** de ceux qui utilisent les outils du mentalisme au quotidien.

**Développer vos capacités mentales ne relève plus aujourd'hui
ni du confort ni du récréatif mais d'une urgence
de survie pour vous et vos proches !**

Mentaliste depuis plus de 30 ans, **Pascal de Clermont** est reconnu comme l'un des meilleurs du monde. Spécialisé dans le coaching mental, le développement des capacités latentes et l'optimisation du psychisme humain, il propose des séminaires et des consultations en Europe comme au Canada. Participant régulièrement à des programmes scientifiques autour des pouvoirs cachés du cerveau, il a créé et dirige depuis 11 ans la première et seule formation certifiante en mentalisme ouverte à tous. www.formation-mentaliste.fr

ISBN : 979-10-285-1242-2



9 791028 512422

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SUPERNOVA 

Photo : Abobe Stock
Photo auteur : Jack Gautier
Rayon : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

**RÉVÉLEZ
LE MENTALISTE
QUI
EST EN VOUS !**

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

Maquette : Cipanga

Illustrations et schémas : Hung Ho Thanh

Photographies : Fotolia, Steve Alexander (p. 233),

Los Ciudadins (p. 229)

© 2018 LEDUC.S Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1242-2

RESSOURCES & SENS

PASCAL DE CLERMONT

RÉVÉLEZ LE MENTALISTE QUI EST EN VOUS !

