



Gilles Diederichs

50 exercices pour

DÉCOUVRIR SES VIES ANTÉRIEURES

Mission d'âme, réincarnation,
karma... les clés de l'éveil

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Maquette et mise en pages : PCA
Relecture/correction : Caroline Puleo

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01033-0

| SOMMAIRE

Introduction	7
1. Réincarnation : un lexique à s'approprier	23
2. Faire le point sur ce que l'on sait de la réincarnation.....	39
Exercice 1 : Mourir, qu'est-ce que cela signifie vraiment ?	41
Exercice 2 : Avant et après la vie, le trou noir ?	42
Exercice 3 : La réincarnation, ça existe ?	43
Exercice 4 : Peut-on aller au-delà de l'idée de vie et de mort ?....	44
Exercice 5 : Se réincarner, pour quoi faire ?	45
Exercice 6 : Vivre sur terre : une feuille de route à parcourir et des épreuves à affronter ?	46
Exercice 7 : Six notions importantes	47
Exercice 8 : Que sont les vies antérieures et comment fonctionnent-elles ?	48
Exercice 9 : Un karma qui a ses petites conséquences !	49
Exercice 10 : La notion de causalité (karma) : méditation de purification	50

3. Le travail de remémoration	53
Exercice 11 : Et les petites morts intérieures ?	56
Exercice 12 : La récurrence des épreuves	57
Exercice 13 : Positif ou négatif : les deux faces d'une même pièce	58
Exercice 14 : Clarifier la notion de causalité (karma) : méditation de purification	60
Exercice 15 : Les grands traits de caractère karmiques	61
Exercice 16 : Famille d'esprits et famille d'âmes	63
Exercice 17 : Déjà vu, déjà connu ?	64
Exercice 18 : Votre mission de vie : un petit aperçu de votre feuille de route	66
Exercice 19 : Faire émerger les liens entre passé et présent	67
Exercice 20 : Cibler une première vie	69

4. Immersion dans les profondeurs de son moi intérieur	71
Exercice 21 : La respiration rythmée pour mieux se souvenir	72
Exercice 22 : Les messages transmis par nos blessures profondes	73
Exercice 23 : Revenir peu à peu au jour de sa naissance	75
Exercice 24 : Agir par le cœur	76
Exercice 25 : Le balayage mental	78
Exercice 26 : Ouvrir son livre akashique	79
Exercice 27 : La représentation de l'arbre des épreuves	80
Exercice 28 : Se relier à son moi supérieur	82
Exercice 29 : En route vers le soi supérieur	84
Exercice 30 : Enracinement dans le soi supérieur	85

5. La notion de temps et l'idée d'unité dans la recherche de vies antérieures	87
Exercice 31 : Le travail de l'enracinement	91
Exercice 32 : Liens passé-présent	93
Exercice 33 : Premier audio : « Méditation : recherche de vie antérieure »	95
Exercice 34 : Un nettoyage énergétique efficace.....	98
Exercice 35 : Deuxième audio : « Méditation : recherche entre deux vies »	99
Exercice 36 : Ligne de vie et ligne de temps.....	101
Exercice 37 : Le scan des mémoires	103
Exercice 38 : Le scan sonore du squelette.....	104
Exercice 39 : Le jardin secret de la sophrologie.....	106
Exercice 40 : Ouvrir la malle au trésor	107
6. Travailler avec passé, présent et futur mélangés !	109
Exercice 41 : Des rêves porteurs de réalités.....	112
Exercice 42 : Du lucide à l'astral	113
Exercice 43 : Un outil pratique : les synchronicités	115
Exercice 44 : La flèche du temps et la causalité inversée	117
Exercice 45 : Troisième audio : « Méditation : révélez vos vies futures »	118
Exercice 46 : Quand l'unité s'exprime	120
Exercice 47 : Apprendre à futuriser.....	121
Exercice 48 : Le schéma pratique pour toutes vos vies	122

