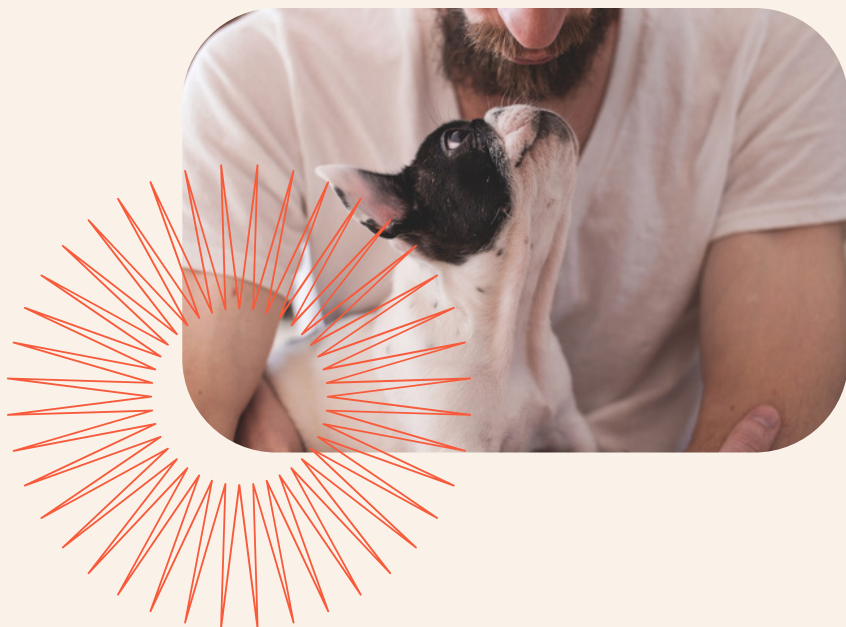
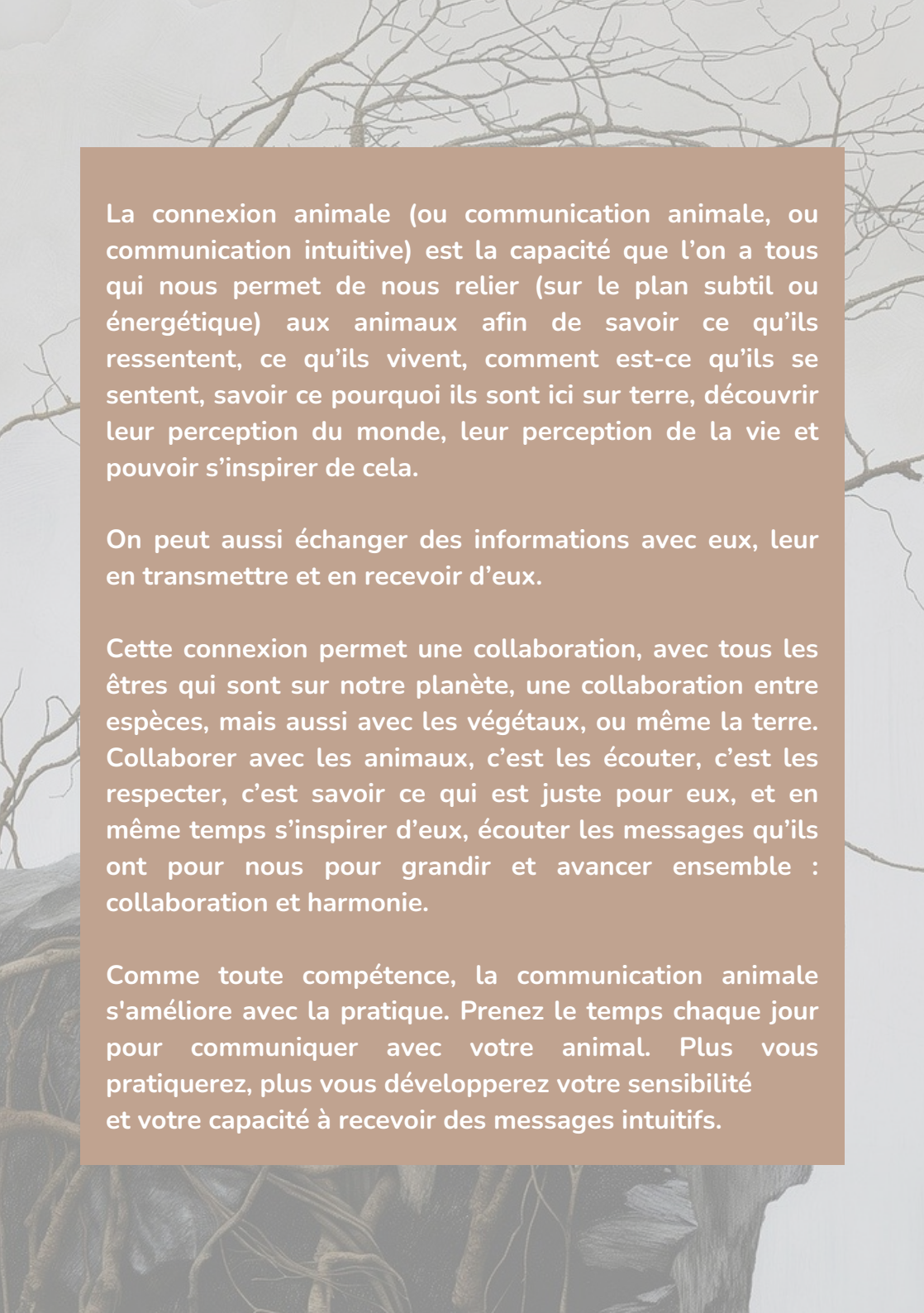