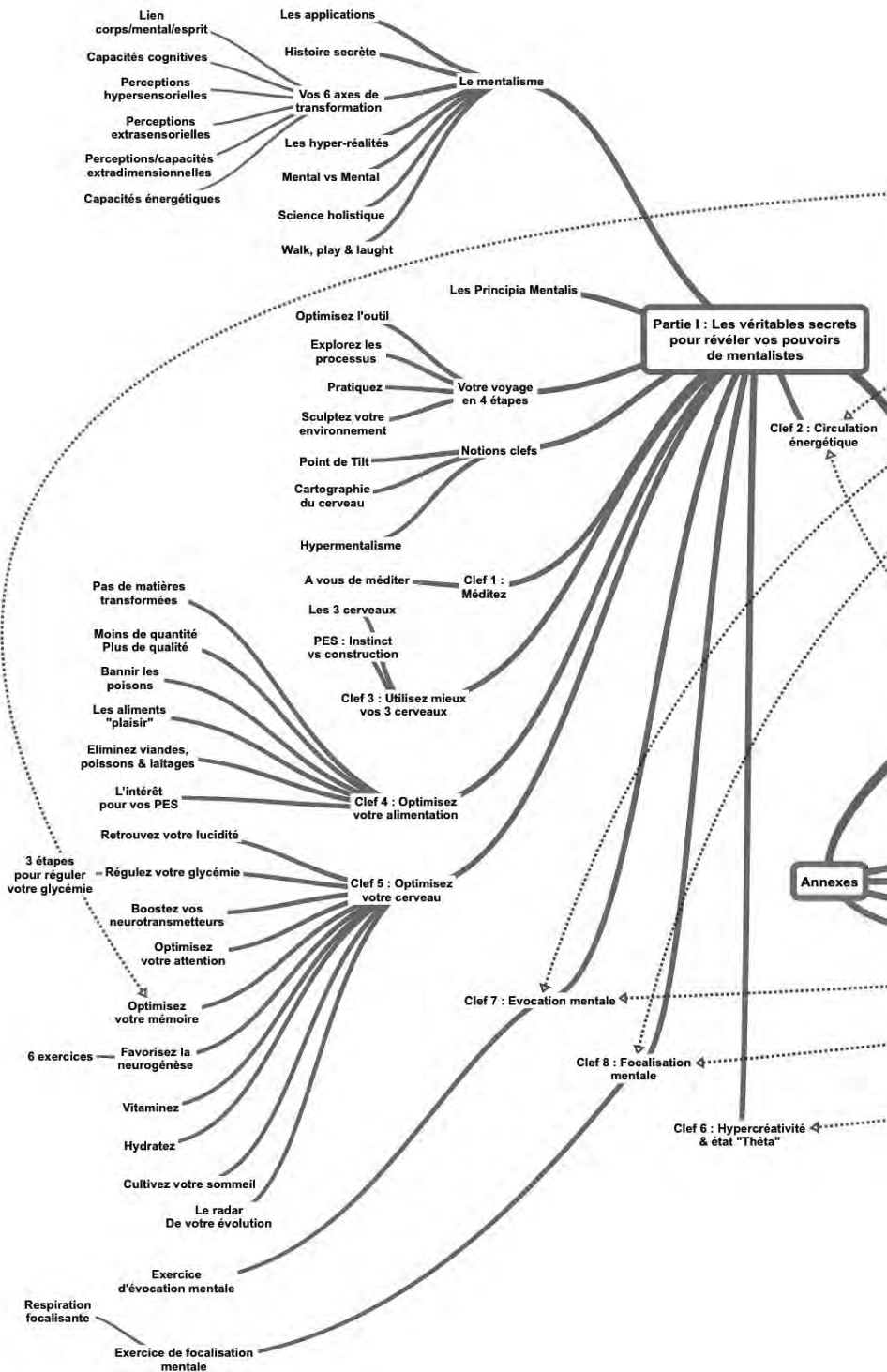
L E D U C . S
P R A T I Q U E

***« ... et ceux qui dansaient furent pris pour des fous
par ceux qui ne pouvaient entendre la musique »***

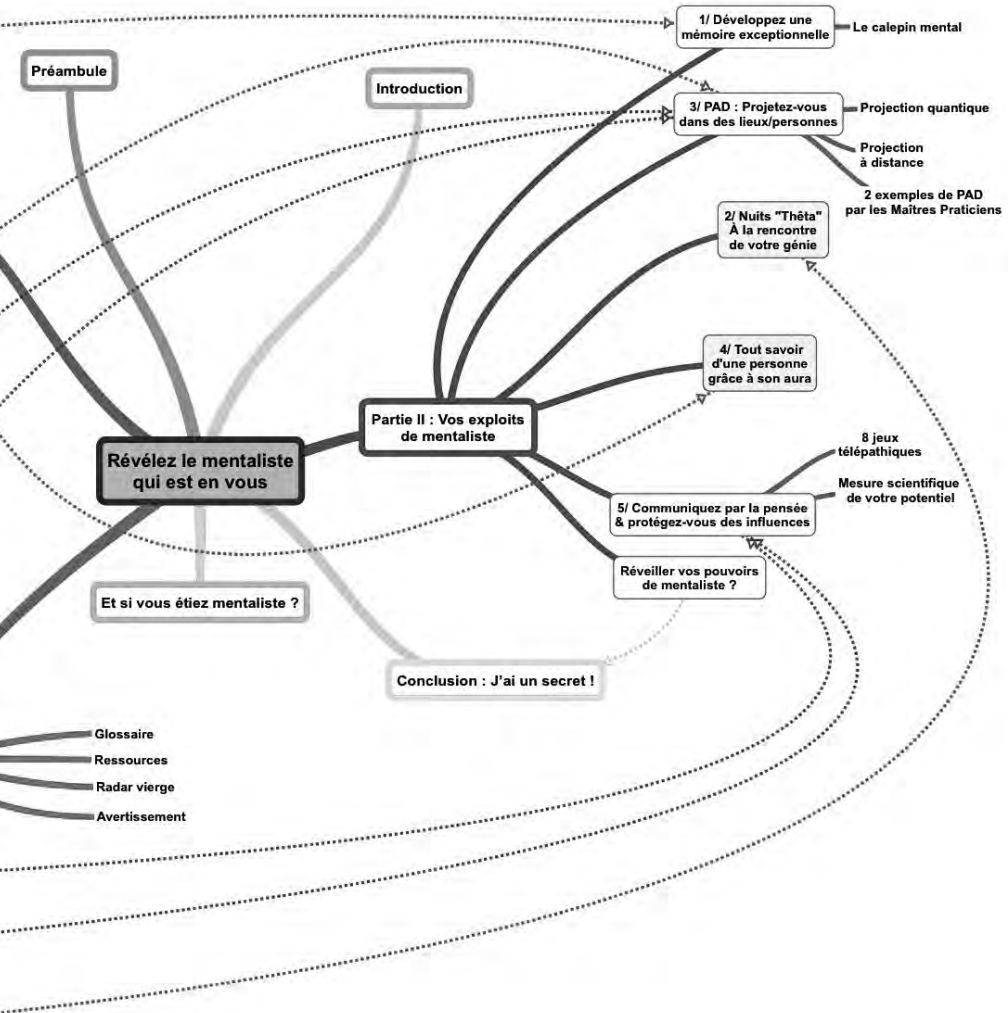
Friedrich Nietzsche

SOMMAIRE

MIND MAP	6
PRÉAMBULE	9
INTRODUCTION	15
 PARTIE 1 : LES VÉRITABLES SECRETS POUR RÉVÉLER VOS POUVOIRS	
DE MENTALISTE	19
Vous avez dit « mentalisme » ?	21
Votre grand voyage intérieur en 4 étapes	37
Quelques notions clefs et bagages indispensables	51
Laissez-vous guider par les « Principia Mentalis »	59
Clef n° 1 : pour des performances optimales, méditez !	67
Clef n° 2 : circulez, y a rien à voir... mais tout à sentir !	77
Clef n° 3 : utilisez mieux vos 3 cerveaux	87
Clef n° 4 : démultipliez vos capacités mentalistes grâce à votre alimentation	95
Clef n° 5 : optimisez votre cerveau	123
Clef n° 6 : stimulez votre hyper-créativité grâce à l'état Thêta	153
Clefs n° 7 et 8 : sculptez votre vie avec l'évocation mentale et la focalisation	157
 PARTIE 2 : RÉALISEZ VOS PREMIERS EXPLOITS DE MENTALISTE	
173	
Développez une mémoire exceptionnelle	175
Nuits Thêta : à la rencontre du génie qui sommeille en vous !	187
Projetez-vous mentalement dans des lieux/personnes	197
Tout savoir d'une personne grâce à son énergie et son aura	241
Communiquez par la pensée et protégez-vous des influences télépathiques	251
ET SI VOUS ÉTIEZ MENTALISTE ?	277
J'AI UN SECRET... ..	283
ANNEXES	287
TABLE DES MATIÈRES	305



MIND MAP



À Picolino,

*et à tous les nombreux bénévoles qui offrent
de leurs ressources comme de leur temps
pour recueillir, soigner, protéger, sauver
et donner une voix à nos amis et nos frères
tellement maltraités, abandonnés, en
souffrance ou en danger : les animaux.*

PRÉAMBULE

À la rencontre de la personne la plus prodigieuse au monde...

Mercredi 27 septembre 1995, 13 h 00.

Arrivé hier de Paris, la nuit a été difficile. Décalage horaire oblige : six heures de différence, ça chamboule un peu le métabolisme. Je me demande vraiment dans quelle galère je me suis encore fourré... Assis dans un grand fauteuil Directoire en cuir brun, j'attends au bureau de mon producteur à Longueuil, dans la banlieue de Montréal. Plus que quelques minutes et la porte s'ouvrira. Pour le reste, c'est l'inconnu total !