Exercice 49 : Quatrième audio : « Méditation : revivre
une vie antérieure » 124

Exercice 50 : Le libre arbitre..... 125

Conclusion : S'incarner dans le présent..... 129

I INTRODUCTION

Une vie antérieure est une expérience d'incarnation vécue avant celle actuelle. Vous pouvez avoir de nombreuses vies antérieures. D'ailleurs, connaissez-vous vos vies antérieures ? Et d'abord, croyez-vous à une vie après la mort ? Peut-être pensez-vous que tout s'arrête soudainement et définitivement ? Ou alors êtes-vous adepte des philosophies bouddhiste ou égyptienne, où la réincarnation est un fait reconnu ?

Selon l'hindouisme ou le bouddhisme tibétain par exemple, nous serions tous prisonniers du samsara (le cycle des renaissances) et expérimenterions ainsi plusieurs vies, qui traceraient une sorte de chemin d'apprentissage. Le but serait de s'améliorer à chacun de nos passages dans la vie terrestre. Cela signifierait que nous ne naîtrions pas par hasard dans notre famille et que les épreuves que nous vivons seraient le fruit, le résultat, de nos expérimentations passées. On peut alors considérer que, dès notre naissance, nous arrivons avec des dettes à régler, des contrats à respecter, une feuille de route choisie à accomplir... C'est aussi ce qui oblige à faire ressortir de soi de formidables potentiels d'expansion de conscience pour arriver un jour à ne plus avoir besoin de l'école de la terre pour s'éveiller !

Car selon ces philosophies, chaque action (*karma* en sanskrit) que nous accomplissons dans nos vies terrestres a des conséquences sur nos vies futures. Le fait qu'une action apporte son lot de conséquences est une évidence, nous le constatons à chaque instant. La réincarnation représente alors une possibilité d'apprentissage, d'expérimentations diverses. Ce n'est pas le karma qui nous oblige à revenir sur cette terre, mais un processus d'élévation possible que notre âme choisit pour retrouver sa place dans l'infini lumineux. Même si cela peut être difficile

à concevoir, la vie sur terre est alors une sorte d'école de la vie, dans laquelle nous apprenons et évoluons en fonction de nos feuilles de route respectives. Et le jour où l'examen universitaire est réussi, nous allons alors vers d'autres lieux...

Antérieur : quel drôle de mot !

Antérieur est un mot particulier qui fixe l'idée d'un avant et d'un après. S'intéresser à ses vies antérieures implique alors de considérer également des futurs probables – eh oui, l'avenir ! Ainsi, la trilogie passé, présent, futur apporte une tout autre dimension et invite à évoquer les concepts de multidimensionnalité, de vies parallèles... mais nous verrons cela dans un second temps. Pour l'instant, restons sur un temps linéaire : je nais, je vis, je meurs. Et puis un jour, entre la vie et la mort, on se pose la question de savoir s'il y a eu autre chose avant cette vie présente, et s'il y aura encore quelque chose après ! Et l'avant est-il différent de l'après, d'ailleurs ?

Concrètement, en nous focalisant d'abord sur la compréhension de nos vies antérieures et en travaillant à les faire réémerger de soi par un travail de remémoration, il arrive que l'on parvienne à identifier des éléments de nos vies passées ayant des répercussions sur nos vies actuelles, et à nous en libérer. En accomplissant ce travail de recherche, en traitant la ou les informations perçues de vos vies passées, vous vous offrez la possibilité d'une vie plus épanouie dans le temps présent. Une confiance et une maturité vont construire un nouveau socle, une fondation que l'on pourrait appeler chez vous la « version 2.0 du temps présent ». De fait, vous ne répétez pas les mêmes erreurs, vous deviendrez apte à interrompre des contrats d'âmes qui vous limitent et vous ouvrirez alors des chemins libérés de poisons comme la peur,

l'égoïsme ou encore l'avidité... Les contrats d'âmes sont établis entre des personnes qui décident d'être liées par un travail commun à faire dans une vie, ou par une dette karmique de l'un par rapport à l'autre. Ce type de relation peut s'avérer « toxique » car finalement totalement décalé par rapport à la vie vécue.

