

## L'ACTION MENTALE

-----

### Ordre mental – Force mentale – Intention – Intentionnalité - convention Emission d'ondes cérébrales vers le champ Akashique

En émettant une intention\* par des images ou par des mots, ou les deux ensembles de ce que l'on veut voir se réaliser (*action mentale - visualisation et affirmation verbale*) le praticien (*maitre de l'intention*) cherche à réaliser un transfert direct d'information (*émission d'ondes cérébrales vers le champ A*) visant à inverser le processus d'entropie engagé pour le rendre néguentropique (*rétablissement de l'ordre*).

\*L'intention est considérée comme une force métaphysique réelle. L'intention agit pour influencer, modifier, façonner ou créer les configurations (champs informationnels) qui organisent et façonnent notre réalité (*monde matériel – dimension physique*). Le pouvoir de l'intention influence la chimie fondement de la biologie

L'action mentale peut être utilisée pour l'autoguérison, pour se protéger des ondes nocives ou des influences pernicieuses. La force de la pensée-vibration modifie « l'hologramme » humain en corrigeant l'influence des perturbations. Le champ de l'action mentale est vaste et infini

#### ➤ **Compréhension du phénomène :**

- **Conscience totale** (*monde superlumineux*) : le transit de l'information néguentropique (*ou entropique*) provenant du champ A est réglementé par le cortex cérébral et transmis à la conscience partielle. Le cortex cérébral (*cerveau*) est un émetteur – récepteur d'ondes scalaires. les ondes scalaires appartiennent à l'Univers superlumineux ou fondamental
- **Conscience partielle** (*monde lumineux*) : fraction de la conscience totale ; elle traite des problèmes vitaux de l'être au quotidien au travers du cortex cérébral.
- ✓ **Le cortex cérébral** : (*monde de la matière - sous lumineux – translateur scalaire*)
  - **Le cerveau reptilien** : (*Paléo-cortex - Archéo-cortex*) systèmes nerveux du tronc cérébral, cerveau primaire commun à tous les vertébrés. Situé chez l'humain au centre de la boîte crânienne .Siège des instincts /sauvegarde de l'individu et de l'espèce : **Fonction** : besoins fondamentaux ; boire – manger – se défendre – se reproduire...
  - **Le cerveau limbique** :(*Paléo-cortex - Archéo-cortex , superposé au cerveau reptilien*) élément essentiel de mise en rapport du néo-cortex avec le paléo-cortex et l'archéo-cortex, le cerveau limbique entoure complètement le cerveau primaire. Il est imperméable à toute logique. Siège des émotions, de l'affectivité et de la mémoire à long terme : **Fonction** : régulateur des grandes fonctions ; thermostat/température du corps - pression artérielle – rythme cardiaque – respiration – commande la majorité des hormones ...
  - **Le néo-cortex** : partie la plus élaborée, la plus étendue et la plus récente de l'écorce cérébrale qui recouvre les faces latérales du cerveau, le néo-cortex est développé uniquement chez les primates supérieurs. Siège des fonctions abstraites qui permettent d'adapter le comportement à la réalité présente : **Fonction** : Permet à l'humain d'aborder toutes situations ; créativité – imagination – écriture – lecture – la raison ...

#### ➤ **Hygiène mentale** : (*relaxation à long terme*)

- Prendre la précaution de revenir sur les expériences qui paraissent profitables ou pas et de les assortir d'une émotion\* adaptée et proportionnée

- Vérifier chaque soir que les expériences vécues dans la journée sont correctement enregistrées et les émotions évaluées.

\*Le critère majeur de la mémorisation est l'émotion, celle-ci va considérablement s'amplifier pendant le sommeil (*sommeil paradoxal*)

**IMPORTANT** : le néo-cortex se déconnecte de lui-même ou artificiellement plusieurs fois par jour qui permet un état de réceptivité accrue\*. Durant ces périodes le subconscient va accepter toute suggestion télé-psychique ou télépathique qui lui sera proposée

\*Etat de réceptivité accrue : l'hémisphère droit (*global*) du cerveau prévaut sur le gauche déconnecté qui ne peut analyser en détail (*principe de l'hypnose, de l'autosuggestion, de la télépathie...*)