CINQ ASTUCES



POUR DÉVELOPPER LA
COMMUNICATION
INTUITIVE ANIMALE

The background of the page features a monochromatic, sepia-toned illustration of bare tree branches and roots. The branches are thin and intricate, crisscrossing the upper half of the image. The roots are thicker and more gnarled, appearing in the lower half. The overall texture is organic and somewhat ethereal.

La connexion animale (ou communication animale, ou communication intuitive) est la capacité que l'on a tous qui nous permet de nous relier (sur le plan subtil ou énergétique) aux animaux afin de savoir ce qu'ils ressentent, ce qu'ils vivent, comment est-ce qu'ils se sentent, savoir ce pourquoi ils sont ici sur terre, découvrir leur perception du monde, leur perception de la vie et pouvoir s'inspirer de cela.

On peut aussi échanger des informations avec eux, leur en transmettre et en recevoir d'eux.

Cette connexion permet une collaboration, avec tous les êtres qui sont sur notre planète, une collaboration entre espèces, mais aussi avec les végétaux, ou même la terre. Collaborer avec les animaux, c'est les écouter, c'est les respecter, c'est savoir ce qui est juste pour eux, et en même temps s'inspirer d'eux, écouter les messages qu'ils ont pour nous pour grandir et avancer ensemble : collaboration et harmonie.

Comme toute compétence, la communication animale s'améliore avec la pratique. Prenez le temps chaque jour pour communiquer avec votre animal. Plus vous pratiquerez, plus vous développerez votre sensibilité et votre capacité à recevoir des messages intuitifs.

LES 5 PREREQUIS



- 01. L'ancrage
- 02. Le lâcher-prise
- 03. Ouvrir son coeur
- 04. Se connecter
- 05. Recevoir les informations

L'ANCRAGE

L'ancrage, en spiritualité, consiste à se connecter profondément à la réalité physique et à être pleinement conscient de l'instant présent.

Cela implique d'accorder une attention particulière aux sensations physiques, à la respiration et à l'environnement immédiat.

En somme, l'ancrage en spiritualité offre un moyen de rester connecté à la réalité terrestre tout en explorant la profondeur de la conscience spirituelle.