Je n'ai vraiment à m'en prendre qu'à moi et j'aurais dû y penser à deux fois avant d'accepter de faire ce qui n'a jamais été réalisé dans le monde auparavant. Ça, pour m'en souvenir, je m'en souviens, de ce vendredi ! C'était il y a un an. Le jour où Robert Leblond, reporter emblématique du *Journal de Montréal* depuis vingt ans et fêré de phénomènes paranormaux, me lançait : « *Dis-moi, Pascal, après l'exploit que tu viens de réaliser, il nous faudra encore plus fort l'année prochaine.* »

Il faut dire que, l'an passé, pour promouvoir ma tournée de conférences au Québec, je n'y étais pas allé de main morte ! J'avais remis à Robert une cassette audio lui prédisant avec exactitude tout ce qui lui arriverait dans les trois jours suivants : son brusque lumbago, le petit accrochage de sa voiture avec sa sœur, la perte d'un jeu de clefs important retrouvé le lendemain et d'autres événements particulièrement intimes... Venu m'apporter le quotidien où s'étalait sur deux larges pages le récit de

mes prédictions, il me défait amicalement et rajoutait : « *D'ailleurs, mes clefs, je ne les ai retrouvées que ce matin, comme tu l'avais encore une fois prévu !* »

Avant même de réaliser ce que je disais, je lui lançai, cabotin : « *Avec le mentalisme, tu les aurais retrouvées en quelques minutes !* » Son regard s'éclaira. Je compris que c'était trop tard et que je venais encore de me mettre dans des problèmes ! Saisissant la balle au bond, il répliqua : « *Pari tenu : l'an prochain, je dissimulerai mes clefs quelque part en ville et ce sera à toi de les retrouver !* »

Et me voilà aujourd'hui au pied du mur ! La mission – que je n'aurais jamais dû accepter – est de retrouver une épingle cachée quelque part dans les 400 km² de Montréal et de sa banlieue, et je ne sais pas si j'ai la capacité de le faire ! Toute la scène repasse dans ma tête en accéléré alors qu'ils sont en train d'arriver au bureau et qu'ils s'installent déjà autour de moi. Qui ? Des caméramans, John le photographe, un illusionniste venu incognito vérifier le protocole et, enfin, Robert, avec Linda et Linda (respectivement belle-sœur et voisine), venues assister en témoins. Ils étalent une carte de la région devant moi et me lancent : « *Vas-y, je sens que ça va être grand !* » Je les envie d'avoir une telle confiance...

Je saisis alors la main de Linda (la voisine) et là, c'est le vide abyssal, le froid, le noir absolu. Elle fait mentalement de son mieux et se concentre sur le lieu, pourtant, mais rien de rien. Je passe à l'autre Linda : toujours rien, pas un flash, pas le moindre ressenti, pas la moindre information... Un profond sentiment de solitude m'envahit. Et Michel, mon producteur, d'ajouter : « *Ne vous inquiétez pas, ne vous inquiétez pas, il s'échauffe...* » Je me demande s'il tente de rassurer les témoins ou lui-même. Il faut dire qu'avec tout ce qu'il a investi dans cette tournée, il a lui aussi beaucoup à perdre...

Ma méthode n'est pas la bonne, trop de pression, trop de stress. Je n'y arriverai jamais comme ça. Il faut faire autrement, et vite ! Sans compter le magicien obtus, auto-investi d'une mission de grand inquisiteur et qui passe son temps à s'assurer que je n'ai rien dans les manches. On ne sait jamais, je pourrais y cacher un détecteur de pensées... Quel boulet !

Gardant la main de Linda, je prends de l'autre mon pendule et le laisse osciller au-dessus de la carte. Progressivement, ça commence à mieux passer. D'un rapide trait de stylo, j'entoure Saint-Laurent, un quartier en banlieue. Je le sens. « *C'est là que je dois aller* » résonne dans ma tête comme un début de délivrance. Après tout, je ne me suis pas vraiment engagé à la retrouver, cette épingle, mais juste à m'en rapprocher le plus possible. Cette tentative de négociation avec moi-même ne me rassure pas tant que ça. Des gouttes de sueur coulent sur mes tempes. Je commence à légèrement saigner du nez. C'est bon signe : ça m'arrive souvent quand je suis en transe extra-sensorielle.