➤ **La relaxation** (*l'action mentale n'est possible que si vous êtes relaxés*)

- **Savoir respirer**

- ✓ **La respiration en carré\*** : (*attribuer la même durée aux 4 temps de la respiration*)

1. Position confortable : assise - couchée – debout
2. Relâchement de la tension musculaire et nerveuse
3. Inspiration lente par le nez durant 4 secondes
4. Retenir le souffle durant 4 secondes
5. Expiration par la bouche durant 4 secondes
6. Poumons vides durant 4 secondes

\*10 à 15 cycles complets: respiration ventrale (*pousser l'air dans la partie basse ; le ventre se gonfle*)

- ✓ **La respiration complète\*** : (*par le nez uniquement sans marquer d'arrêt*)

1. Position confortable : assise - couchée – debout
2. Inspiration douce en soulevant le ventre
3. Inspiration douce en soulevant la région moyenne de la poitrine sans rentrer le ventre
4. Faire passer l'air au sommet des poumons en continuant d'inspirer pour gonfler la poitrine au maximum et en rentrant le ventre
5. Expiration douce en chassant complètement l'air des poumons

\*10 à 15 cycles complets

- ✓ **Relaxation profonde** : (*option : écouter une musique douce et reposante*)

- **1er scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Allongé ou assis confortablement en fermant les yeux.
- c) Sur votre écran mental, imaginez que vous vous trouvez au dernier étage d'un immeuble. La pièce où vous vous trouvez est très vaste. Tout y est de couleur rouge: le sol, le plafond, (*vous êtes libre d'en inclure ou non des meubles et des objets*), même la lumière, qu'elle soit artificielle ou provenant du dehors, est rougeâtre. Vous avancez lentement, en vous imprégnant de cette ambiance colorée, vers un escalier roulant ou un ascenseur (*au choix*) que vous allez emprunter pour descendre à l'étage inférieur. Si c'est un escalier roulant, à mesure que vous descendrez la lumière deviendra peu à peu orangée, puis sera orange à l'étage en dessous. Si c'est un ascenseur, la lumière sera rouge au départ, puis virera à l'orangé durant la descente, pour devenir orange lorsque les portes s'ouvriront sur l'étage suivant. Cette seconde pièce sera comme la première,

mais tout y sera orange. La même séquence se répète d'étage en étage, seule la couleur change: rouge, orange, jaune d'or, vert, bleu clair, puis bleu foncé pour le rez-de-chaussée. Vous descendrez encore un étage jusqu'au sous-sol qui, lui, sera mauve ou violet. Ce sous-sol représente votre moi profond. Vous devez imaginer que vous descendez lentement, calmement, sereinement, vers votre subconscient, en vous disant que plus vous descendez et plus vous êtes calme et détendu(e), jusqu'à parvenir à une relaxation totale une fois arrivé(e) au niveau de votre subconscient (*c'est une fois à ce stade que vous pourrez éventuellement pratiquer une autosuggestion*).

○ **2eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Se pratique de préférence en position couchée (*mais vous pouvez aussi adopter une position assise*).
- c) Vous allez imaginer que votre corps est une usine ou un grand bureau qui fourmille d'activités. C'est l'heure de la fermeture. Vous allez vous concentrer d'abord sur vos pieds. Imaginez des pièces où l'on éteint la lumière et où les gens rentrent chez eux après une journée de travail. Les lumières des différentes pièces s'éteignent les unes après les autres, l'activité décroît de plus en plus à mesure que les bureaux se vident, et le calme s'installe. Ensuite, opérez de la même façon avec vos jambes, votre bassin, votre torse, votre dos, vos épaules, vos mains, vos bras, votre cou et enfin votre visage. Procédez lentement, et ne passez à l'étape suivante que lorsque la partie précédente de votre corps est bien détendue. N'oubliez pas que vous devez toujours respirer calmement et profondément pendant toute la visualisation. À mesure que vous remontez le long de votre corps, sentez le calme vous envahir, vos muscles se détendre. Veillez tout particulièrement à relaxer vos mains et votre visage, qui sont les parties du corps qui se crispent le plus facilement.