Les croyances

Une religion comme le catholicisme ne parle pas clairement de ce concept d'apprentissage sur des vies successives, ou à mi-mot et plutôt dans une approche voilée, pratiquement ésotérique ! Alors que les cultures celte, viking, le chamanisme sibérien ou encore le lamaïsme évoquent ouvertement l'idée cyclique du « retour sur terre ».

Pour autant, ceux qui acceptent l'idée que nous sommes le fruit de toutes nos vies passées partagent tous des questionnements communs : quelle est ma mission sur terre ? Et si j'ai vécu des vies antérieures, pourquoi est-ce que je ne m'en rappelle pas ?

Eh oui... pourquoi cette absence de visibilité sur ces deux interrogations ? Cela ne fait pas partie de notre éducation de base, c'est certain. Imaginez, si l'on comprenait ces deux thèmes dès l'enfance ! Beaucoup d'énergie se libérerait en nous, et notre construction intérieure s'accomplirait totalement différemment.

Le voile de l'amnésie

Nous naissons avec un certain voile d'amnésie devant les yeux ; il serait même nécessaire car il permettrait d'éviter à notre âme de louvoyer entre des objectifs et des épreuves qu'elle n'a pas envie de vivre... Puis l'éducation que nous recevons y superpose un filtre convenu sur notre réalité du quotidien – certains appellent cela « apprendre à se fondre

dans le moule pour bien vivre le collectif ». Il faut alors un véritable effort d'élévation pour sortir de ce moule et voir enfin la « vraie réalité du monde », et ça décoiffe !

La responsabilité des adultes

En tant qu'adulte, et notamment si vous êtes parent, il en va de votre responsabilité d'effectuer un travail de fond sur les parties les plus enfouies de vos mémoires. Car en vous en libérant, vous laissez aussi de la place en vous pour que vos enfants un jour puissent y trouver des réponses beaucoup plus « conscientes » sur le fonctionnement de la vie sur terre et sa raison. Les enfants qui naissent aujourd'hui sont plus avancés que les générations précédentes. C'est une nécessité car la terre est en plein basculement au niveau de son évolution. Des âmes fortes aident à la progression du collectif terrestre.

Différents outils d'apprentissage à votre disposition

Les outils que je vous propose dans cet ouvrage sont simples, directs et concrets. Je vous inviterai à travers ces 50 exercices à pratiquer le questionnement, l'autohypnose, la méditation guidée, l'écriture automatique, le rêve lucide, la sophrologie, la musicothérapie..., qui sont autant de manières de faire émerger ces souvenirs.

Je vous proposerai également de vous relier à votre fil d'or, ce fil énergétique qui en permanence permet l'échange entre votre personnalité sur terre (votre ego indispensable, où mental et émotions sont très impliqués dans la gestion de vos activités terrestres) et votre moi supérieur

(votre intuition, et la partie de votre âme qui gère la mission à réaliser sur terre), voire ensuite votre soi supérieur (la partie la plus éveillée et lumineuse de vous-même). N'oubliez pas que l'ego est un outil, il ne doit pas être le moteur. Vous le comprendrez mieux en pratiquant.

Des méditations guidées à télécharger

Plusieurs pistes audio sont également disponibles pour vous accompagner dans ce cheminement. Vous pourrez les télécharger grâce au QR code imprimé p. 133 ou directement sur mon site : lescouleursmusicales.com, où vous trouverez aussi des liens vidéo pour les expérimenter via YouTube.

Profitez d'un moment de calme pour mieux vous explorer grâce aux pistes audio que je vous propose, pour tenter l'expérience de l'expansion de conscience. L'expansion de conscience, c'est sortir d'un état ordinaire que l'on vit au quotidien, pour aller vers une conscience modifiée par l'expérience qu'elle vit.