Voici quelques techniques courantes qui peuvent aider à développer un ancrage spirituel

- **Méditation de pleine conscience** : Pratiquez la méditation en vous concentrant sur votre respiration, en observant vos pensées sans vous y attacher, et en ramenant votre attention au moment présent.
- **Marche consciente** : Promenez-vous en étant pleinement conscient de chaque pas, de la sensation de vos pieds touchant le sol. Cela peut vous aider à vous connecter avec votre corps et à ancrer votre esprit
- **Exercices de respiration** : Des techniques de respiration profonde, comme la respiration abdominale, peuvent vous aider à vous ancrer en vous connectant à votre souffle et en apaisant votre esprit.
- **Connexion à la nature** : Passez du temps en plein air, observez la nature, touchez le sol, les arbres ou l'eau. La nature offre une énergie qui peut favoriser un sentiment de stabilité.



- **Pratiques de yoga** : Le yoga, en particulier les postures au sol, peut aider à créer une connexion entre le corps et l'esprit.
- **Affirmations positives** : Utilisez des affirmations qui renforcent votre connexion à la réalité et à votre moi spirituel. Répétez-les régulièrement pour renforcer ces sentiments.
- **Alimentation consciente** : Prenez le temps de manger lentement, en appréciant chaque bouchée. Soyez conscient de la nourriture que vous consommez et de son impact sur votre corps.
- **Rituel quotidien** : Créez des rituels matinaux ou nocturnes qui vous aident à vous ancrer. Cela peut inclure des moments de méditation, de gratitude ou de contemplation.



- **Travail énergétique** : Explorez des pratiques comme le Reiki ou la méditation guidée axée sur l'ancrage pour équilibrer vos centres d'énergie.
- **Mindfulness dans les activités quotidiennes** : Soyez conscient et engagé dans chaque tâche quotidienne, que ce soit la cuisine, le ménage ou tout autre activité, en accordant une attention totale à ce que vous faites.

Choisissez la méthode qui résonne le mieux avec vous et intégrez-la progressivement dans votre routine quotidienne. L'ancrage spirituel est un processus continu qui se développe avec la pratique régulière.

LE LÂCHER-PRISE

En communication intuitive, le lâcher-prise est la capacité de se libérer des pensées rationnelles, des attentes et des jugements afin de se connecter plus profondément à son intuition et de recevoir des messages intuitifs. Cela implique souvent un état de réceptivité, d'ouverture et de confiance envers les informations intuitives qui peuvent émerger.

Voici trois méthodes spécifiques pour favoriser le lâcher-prise en communication intuitive



- 1. La respiration consciente :**
Avant d'entrer dans une communication intuitive, prenez quelques minutes pour pratiquer la respiration consciente. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez lentement par le nez, retenez votre souffle pendant quelques instants, puis expirez lentement par la bouche. Répétez ce processus plusieurs fois. Cette pratique aide à calmer le mental, à ouvrir l'espace intérieur et à lâcher prise des pensées superflues.

2. **L'ancrage énergétique** : Avant de commencer une séance de communication intuitive, pratiquez l'ancrage énergétique. Imaginez des racines énergétiques s'étendant depuis la base de votre colonne vertébrale et s'enfonçant profondément dans la terre. Visualisez ces racines absorbant l'énergie de la terre, vous permettant de rester connecté, stable et centré. Cela peut vous aider à lâcher prise des énergies indésirables et à maintenir une connexion intuitive claire.

3. **La méditation guidée avant la communication** : Avant une séance de communication intuitive, écoutez une méditation guidée axée sur l'ouverture de votre intuition et le lâcher-prise. Il existe de nombreuses méditations en ligne spécifiquement conçues pour renforcer la communication intuitive. Ces méditations peuvent vous aider à vous détendre, à élargir votre perception intuitive et à vous préparer mentalement pour la communication à venir.



Adaptez ces méthodes en fonction de vos préférences personnelles et intégrez-les dans votre routine avant les séances de communication intuitive. Le

OUVRIR SON COEUR

Ouvrir son cœur en communication intuitive signifie créer un espace intérieur d'amour, de réceptivité et de compassion afin de faciliter une connexion plus profonde avec l'intuition, les énergies et les messages intuitifs.