○ **3eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Se pratique également de préférence en position couchée.
- c) Vous allez simplement imaginer que vous vous trouvez dans un endroit calme et reposant, où vous vous sentez bien, parfaitement à l'aise et en totale sécurité. Cela peut être un jardin rempli de fleurs, un champ de neige, un ruisseau dans la forêt, un verger sous le soleil d'été, un lac de montagne, une soirée de printemps à la campagne, un ciel étoilé... Vous sentez le vent léger qui caresse votre visage, la douce chaleur ou l'agréable fraîcheur selon les cas, vous sentez les odeurs, vous entendez le bruit reposant de l'eau ou le doux bourdonnement des grillons, le chant des cigales... L'important est de composer un paysage agréable et reposant, où tout n'est que beauté et sérénité. Une sorte de représentation de ce qui est pour vous le paradis sur terre. Laissez-vous envahir par la douceur du lieu, laissez-vous imprégner par le cadre enchanteur et la sérénité ambiante, laissez-vous bercer par l'atmosphère magique de ce cadre merveilleux. Vous ne tarderez pas à être totalement relaxé(e).

○ **4eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Se pratique également de préférence en position couchée.
- c) Une fois ce lieu de sérénité fixé dans votre imaginaire, ajoutez-lui une maison. Elle peut être grande ou petite, ancienne, moderne ou futuriste, selon vos goûts. Cette maison est la représentation de votre moi profond. C'est non seulement chez vous la maison idéale, mais également vous-même. Cette maison, c'est votre subconscient, ce que vous êtes au plus profond de vous-même, c'est votre moi véritable, l'essence de votre être. Vous allez vous rendre lentement vers cette maison. Vous êtes calme, de plus en plus

détendu(e) à mesure que vous en approchez. Rien ne vous inquiète, vous êtes en totale sécurité. Profitez pleinement de toutes les sensations que vous inspirent ce paysage et cette maison. Vous vous rendez à votre laboratoire secret, là où s'élaborent votre pensée et votre imaginaire. Là, vous êtes en accord avec vous-même, totalement détendu(e) et relaxé(e).

○ **5eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Se pratique en position couchée ou assise (*sans préférence*).
- c) Vous allez imaginer que vous vous trouvez au bord d'une plage de sable fin, ou de galets (*selon vos goûts*). Devant vous, l'océan est calme. Un vent léger caresse votre visage. La température est agréable. Le sable est chaud et doux sous vos pieds nus. C'est le soir et le soleil s'enfonce lentement derrière l'horizon. Le ciel devient peu à peu bleu foncé puis mauve. Les premières étoiles apparaissent alors que la lumière décroît. Le soleil orangé devient rouge en s'enfonçant derrière la mer. Vous sentez l'eau qui clapote à vos pieds, et vous êtes bercé(e) par le ressac des vagues qui viennent mourir sur la plage. Vous êtes de plus en plus calme et vous vous sentez bien, de plus en plus détendu(e). Alors que le soleil disparaît dans la mer, un rayon vert en jaillit et vient frapper votre front, juste entre les deux sourcils. Sentez cette lumière douce pénétrer en vous et vous communiquer son calme et sa sérénité. Elle vous envahit, et peu à peu vous devenez cette lumière apaisante et relaxante. Plus rien ne compte que cette sensation de bien-être et de calme profond.

○ **6eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Se pratique de préférence en position couchée.
- c) Vous allez crisper les muscles de vos pieds pendant trois ou quatre secondes, puis les relâcher totalement. Ensuite, vous ferez de même avec vos mollets, vos cuisses, votre ventre, votre poitrine, etc. jusqu'à avoir recensé toutes les parties musclées de votre corps. Ne passez à la partie suivante que lorsque la précédente est totalement relaxée (*ici encore, veillez tout particulièrement à vos mains et à votre visage*). N'oubliez pas, comme toujours, de respirer calmement et profondément. À chaque relâchement de vos muscles, sentez comme c'est agréable de se relaxer après cette brève tension. C'est ce jeu de tension-relaxation, accompagné de la sensation de bien-être que procure le relâchement, qui vous permettra de vous relaxer totalement.