Ces pistes audio sont proposées dans un ordre particulier :

1. **Méditation « recherche de vie antérieure »** : vous allez apprendre à retrouver vos mémoires profondes, toujours présentes en vous, et associées à vos vies antérieures.
2. **Méditation « recherche entre deux vies »** : vous serez guidé pour rencontrer vos proches défunts ou les guides qui vous accompagnent, et vous ferez émerger le pourquoi de votre incarnation actuelle.
3. **Méditation « révélez vos vies futures »** : voici une possibilité de vous projeter dans votre futur, de cerner ce que pourrait vous amener votre évolution, et en retirer des informations pour vous aider à mieux vivre aujourd'hui.

4. **Méditation « revivre une vie antérieure »** : c'est une longue méditation guidée, construite dans le but de vous amener dans votre dernière incarnation avant l'actuelle, ou de récolter des compréhensions de ce que vous vivez actuellement.

Ces méditations guidées « douces » sont issues de travaux d'hypnose classiques, adaptées de textes réalisés par Michael Newton ou Robert Monroe, deux chercheurs spécialistes des états modifiés de conscience. Je les utilise dans mes séances. Vous ne risquez rien, à part peut-être de vous endormir et de ne pas profiter de tout – d'ailleurs, ne les écoutez jamais en voiture !

Surtout, installez-vous dans un endroit calme et que vous appréciez, chez vous ou en pleine nature, et si possible avec un casque (qui favorise l'immersion). Pensez également à boire avant et après la séance, et réalisez bien l'exercice de respiration mis à disposition à chaque titre. Une fois la méditation terminée, notez tout de suite vos ressentis dans votre carnet.

Ensuite, attendez quelques jours avant de renouveler l'expérience. Les informations reçues vont s'intégrer doucement en vous et trouver le chemin pour se faire comprendre. De nombreux éléments reviendront très certainement à votre mémoire durant les sept premiers jours – et encore plus particulièrement durant les trois premiers – qui suivront votre méditation, et vos rêves seront certainement très actifs.

Restez serein !

Ne pensez pas en termes de réussite ou d'échec, d'être ou non capable... Vous pouvez être sûr qu'avant et après cette vie, il y a bien quelque chose, pas de grand trou noir !

Même si vous ne faites qu'écouter les méditations à télécharger, je peux vous assurer que, sur le moment ou quelque temps plus tard, vous verrez émerger des phases entières de vos vies passées. Surtout restez souple, et n'oubliez pas de vous amuser !

Le bloc-notes

L'outil qui vous sera indispensable, c'est votre cahier magique ! Procurez-vous dès maintenant un cahier, un carnet, et gardez-le toujours avec vous. Vous y noterez vos ressentis, les informations qui vous parviendront – même si, dans un premier temps, vous ne les comprenez pas ! Il est très intéressant de pouvoir observer votre progression, mais aussi de disposer de faits, d'événements que vous y aurez inscrits et que vous pourrez ensuite ranger par catégories afin de construire vos lignes de vies successives et retrouver le fil conducteur entre toutes ces notes. Donc, s'il vous plaît, notez !

Rester spontané et ouvert d'esprit

Il s'agit de pouvoir parler sans détour de sujets comme la mort, l'après-vie, la réincarnation, la famille d'âmes... Une fois ces domaines cernés, il vous sera en effet plus facile d'effectuer les exercices et de manière plus spontanée. Si vous préférez y réfléchir à chaque fois longuement, faites-le, puisque l'important est bien sûr d'être toujours sincère. Quand vous pensez avoir mis le doigt sur quelque chose à propos de l'un de ces domaines, notez-le dans votre carnet. Encore une fois, l'idée ici est d'assouplir le circuit qui vous donne accès à vos mémoires antérieures.

La fonction du carnet magique

En notant le jour et le type d'activité, en exprimant ce qu'il en est ressorti, vous tenez là un formidable fil conducteur pour mieux vous connaître et ranger les informations recueillies par catégories. Je vous conseille ainsi d'écrire vos « retours intérieurs », c'est-à-dire ces éléments si précieux qui ne demandent qu'à voir le jour.