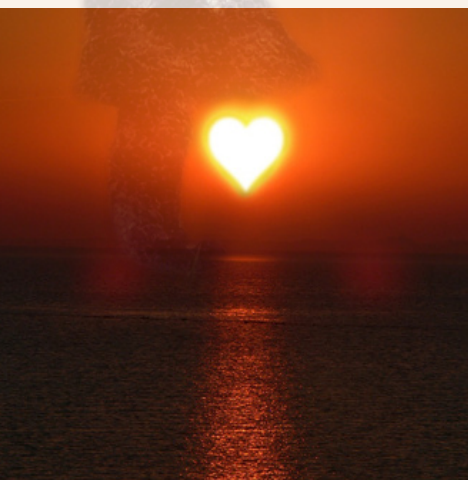
C'est un processus qui demande ouverture, acceptation, amour inconditionnel et réceptivité à la sagesse intuitive qui émerge.



**Voici trois techniques
spécifiques pour vous aider
à développer cette
ouverture du cœur**

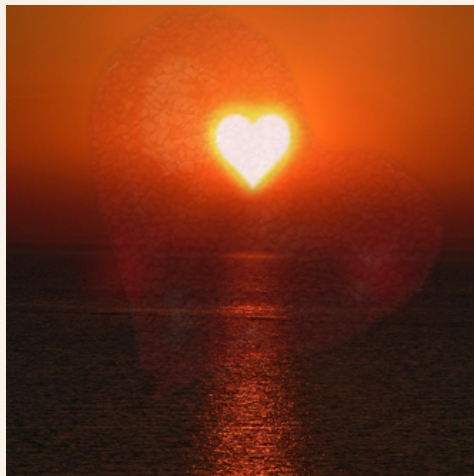
1. La Méditation du Cœur :

- Asseyez-vous confortablement dans une position détendue.
- Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Imaginez une lumière douce et chaleureuse au centre de votre poitrine, représentant votre cœur.
- À chaque inspiration, visualisez cette lumière qui s'étend et s'élargit, remplissant votre poitrine d'une énergie aimante.
- Ressentez cette énergie rayonner à l'extérieur de votre corps, créant un espace d'amour et de réceptivité.
- Restez dans cet état pendant quelques minutes, permettant à votre cœur de s'ouvrir davantage.



2. Affirmations Positives :

- Utilisez des affirmations positives pour renforcer une attitude aimante. Par exemple : "Mon cœur est ouvert et réceptif à la communication intuitive. Je suis connecté(e) à l'amour qui émane de mon cœur."
- Répétez ces affirmations régulièrement, surtout avant d'entrer dans des séances de communication intuitive.
- En intégrant des pensées positives, vous créez un état d'esprit propice à l'ouverture du cœur.



3. La Technique du Sourire du Cœur :

- Imaginez un sourire doux au centre de votre poitrine, à l'emplacement de votre cœur.
- Faites une légère courbure des lèvres pour créer un sourire physique qui correspond à votre sourire intérieur.
- Ressentez la chaleur et la bienveillance du sourire rayonnant de votre cœur.
- Lorsque vous communiquez intuitivement, visualisez ce sourire du cœur illuminant votre connexion avec l'autre personne ou l'entité que vous communiquez.

SE CONNECTER

Je vous propose 4 « techniques » de connexion avec un animal, expérimentez chacune d'elles et pratiquez celle qui vous convient le mieux. Et gardez en tête que c'est beaucoup plus simple que vous ne le pensez !

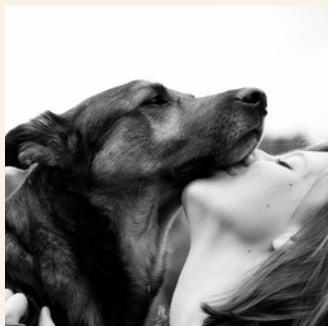
Si je regardais cet animal sans aucune projection, si je plongeais dans son monde, qu'est-ce que je verrai, qu'est-ce que je ressentirais ?