Puis, je m'assois dans le silence et ferme les yeux, j'ai l'impression que je deviens l'épingle. « *Je me sens en équilibre, je me vois dans l'épingle. J'entends un chien qui aboie tout près, je vois aussi de petits animaux blancs qui ne font pas de bruit, je suis dans le noir, mais en équilibre, rien en dessous, rien par-dessus, il fait chaud, je ressens du rouge sous moi...* » sont les mots que je prononce avant de revenir au présent.

C'est parti ! On me place dans un van noir, les yeux bandés, pour me conduire sur le lieu que j'ai entouré sur la carte. Le silence est complet, j'entends juste parfois l'hélicoptère de la télévision qui nous suit. Après une demi-heure de trajet, me voilà dans une zone totalement inconnue, perdue en banlieue. Je reprends la main d'une des Linda et, guidé de l'autre par mon pendule, tourne à droite, puis à gauche, puis à droite, reviens sur mes pas. Je sens que c'est là : rue Saint-Germain. Est-ce un clin d'œil du comte de Cagliostro ? Je marche, avance, puis une maison pourtant identique aux autres m'attire. Devant la barrière rouge, j'attends que Robert sollicite le propriétaire pour que nous entrions chez lui. Mon

inquiétude monte... Tout à l'heure, j'ai pourtant ressenti si clairement des aboiements, et là, pas le moindre chien, je n'en ai même pas croisé dans mon périple aux alentours...

Cela fait maintenant une heure et demie que l'expérience a commencé et je suis là, devant un portail, prêt à visiter la maison d'un total inconnu à la recherche d'une mystérieuse épingle. Plus incroyable encore : le propriétaire a accepté. Alors que je suis sur le pas de la porte, prêt à entrer, je ressens un appel : ce n'est pas à l'intérieur, mais à l'extérieur que je dois chercher ! Je descends du perron et tourne à gauche, près de la table de jardin. À ce stade, je ne peux rien faire de plus pour m'aider : mes capacités conscientes ont fait le maximum, je dois maintenant laisser mes ressources profondes prendre le relais. Ça passe ou ça casse !

Je fais le vide, deviens un « canal » prêt à recevoir toute information. Ma main scanne autour de moi, puis se dirige automatiquement vers le barbecue vert foncé, soulève le couvercle et... sur une petite serviette rouge, l'épingle m'attend, tel le trophée lascif d'une conquête périlleuse. Autour de moi, le silence est total, épais, presque palpable. Je suis le premier à ne pas y croire ! Je m'assois et essuie la goutte de sang qui perle à nouveau de ma narine gauche. Je prends juste le temps de réaliser que, aussi impensable que cela semble, je l'ai fait !

Moins de deux heures montre en main pour faire mentir l'une de nos plus vieilles expressions, selon laquelle retrouver une aiguille dans une botte de foin relèverait de l'impossible. Une botte de foin qui mesurait 400 km² !

Plus tard, j'apprendrai que les deux petites formes animales blanches perçues lorsque j'étais projeté « dans » l'épingle étaient les chatons du propriétaire. Quant au chien, si absent, il aboyait à tout rompre depuis une voiture en stationnement lorsque, le matin même, Robert venait en catimini dissimuler l'épingle.

Mais le mentalisme ne se limite pas à retrouver des épingles. Comme son utilisation n'est pas non plus réservée à des cerveaux surentraînés. C'est avant tout une formidable promesse d'exploits, petits et grands, pour l'instant réputés impossibles, mais à votre portée... pour peu que vous vous en donniez la peine ! Ce livre est là pour vous guider à la rencontre de la personne la plus prodigieuse au monde : vous-même !

INTRODUCTION

***Et si vous étiez bien plus
que ce que vous croyez être ?***

Et si vous étiez en sous-régime dans votre vie affective, sociale et professionnelle, alors que vous bouillonnez de ressources et de talents qui ne demandent qu'à être développés ?

Pourtant, vous savez déjà que maximiser vos capacités d'influence, votre intuition et votre charisme pourrait très rapidement vous permettre d'entrer dans une nouvelle étape de votre vie personnelle et professionnelle. Aimerez-vous le petit coup de pouce « magique » pour dépasser ces problèmes, ces personnes qui vous mentent et ces contextes de vie qui vous engluent, vous tirent vers le bas et vous empêchent d'avancer pour montrer votre véritable valeur ?