○ **7eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Se pratique, elle aussi, de préférence en position horizontale.
- c) Vous allez imaginer que votre corps devient de plus en plus lourd, de plus en plus dense, de plus en plus massif. Vous pouvez par exemple imaginer que votre corps est de plomb. Il devient tellement dense que vous perdez peu à peu toutes sensations, comme si vous étiez en train de vous pétrifier et que vous perdiez progressivement conscience de votre corps. Vous devez imaginer votre corps en un seul bloc cette fois, et non par parties comme dans les exercices précédents. Le but de ce scénario est bien de perdre conscience de l'existence de votre corps pour ne conserver que celle de votre pensée, comme si vous deveniez un pur esprit.

○ **8eme scénario**

- a) Elle se pratique également de préférence en position couchée
- b) Est l'inverse de la précédente, mais elle vise au même résultat: oublier votre corps pour ne garder que la conscience de votre esprit. Vous allez, cette fois, imaginer que votre corps devient de plus en plus léger, de plus en plus éthéré (*vous pouvez par exemple :*

*imaginer qu'il disparaît peu à peu, qu'il se transforme en gaz ou en lumière, ou tout simplement qu'il devient transparent). À tel point qu'il s'élève dans les airs, lentement, progressivement, comme s'il était irrésistiblement attiré vers le haut, et qu'il finit par flotter comme un nuage. Vous devez, ici encore, imaginer votre corps en entier et non par parties. Répétons que l'important est que vous perdiez conscience de votre corps pour ne conserver que celle de votre esprit.*

○ **9eme scénario**

- a) Après une séance de respiration profonde
- b) Elle se pratique également de préférence en position couchée
- c) Au lieu d'imaginer que votre corps s'élève peu à peu, vous imaginerez au contraire que c'est votre esprit qui s'élève, qui quitte votre corps, comme si votre double éthérique flottait à quelques centimètres au-dessus de votre corps matériel toujours allongé sur le lit, atteignant bientôt une totale sérénité. Ici encore, le but de cette technique est de vous faire perdre conscience de votre corps pour ne garder que celle de votre esprit.

➤ **La concentration : (la concentration est liée à la relaxation)**

La concentration nécessite de faire le vide dans notre esprit pour en chasser toutes les pensées parasites, afin de pouvoir focaliser notre pensée sur un sujet unique, et de façon soutenue. Votre pensée doit s'ordonner en un flux bien défini, comme un laser focalise la lumière en un faisceau cohérent et parfaitement délimité, sans aucune dispersion. Il est impératif de réussir cette focalisation de la pensée et de la maintenir durant plusieurs minutes, sans qu'aucune pensée indésirable vienne perturber la concentration.

La concentration se pratique de préférence en position couchée, mais vous pouvez opter pour la position assise à condition d'être confortablement installé(e). Vous devrez auparavant faire une séance de respiration et de relaxation.

✓ **Comment réussir à faire le vide dans notre esprit :**

Les yeux fermés, imaginez un rideau derrière lequel vous allez mettre toutes les pensées parasites, c'est-à-dire toutes celles qui ne concernent pas la visualisation ou la formulation de ce que vous souhaitez obtenir. Dites-vous que ces pensées vous gênent et que vous allez les mettre de côté pour un temps. Vous ne les éliminez pas, vous cherchez simplement à les écarter pour y revenir plus tard (*si votre esprit manque de discipline, il est plus difficile de le convaincre de supprimer les pensées, c'est pourquoi mieux vaut simplement les mettre de côté*). À force de pratique, cet exercice vous permettra de réaliser le vide mental et vous aidera à concentrer votre pensée sur un unique sujet. Tout ce que vous avez à faire, c'est de mettre vos pensées parasites derrière ce rideau imaginaire et de faire en sorte qu'elles y restent pour ne pas vous perturber pendant votre concentration. Dans un premier temps, vous devez parvenir à ne penser à rien, à obtenir le vide mental. Une fois ce stade franchi, vous serez plus à même de vous concentrer sur un unique sujet.