Respirer, se poser à l'intérieur de soi et aller dans un lieu de nature (connu de vous ou non) dans lequel on se sent bien et inviter l'animal à venir, et se laisser porter dans son monde. On peut aussi visualiser un chemin se dessiner devant nous, imaginer l'animal se présenter sur ce chemin, et l'inviter à avancer vers soi.

Respirer, se poser à l'intérieur de soi et mettre l'intention de se connecter avec l'animal, tout simplement !!! Laisser l'énergie de l'animal venir vers soi, sans visualisation particulière

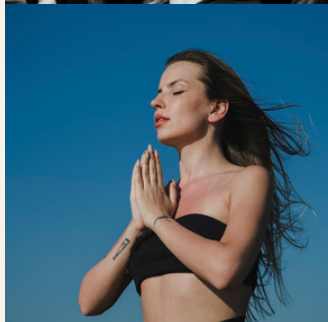
S'imaginer dans une bulle qui est en fait une extension de votre cœur et inviter l'animal à entrer dans cette bulle puis se laisser porter, plonger dans son monde.

RECEVOIR LES INFORMATIONS



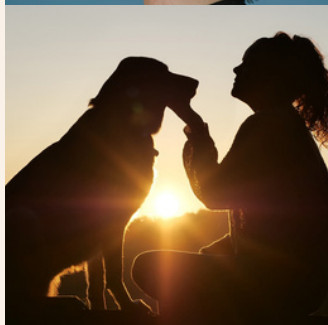
Confiance en votre intuition

Faites confiance à vos sensations, vos impressions et vos sentiments intérieurs. Souvent, les informations intuitives ne viennent pas de manière évidente ou logique, mais en ayant confiance en vos capacités intuitives, vous serez plus apte à recevoir les messages. La 1ère information reçue est souvent la bonne.



Écoute intérieure

Prêtez attention à votre voix intérieure. Cela peut se manifester par des pensées soudaines, des images mentales, des sensations physiques, des sons, des mots ou même des émotions. Soyez attentif à ces signaux et ne les ignorez pas.



Développement des sens subtils

Travaillez sur l'affinement de vos sens subtils (clairvoyance, clairaudience, clairsentience, clairalience),. Cela peut inclure la pratique de la visualisation l'écoute profonde, l'attention aux sensations physiques et la conscience des émotions.



Symbolisme et métaphores



Soyez attentif aux symboles et aux métaphores qui peuvent surgir dans votre esprit. Les informations intuitives peuvent souvent être transmises de manière symbolique. Tentez de comprendre la signification symbolique des images ou des impressions reçues.

Journalisation



Tenez un journal où vous enregistrez vos expériences intuitives. Cela peut vous aider à suivre les tendances, à reconnaître les schémas et à développer une meilleure compréhension de la manière dont vos informations intuitives se manifestent.

Posez des questions claires :



Si vous cherchez des informations sur un sujet spécifique, posez des questions claires et ouvertes. Restez attentif aux réponses qui peuvent venir sous forme d'idées, d'images, ou même d'intuitions soudaines.

Pratique régulière

Comme toute compétence, la communication intuitive s'améliore avec la pratique. Plus vous pratiquez, plus vous serez à même de reconnaître et d'interpréter les informations intuitives.

QUI SUIS-JE ?



**Allier la connexion animale à mes compétences
vétérinaires pour contribuer
au bien-être de l'animal et de l'humain.**

**Connexion animale, Numérologie, Soins Energétiques,
ainsi que ma vision optimiste de la vie et mon écoute
empathique et bienveillante, sont les outils que je vous
propose pour :**

**Etre et bien-être,
Se transformer,
Vivre la joie et la sérénité,
En allant à la rencontre de votre animal et de vous-
même.**



Gardez à l'esprit que la communication intuitive est une expérience personnelle, et qu'il n'y a pas de méthode universelle. Expérimentez différentes approches pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous, et soyez patient avec le processus.

C'EST À VOUS MAINTENANT



NATHALIE BERTHAUT
Thérapeute Holistique Animal-Humain et Dr Vétérinaire
Copyright 2020
www.soigner-autrement.com