Peut-être votre intuition ne demande-t-elle qu'à être développée, et vous faut-il comprendre ces facultés et ressentis différents que vous avez depuis votre petite enfance ?

Ou alors percevez-vous qu'il manque quelque chose, comme une dimension, dans votre existence actuelle ? Avez-vous le sentiment que vous êtes peut-être ici, dans ce monde, pour une raison, pour une mission, pour apporter et non pas uniquement pour prendre, mais sans arriver à mettre des mots sur ce ressenti ?

Il n'y a pas de hasard : si vous avez ce livre entre les mains, c'est parce que je l'ai écrit pour vous ! Que vous l'ayez reçu en cadeau, que le sujet et mes écrits vous intéressent, que la couverture ait attiré votre regard ou que vous l'ayez choisi parce qu'il vous « appelait », il n'y a pas de coïncidences, juste des synchronicités pleines d'espièglerie !

Chaque existence est un chemin où s'ouvrent puis se referment des « fenêtres », des opportunités qu'il nous revient de saisir ou de gaspiller. Tel est notre libre arbitre. En clin d'œil au peintre Magritte, je dirais que « *ceci n'est pas un livre !* », mais une ouverture vers un nouvel univers et une invitation à la rencontre de cette personne : « la plus importante de votre vie »...

Votre indépendance d'esprit, votre besoin d'évoluer, votre capacité à apprendre, votre souhait légitime d'être enfin reconnu et accepté pour qui vous êtes vraiment font de vous le voyageur idéal à destination de la « meilleure version de vous-même ». Vous trouverez dans ce guide les clefs les plus pertinentes pour vous révéler dans toutes vos dimensions, en développant vos potentiels inexprimés et vos pouvoirs de mentaliste.

J'ai divisé votre manuel de route en deux grandes parties. La première, émaillée des témoignages de celles et ceux qui ont parcouru un bout du chemin avant vous, est consacrée aux techniques et principes fondateurs. Vous y découvrirez toutes les informations pratiques indispensables pour facilement et rapidement mettre à jour, puis optimiser vos capacités mentales et vos dons. La seconde, particulièrement ludique, vous offrira jeux, exploits inédits et défis réputés impossibles à relever grâce à vos nouvelles aptitudes.

Profitez de ces écrits comme bon vous semble ! Que préférez-vous ? Méthodiquement lire chaque partie dans l'ordre pour vous inspirer de leur dynamique et esprit ? Feuilliter les pages, tenter un exercice, puis papillonner à un autre chapitre ? Vous avez le choix. Seule votre métamorphose intérieure importe.

Il y a des décennies, l'apprenant endurait de longs périple pour aller à la rencontre du sage érudit, au sommet de la montagne, et recevoir la connaissance véritable. Le temps, l'assiduité, l'investissement personnel et la pugnacité faisaient partie intégrante de sa propre transmutation. Aujourd'hui, tout est à portée d'un clic de souris : 90 % de ces connaissances sont virtuellement accessibles, mais diluées dans un tel océan de croyances, de fantasmes et de délires qu'il est encore plus laborieux de dénicher les véritables savoirs. Bienvenue dans l'ère de la surinformation et de « l'infobésité » !

Mais qu'importent les obstacles sur votre voie de chercheur sincère, décidé à trouver sa propre vérité intérieure et à se révéler à lui-même, comme aux autres. Vous devrez vous aussi gravir la montagne d'un ramassis de préjugés, de doutes, de peurs et d'illusions avant de réveiller ces pouvoirs qui sommeillent en vous pour enfin vivre la vie que vous souhaitez vraiment.