L'univers est bien fait, une information mise au jour par votre travail en appelle une autre, et des pistes inattendues vont aussi apparaître, puis des synchronicités dans votre quotidien qui vont confirmer vos recherches... Si vous n'êtes pas très à l'aise avec l'écriture, vous pouvez utiliser un dictaphone, qui va fluidifier votre canalisation d'informations. Là aussi, ne jugez rien de ce qui ressort, prenez les informations telles quelles. Elles s'affineront au fur et à mesure de votre pratique.

Apprendre à lâcher ses filtres d'analyse pas à pas

Notre éducation a du bon et s'avère même indispensable. Nous vivons la majeure partie de notre temps en société, où des règles, des codes, existent et s'appliquent. Le problème est que ce cadre doit rester souple, adaptable, et non fixe. L'évolution des connaissances actuelles comme la physique quantique sur la conscience, repousse très directement les limites du « déjà connu ». Ainsi, on sait que le cerveau n'est qu'un organe de gestion et qu'il ne contient pas la conscience. Aujourd'hui, beaucoup de personnes ne veulent pas rester « bloquées » dans un temps linéaire dont on peut dévier. Pour autant, en Occident,

faire sauter le tabou qui entoure encore la mort, l'après-vie, la réincarnation, le karma ou les contrats d'âmes n'est pas si évident, même si enfin on en parle de plus en plus ouvertement !

Faites preuve de patience et de confiance

Surtout, faites-vous confiance, acceptez les informations qui viennent à vous, même si, sur le moment, elles vous paraissent cocasses, hors de votre compréhension, voire ridicules ou inadaptées ! Petit à petit, vous creusez votre canal de remémoration. C'est au départ un travail d'émergence des souvenirs à l'image des rêves, confus, où tout vous paraît mélangé, sans queue ni tête ! Mais en apprenant, séance après séance, à lire et interpréter la signification des informations que vous récoltez, tout se fait plus clair dans votre tête, tout prend un nouveau sens. Vous viviez avec une partie de la réalité, mais pas forcément dans la vérité de ce que vous êtes déjà profondément. Au travers des intuitions, des synchronicités, des rêves lucides, ou si la nuit vous pratiquez le vol astral conscient, un lot de connaissances va venir jalonner et éclairer votre nouveau chemin. L'autoroute de l'information s'établit dans votre cerveau. Vos liens, les conséquences, les événements que vous vivez dans le temps présent vont s'expliquer progressivement en pratiquant. Vous allez clarifier chacune de vos vies, avec un début et une mise en place. Et comme la vie appelle la vie, dans votre réalité du quotidien, un autre usage de votre incarnation va se révéler au grand jour !

Les trois attitudes à adopter pour réussir

La régularité est la clef pour avoir de bons résultats : il n'y a pas de miracle, c'est le travail qui paye. En étant régulier dans vos recherches, vous musclerez le canal de votre intuition, vous assouplissez vos systèmes de contrôle excessifs, votre vigilance mentale et émotionnelle s'apaise, vous accédez plus facilement à vos mémoires profondes, ancestrales, antérieures, célestes. L'idée est donc de « leurrer » les petits gendarmes et interdits qui sont en vous et qui, sur ces sujets, agissent à vos dépens comme des censeurs. Ceux-ci disparaissent parfois très facilement, ou ont besoin d'être contournés pour arriver à vos fins. Qu'importe la façon, l'essentiel est de travailler afin que les informations circulent plus librement en vous.

Travailler avec recul : ces 50 exercices pourront vous sembler anodins, voire enfantins, et tant mieux ! Il est important qu'ils apparaissent ainsi face à votre regard critique, analytique, car le mental de type « censeur » agira d'autant moins !