✓ **Techniques facilitant la concentration et la transmission de l'in-formation**

- **Techniques passives :** pratiques journalières pour augmenter la capacité de concentration (*dix à quinze minutes chaque jour*)
  1. position assise et les yeux ouverts
  2. choix d'un objet quelconque à portée de vue
  3. fixer intensément l'objet (*attention soutenue sans ciller*)
  4. a un certain moment, tout ce qui entoure l'objet va se brouiller (*flou*)

- **Techniques actives** : pratiques qui visent directement à engendrer l'autosuggestion ou l'action mentale sur soi ou à distance (*dix à quinze minutes chaque jour*)
  1. position assise ou couchée et les yeux fermés
  2. concentrer votre pensée sur un petit point lumineux imaginé au loin et fixer votre attention sur lui le plus longtemps possible sans que votre attention faiblisse, sans le perdre de vue, et sans que des pensées parasites vous perturbent. imaginer qu'il s'agit d'une unique étoile dans un ciel d'encre, une lumière lointaine dans l'obscurité, un phare dans la nuit, la sortie d'un tunnel obscur et très long (*Vous pouvez aussi imaginer que ce point lance un mince faisceau de lumière blanche ou colorée de préférence verte, bleue ou jaune d'or, qui vient frapper votre chakra frontal (point situé au milieu du front, entre les sourcils)*).
  3. Mise en accord : synthétiser votre image ou celle de la personne qui à votre accord (*déontologie*) sur votre écran mental de façon nette et précise
  4. visualisation : (*émettre une intention*) vous devez visualiser précisément le but et les étapes à franchir, vous devez également vous représenter entraîné d'agir et surtout synthétiser la joie ressentie (*émotion = désir*)
  5. Affirmation verbale: (*émettre une intention*) La formulation doit être l'équivalent verbal de la visualisation
- ✓ **Comment obtenir une visualisation nette/précise** : (*technique de perfection préparatoire*)
  1. Après vous être relaxé(e), en respirant lentement et profondément, vous vous concentrerez. Quand vous aurez une concentration satisfaisante, vous pourrez commencer à synthétiser une image sur votre écran mental (*les yeux fermés, donc*). Débuter par un simple carré blanc\*. Vous devez le voir nettement, pouvoir en suivre les contours, apprécier sa taille et sa luminosité. L'image doit être identique à celle que vous auriez si vous aviez un carré de papier blanc devant les yeux. Votre figure doit être bien délimitée, fixe et nette. Vous devez parvenir à garder cette image dans votre esprit, toujours nette et précise, pendant plusieurs minutes sans interruption ni distraction (*d'où la nécessité d'une bonne concentration*) de votre esprit (*votre capacité de concentration*). Recommencez encore et encore, cela affirmera votre volonté et votre détermination en faisant travailler votre concentration.

\*Si le carré ne vous inspire pas, choisissez un rectangle, un triangle, un cercle, ou toute autre figure géométrique simple.

2. Lorsque vous aurez franchi cette première étape, vous allez reprendre votre figure et la mettre en couleurs. Ne passez à cette étape que lorsque vous maîtriserez parfaitement la première (*n'oubliez pas que vous devez être capable de garder la forme présente dans votre esprit pendant plusieurs minutes*). Colorez votre figure en rouge, par exemple. Là encore, votre forme doit être nette et précise, parfaitement stable et définie. La couleur doit être franche et parfaitement identifiable. Vous devez pouvoir garder cette figure colorée à l'esprit plusieurs minutes durant. Ensuite, vous recommencerez avec une autre couleur.
3. Par la suite, faites le même exercice en changeant de forme. Si vous aviez synthétisé un carré, passez à un triangle, puis mettez-le en couleurs. Ensuite, faites de même avec un cercle, puis un rectangle.
4. L'étape suivante consistera à utiliser une forme plus complexe, un pentagone ou un octogone par exemple. Comme toujours, votre figure doit être nette et précise, et vous

devez être capable de la garder clairement à l'esprit pendant plusieurs minutes. Parvenu(e) à ce stade, reprenant une des figures géométriques colorées, vous allez la faire tourner sur elle-même, comme si votre forme était découpée dans du carton et qu'elle tournait devant vos yeux. Ensuite, vous allez non seulement la faire tourner, mais aussi se déplacer de droite à gauche et de haut en bas, toujours en tournant sur elle-même. Vous devez toujours la voir comme si elle était tout à fait réelle et non imaginaire.