Ne croyez personne sur parole... Cherchez, testez, recherchez, découvrez par vous-même, soyez aussi votre guide ! C'est avant tout le chemin qui compte, bien plus que l'arrivée. Je souhaite que ces écrits soient pour vous une inspiration pour avancer vers ce qui, profondément, vous anime et vous transcende ; une clef pour votre évolution, au-delà des carcans étroits auxquels notre société matérialiste et égocentrée tente de vous limiter.

Vous êtes peut-être bien plus que ce que vous croyez être ! Quand vous en aurez pris conscience, alors, j'aurai atteint mon objectif.

Puisse cet ouvrage, en réveillant le génie qui sommeille en vous, apporter un point de lumière dans votre exploration intérieure.

PARTIE 1

LES VÉRITABLES SECRETS POUR RÉVÉLER VOS POUVOIRS DE MENTALISTE

« Ceux qui ne développent pas leurs capacités mentales ni leurs pouvoirs latents risquent de très rapidement subir ceux qui le font... À vous de choisir si votre cerveau travaille pour vous ou pour ceux qui – par la technologie, le marketing, le conditionnement de masse... – en prennent le contrôle. »

Pascal de Clermont, 2012

CHAPITRE 1

VOUS AVEZ DIT « MENTALISME » ?

Janvier 2010 : la France découvre *Mentalist* sur TF1, excellente série mettant en lumière une profession peu connue où Patrick Jane, expert en mentalisme et consultant pour une unité de police, met à profit ses qualités d'observation, de déduction, sa maîtrise de l'influence et son intuition pour traquer John « le Rouge », un tueur en série particulièrement retors.

Personnage imaginaire ou reflet de réalités peu connues du public ? Un peu des deux ! Si Patrick Jane lève partiellement le voile sur certains aspects du mentalisme, son domaine s'étend bien au-delà de ce qui est exposé dans la série.

À NOTER

Tout au long de cet ouvrage seront employés de nombreux termes relatifs au mentalisme dont le sens pourra, au départ, ne pas vous paraître évident. Chacun de ces termes sera accompagné d'un astérisque (*) qui vous renverra vers le glossaire (voir p. 289), que je vous invite à consulter dès maintenant afin de vous familiariser avec ces notions.

QU'EST-CE QUE LE MENTALISME ?

Défini comme l'étude et le développement du mental de l'Homme au travers de ses fonctions conscientes et inconscientes en prenant en compte ses perceptions sensorielles, extra-sensorielles* et extra-dimensionnelles, le mentalisme* est assimilable à une science humaine holistique, c'est-à-dire qui envisage l'humain en tenant compte de toutes ses dimensions (physique, intellectuelle, émotionnelle, mentale, spirituelles, etc.). **Sa finalité principale est d'optimiser les capacités mentales latentes et les ressources ancestrales présentes en chaque être humain pour qu'il agisse concrètement sur sa vie** (et celle des autres) afin de l'améliorer en lui donnant une maîtrise sur son propre devenir et son évolution personnelle.

C'est donc une conception proactive de la réalité qui considère que l'Homme peut, par sa simple pensée, influencer et agir factuellement sur son propre environnement, ainsi que sur celui des autres.

Aujourd'hui, dans le monde, moins d'une centaine de personnes utilisent professionnellement et enseignent ces techniques, dont environ trente « maîtres mentalistes », experts en la matière. En ce qui me concerne, passionné par la discipline depuis quarante-cinq ans, j'en ai fait ma profession depuis plus de trente ans. Ma compréhension de ses arcanes n'est certes pas la science en infusion, mais mon avis commence à être étayé par une certaine expérience en la matière !

Ainsi, ce livre a pour but de partager avec vous certaines de nos techniques exclusives (et souvent confidentielles) de mentalistes. Il ne s'agit pas de faire de vous un professionnel, mais de **vous offrir les clefs d'amélioration de votre vie** (comme de celles de vos proches) **en révélant les potentiels qui sommeillent en vous depuis trop longtemps.**

 POUR ALLER + LOIN

Il me serait impossible ici de faire un exposé absolument complet de ce qu'est le mentalisme : certaines notions nécessiteraient un ouvrage à elles toutes seules ! Cependant, je souhaite vous offrir toutes les clés qui vous permettront de suivre la voie qui vous correspond.