Quand je me suis retrouvé face à Kalou Rinpoché, il y a quarante ans, transmettant le *Bardo Thödol* (le *Livre des morts* tibétain), j'ai été très surpris de voir qu'il riait de tout, et même lorsqu'il évoquait les déités courroucées qui pouvaient influencer sur le défunt au moment du passage de la vie à la mort, ou quand il décrivait certains tableaux effrayants... Son rire apportait une fraîcheur et un recul naturels, et l'information passait d'autant mieux ! Alors, amusez-vous, ne soyez pas strict, restez le cœur léger, soyez détaché – mais juste ! Il s'agit de développer votre « flair intérieur », celui qui vous fait dire avec naturel dans l'instant : « Ça, je le sens » ou « Ça, je ne le sens pas ». Tout se confirmera grâce à une implication douce, bienveillante sur le long terme, et non par le stress ou la force. Comme disent les anciens : « Il faut donner du temps au temps. » Découvrir une de ses vies antérieures, c'est comme réaliser un puzzle : vous avez beaucoup de pièces pour monter une seule image.

Être souple comme le roseau : dans les méditations, des visualisations vous seront demandées. Si vous avez du mal à visualiser une image demandée, yeux fermés, pensez simplement que vous êtes en train de le faire, émettez au moins cette volonté de reproduire l'image sur votre écran mental. C'est alors l'intensité de votre intention qui agira très concrètement dans la réalisation du processus. Rappelons qu'une personne ne pouvant par exemple pas actionner son bras droit enverra alors, par son cerveau, l'ordre de réaliser les mouvements demandés au bras droit. Le cerveau va déclencher le courant électrique nécessaire au mouvement. Celui-ci bénéficiera des résultats d'un exercice physique bien exécuté !

Les activités de méditation et de respiration sont là pour vous aider à développer vos facultés de concentration et de contemplation, et à les faire travailler de plus en plus longtemps. Certaines visualisations vont vous apporter un sentiment de sécurité et de confiance personnelle, pratiquez-les aussi en famille, au bureau... Si vous ne pouvez pas dégager beaucoup de temps, privilégiez les exercices que vous pouvez réaliser régulièrement dans n'importe quel endroit, dans les transports, avant de dormir, avant une sieste ou une relaxation... C'est simplement l'envie d'apprendre que vous devez garder vaillante, c'est comme entretenir une flamme qui ne doit pas s'éteindre. Chaque activité force doucement une réaction en vous, et petit à petit une « énergie réflexe » se crée. Cela laisse des traces dans vos circuits neuronaux, en crée de nouveaux ayant pour thèmes la remémoration, la réincarnation. Vous mettez à jour vos propres connaissances du développement de vos vies antérieures. À un moment, c'est bon, le cerveau a aménagé une zone toute neuve dédiée à cette recherche. Il suffira de vous rebrancher dessus en pratiquant de nouveau pour autoriser tout le processus à se remettre en marche rapidement. Tout sera plus facile. Un peu à l'image d'une voiture qui n'a pas fonctionné durant cinq mois, et qui redémarre au quart de tour.

Ainsi, vous l'avez compris, si vous souhaitez vous remémorer vos vies antérieures, l'idéal est de travailler dans la continuité et la régularité : mieux vaut dix minutes d'exercices au quotidien que deux heures une fois par mois...

Et enfin, équipez-vous : un bloc-notes et un stylo, un dictaphone peut être judicieux pour les personnes qui gardent plus facilement en mémoire ce qui est enregistré que ce qui est écrit ou pour qui l'écriture est source de difficultés, un lecteur MP3, des feuilles de dessin et des crayons de couleur, des Post-it de couleurs.

L'objectif de ce livre

Mieux vous connaître pour mieux agir

Je vous propose dans ce livre, à travers une série de 50 activités d'exploration personnelle, de répondre à ces questions – et à bien d'autres qui en découlent ! Ces exercices vont vous permettre de découvrir vos vies antérieures, bien sûr, mais également de déterminer votre mission d'âme dans votre vie actuelle. Vous serez invité à tracer un fil conducteur depuis votre enfance jusqu'à ce jour, et à repérer les pourquoi des différentes épreuves que vous avez vécues, vous questionner sur les choix des gens qui vous accompagnent – parents, enfants, et même adversaires sur votre chemin (les ennemis sont rares, mais ils existent, et font faire un travail personnel considérable !).