5. Maintenant, vous allez reprendre une forme géométrique colorée et la tordre, lui faire subir toute une série de déformations, l'allonger, la rétrécir. Il est important de pouvoir visualiser ces déformations, car elles vous permettront d'appréhender la troisième dimension, la profondeur, le volume.
6. Ensuite, vous reprenez votre forme de départ et vous allez la modifier pour lui faire prendre peu à peu une autre forme. Par exemple, si vous partez d'un carré il deviendra un rectangle, puis un triangle, et ensuite un cercle. Vous devez visualiser toutes les étapes de la transformation, qui doit être fluide et régulière. Cet exercice vous aidera à appréhender le mouvement et l'enchaînement des images.
7. L'étape suivante consistera à donner du volume à votre figure géométrique. Si c'était un carré il deviendra un cube, un cercle deviendra une sphère, etc. Ici, les choses se compliquent généralement, mais ne vous découragez pas. Votre volume doit être net et précis, et la sensation de troisième dimension doit être parfaitement perceptible, comme dans la réalité. Vous allez ensuite ajouter de la lumière, comme s'il était éclairé par une lampe hors de votre champ de vision. Vous devez voir nettement les contrastes d'ombre et de lumière, exactement comme si votre volume était réel. Maintenant, vous devez être capable de faire tourner votre volume sur lui-même et de le faire se déplacer devant vous (*avec les changements d'ombre et de lumière et les variations de nuances de couleur*). Vous devez pouvoir en même temps le faire changer de couleur, le rendre très lumineux ou nimbé de teintes iridescentes. Normalement, si vous avez suivi toutes les étapes correctement, ces transformations ne devraient être qu'une formalité. Le plus difficile est toujours de garder l'image présente à l'esprit pendant plusieurs minutes sans interruption et d'avoir votre pensée totalement concentrée sur cette image changeante et en mouvement.

✓ **Comment obtenir une bonne affirmation verbale :** (*La formulation doit être l'équivalent verbal de la visualisation - dix à quinze minutes chaque jour*).

1. Vous devez synthétiser le désir en une phrase ou un texte court (*La formulation sera verbale ou mentale*).
2. Le texte doit être précis et décrire nettement (*sans ambiguïté, ni contresens, ni contradiction*) le but à atteindre.
3. Il faut éviter les formules négatives (*ne dites pas « je ne grossis pas », mais « je perds du poids », par exemple*). - Il faut être positif, constructif. Dans la mesure du possible, prenez soin de ne pas contraindre votre esprit (*évittez de dire « je dois », « il faut », « il est impératif »*) ni de lui donner des restrictions (*ne lui imposez pas un moyen particulier, ni de date butoir pour la réussite*)
4. Adaptez votre formulation au but à atteindre, en précisant clairement ce que vous voulez, sans faux-fuyant, parabole ou périphrase. Soyez direct.
5. Employez de préférence le présent (*« je réussis » et non « je réussirai »*); vous devez vous exprimer comme si le but visé était déjà atteint. (*loi de l'attraction*)
6. Si vous optez pour un texte de plusieurs phrases, ayez soin d'y inclure des répétitions, de revenir de plusieurs façons ou à plusieurs reprises sur le but à atteindre.

7. Si votre problème est complexe ou contient plusieurs choses à régler pour parvenir au but, alors procédez étape par étape, en faisant une formulation pour chaque étape, ou en construisant une formule générale qui inclura les étapes dans l'ordre chronologique.
8. Incluez une formule du type «tous les jours ... » ou «jour après jour ... ».
9. N'utilisez pas plusieurs formules lors de la même séance. Parez au plus pressé en choisissant, par exemple, une formule générale et une formule particulière (*mais pas davantage*). Une fois le résultat obtenu (*l'étape franchie*), utilisez une autre formule.