Aussi, tout au long de votre lecture, vous trouverez des références à de nombreux ouvrages, sites Internet et vidéos qui vous permettront de compléter vos connaissances et... d'aller plus loin !

À QUOI SERT LE MENTALISME ?

Ses champs d'application s'étendent du coaching à l'antiterrorisme, en passant par la négociation, la détection de mensonge, le renseignement, la communication inter-personnelle, le management et le développement personnel holistique.

Les rares formations* du domaine accueillent aussi bien :

- des médecins et psychologues, pour acquérir des techniques auxiliaires à leur pratique ;
- des joueurs de poker et des négociateurs, pour apprendre à « lire » leurs adversaires ;
- des chefs d'entreprise et des managers désireux de développer leur charisme et leurs capacités de négociation ;
- des sportifs de haut niveau, pour atteindre un état de performance optimale ;

* Rendez-vous sur les sites www.formation-mentaliste.fr et www.formation-mentaliste.com

- des coachs, consultants, professionnels du paramédical, pour apprendre à mieux comprendre, communiquer, accompagner et anticiper leurs patients/clients ;
- des commerciaux, pour améliorer leurs techniques de vente ;
- des artistes et auteurs, pour développer créativité et assurance ;
- des personnes souhaitant devenir « la meilleure version d'elles-mêmes », réveiller ces pouvoirs qui sommeillent en elles et exploiter leur trésor intérieur.

Témoignage

D^r Yasser Hassan, bio-entrepreneur

(Président d'Ophiuchus Medicine Inc.), Canada/États-Unis

« J'ai découvert le livre sur le mentalisme de Pascal il y a plus de huit ans de cela. Ce livre m'a fasciné par sa clarté et son humour, ainsi que par son contenu. C'est pour cela que j'ai suivi une formation en mentalisme afin de parfaire mes connaissances sur le sujet d'un point de vue pratique. Voyez-vous, je suis chercheur biomédical avec une spécialisation sur les maladies dégénératives. Du moins, je le suis devenu huit ans après ma rencontre avec Pascal et "son" mentalisme. Son enseignement m'a permis de puiser les ressources nécessaires en moi afin d'accomplir mes ambitions avec brio. Ce savoir, utilisé à bon escient, peut vous permettre de franchir des obstacles qui paraissent insurmontables. Cependant, il est nécessaire de dire que tout le monde n'apprécie pas forcément ce genre de connaissances ; à utiliser avec modération, donc, et sans trop d'intrusions.



D'un point de vue personnel, cet enseignement permet de franchir les étapes de la théorie vers la pratique de manière plus rapide et efficace. »

UNE TRANSFORMATION SELON 6 AXES

Ce développement holistique se fait selon 6 axes fondamentaux, optimisant simultanément :

- **Le lien corps/mental/esprit**, base de toute progression : alimentation, sommeil, respiration, activités physiques, gestion des émotions et des personnalités toxiques, méditation, relaxation.
- **Les capacités cognitives** : mémoire, communication, influence verbale, déduction, logique.
- **Les capacités hyper-sensorielles*** : démultiplier l'acuité et la précision des sens (vue, ouïe, toucher, etc.).
- **Les capacités extra-sensorielles**, au-delà de nos cinq sens : anticipation, charisme et rayonnement personnel, influence, communication mentale (télé-empathie).
- **Les capacités énergétiques** : soins et actions énergétiques (protection et projections).
- **Les capacités trans-dimensionnelles** : elles dépassent et transcendent la réalité matérielle telle que nous la percevons (c'est-à-dire en trois dimensions, auxquelles s'ajoute la dimension temporelle). Ces capacités, qui relèvent du « subtil » et de l'énergétique, sont développées et explorées lors de séances en groupe appelées « Cercles de révélation / guérison / transformation* », tels que pratiqués en chamanisme traditionnel par exemple.