Toute information viendra de vous, en miroir avec vos expériences : d'abord de vos souvenirs ou mémoires de votre petite enfance, puis de l'avant-vie, avec une vue sur vos vies antérieures et leurs conséquences dans ce que vous expérimentez au quotidien en ce moment. On ne parle pas ici d'inventions créatives mais d'un inconscient qui

trouve une voie simple pour bien se faire entendre et comprendre, de guides qui enfin vous contactent plus clairement, de synchronicités qui commencent à pouvoir vous délivrer les messages dont vous avez besoin pour avancer sur votre chemin d'apprentissage !

Au départ, il se peut que vous ayez l'impression que rien ne se passe... Il vous faudra alors être attentif : des songes, des mots, des émotions, des interrogations, des doutes émergeront certainement... et tant mieux ! Ce sera le signe que le travail commence vraiment ! On ne cherche pas la certitude ou la vérité, on recherche l'information qui va provoquer un titillement de l'esprit, un questionnement inattendu, un début de réflexion. Les exercices proposés vont obliger votre cerveau à se transformer et à créer de nouvelles chaînes neuronales. Et celles-ci seront dédiées à un type de recherche : mettre en marche dans le temps présent vos mémoires antérieures !

Vous libérer des charges émotionnelles

Vous allez grâce à ces exercices vous libérer des charges émotionnelles qui freinent votre avancée. Des concepts seront proposés, explorés : vos karmas personnel, familial, professionnel, amoureux, planétaire ; l'importance du karma collectif ; la manière de déminer votre passé qui alourdit ou freine votre temps présent ; pourquoi avoir choisi de vivre à cette époque ; ce que sont les vies simultanées ; comment recevoir les informations de la lignée des anciens, de vos guides...

Grâce à toutes ces informations que vous allez récolter au fur et à mesure de votre cheminement, vous allez très certainement vivre un grand changement intérieur et vous apprendrez peu à peu à bousculer vos cycles de réincarnations, car il n'y a aucune fatalité... C'est à vous qu'il revient de décider et d'agir : vous construisez votre liberté, vous n'attendez pas qu'on vous la donne... Et sortir de l'obligation d'une incarnation se construit pas à pas !

Apprendre en expérimentant le passé... et le futur

Grâce au cadre opérationnel proposé par cet ouvrage, et surtout à ces 50 étapes rafraîchissantes et nourrissantes, vous allez apprendre à mieux vous connaître, obtenir des informations qui vont vous aider à assumer plus sereinement votre quotidien, déminer vos anciens schémas toujours actifs, comprendre le rôle des synchronicités, vous tourner vers des rencontres plus riches et plus matures, déployer une vision beaucoup plus large de votre avenir, adopter un regard positif y compris sur ce qui vous paraissait auparavant destructeur, laisser la bienveillance lucide ou le détachement juste se mettre en place... Vous ne serez plus jamais la même personne car, en disposant d'informations sur votre passé, en les activant par la régression, en en changeant l'impact, votre ligne de vie, votre futur vont inévitablement se transformer...

La notion de temps est relative

La physique quantique parle aujourd'hui d'espace-temps flexible, de champ quantique, de la fusion du passé, du présent et de l'avenir en une seule unité. Il est évident que tout naturellement, vous allez vous-même expérimenter ces axes de recherche. Ce seront ces informations simples et issues de vos propres découvertes qui vont construire une nouvelle réalité que vous prolongerez dans votre quotidien.

Une salade composée en trois temps

En fait, chercher dans votre passé va vous obliger aussi à questionner votre futur pour qu'il vous renseigne sur qui vous êtes... au présent. La flèche du temps va partir en girouette ! Une salade composée en trois temps, ça vous tente ? Ne vous inquiétez pas, cette notion sera éclaircie plus loin ! Le passé, le présent et le futur, vous vivez cela à chaque instant, et à travers ces activités, vous allez apprendre à les conscientiser dans votre recherche.