### Exemples de formulation :

- ❖ Formule générale de bien-être: «tous les jours à tous points de vue je vais mieux, de mieux en mieux».
  - ❖ Pour maigrir: «jour après jour, je gagne de plus en plus en légèreté jusqu'à retrouver ma ligne» .Pour développer votre magnétisme: «Tous les jours, mon magnétisme personnel augmente et se développe de plus en plus.»
  - ❖ Pour la réussite: «Tous les jours, je réussis de mieux en mieux et de plus en plus.» Formulations plus longues, en respectant les règles énoncées plus haut.
  - ❖ Tous les jours, je réussis de plus en plus facilement, l'échec m'est inconnu, tout ce que j'entreprends réussit Quand j'entreprends un projet, la chance me sourit et les conjonctures sont très favorables ... je réussis tout ce que j'entreprends et je gagne beaucoup d'argent ... le succès est toujours au rendez-vous et je réussis ... je réussis.
- ✓ **Utilisation des symboles :** (*très utile quand on ne parvient pas à synthétiser une image complexe*)
1. vous allez créer une image simple. C'est-à-dire que vous allez vous représenter votre sujet (*vous-même ou autrui*) dans une position statique mais décontractée (en position assise par exemple), et le visage détendu et souriant (*donc favorable à la suggestion*)
  2. Vous allez ensuite imaginer le symbole (*ou graphique actif\**) correspondant au but à atteindre et le faire luire d'une lumière à la fois douce et puissante, qui va imprégner peu à peu le sujet jusqu'à faire partie de lui. C'est à dire que l'idée émise (*votre souhait représenté par le symbole*) et votre sujet ne feront bientôt plus qu'un. Tout en visualisant, garder présent à l'esprit que votre souhait est totalement accepté par le sujet, que ce dernier le fait sien. Il est conseillé de renforcer le tout par une formulation adaptée. Vous pouvez également, lorsque vous agissez sur vous-même, représenter seulement le symbole, et imaginer que sa lumière imprègne votre corps et votre esprit (*c'est à dire que vous remplacez l'image de vous-même par votre corps réel, comme si le symbole se trouvait au-dessus de vous et vous baignait de sa lumière*).
  3. Si vous voulez renforcer une formulation, le principe est le même. Tout en répétant le texte, imaginez un cercle blanc ou jaune d'or sur lequel apparaît le symbole qui luit et imprègne le sujet (*vous-même ou autrui*).
  4. N'utilisez que des symboles dont vous connaissez bien la signification, et prenez garde à ce que vous faites si vous voulez expérimenter. Les symboles sont puissants et ne doivent pas être pris à la légère. Dans le domaine des champs de forme, la prudence est requise car, comme nous l'avons vu, des effets pernicieux sont à craindre dans le cas d'une mauvaise utilisation. Gardez toujours à l'esprit que les autres ne sont pas des cobayes et n'agissez sur eux qu'avec leur accord. Si vous voulez parvenir à la maîtrise des ondes de forme, vous devrez avoir une éthique irréprochable (*gare au choc en retour, car il n'a rien d'une plaisanterie !*).

\*Symboles Runiques ; Puissants émetteurs d'ondes de forme

✓ **Utilisation des couleurs :**

L'utilisation des couleurs dans les techniques mentales est similaire à celle des symboles. Vous pouvez y avoir recours pour conforter une formulation (*la couleur peut alors remplacer le symbole*) ou pour vous charger vous-même au cours de la relaxation, ou encore afin d'agir sur un sujet. D'une façon générale, les couleurs les plus utilisées sont le jaune (*pour aider la spiritualisation*), le vert (*pour aider la vie et la santé*), le bleu (*pour la relaxation et le sommeil*), le jaune et le vert associés (*pour lutter contre les déséquilibres*).

**Exemples d'utilisation:**

- ❖ Vous pouvez associer symbole et couleur en teintant la lumière émise (*voir paragraphe précédent*).
- ❖ Vous pouvez utiliser la formulation en « visionnant » le texte sur votre écran mental, de manière à teinter les lettres pour qu'elles émettent une luminosité particulière en harmonie avec le but visé.
- ❖ Vous pouvez, pendant la visualisation ou la formulation, vous imaginer baignant dans la couleur choisie (*sous forme de lumière*) pour en être pénétré.
- ❖ Vous pouvez aussi imaginer que cette lumière colorée provient d'une force issue d'un point situé très loin, ou même à l'infini. Le faisceau lumineux entre en vous par le chakra frontal (*ou illumine votre aura*).
- ❖ Vous pouvez également imaginer la personne sur laquelle vous voulez agir baignant dans une lumière colorée.
- ❖ Vous pouvez encore imaginer que la couleur provient du plus profond de vous-même et qu'elle croît en illuminant votre tête de l'intérieur. Ensuite, vos yeux projettent ce rayonnement vers le but visé.
- ❖ Il est tout à fait possible d'utiliser la couleur seule, mais elle est cependant plus efficace associée à une visualisation, un symbole ou une formulation.