

# MÉDIUMNITÉ

## Communiquer avec ses propres défunts

### Fixer un rendez-vous

Commencez par fixer mentalement une date et une heure spécifique pour votre rencontre spirituelle. Imaginez-vous en train de créer un espace sacré, une bulle temporelle où vous serez pleinement disponible pour percevoir la présence de votre être cher.

### Préparez-vous grâce à la méditation

Le jour venu, prenez le temps d'une belle méditation. Augmentez votre fréquence vibratoire en vous plongeant dans la sérénité. Ouvrez votre chakra du cœur, permettant ainsi à l'énergie d'amour de circuler librement. (cf. méditation guidée).

### Concentrez-vous sur les souvenirs communs

Armez-vous d'une photo ou d'un objet qui a appartenu à votre défunt. Facultativement, rédigez une lettre remplie de souvenirs partagés, de qualités qui vous touchent profondément chez votre être cher.

### Ressentir

Ne cherchez pas à voir ou entendre l'être aimé, mais à ressentir sa présence, son essence. Plongez dans l'énergie de la pièce et ressentez cette présence subtile.

### Dialogue intime

Posez-lui des questions simples, comme si vous échangez des pensées au-delà des mots. Demandez des souvenirs spécifiques, ou des détails que vous pourrez vérifier par la suite.

## Restez réceptif

L'essentiel réside dans la réceptivité. Laissez les mots, les images, les émotions et les sensations émerger naturellement. N'essayez pas trop fort, c'est dans la détente que se révèle la magie.

Souvenez-vous, il n'y a aucun effort à déployer. Si la connexion ne se fait pas immédiatement, soyez ouvert à d'autres formes de rencontres, que ce soit à travers un rêve ou un moment de détente inattendu.

## LES SUPPORTS À LA COMMUNICATION

Ce processus peut se dérouler mentalement ou encore avec supports.

### L'écriture automatique

Reprenez les étapes précédentes mais au lieu de recevoir les réponses dans votre écran mental, laissez-les s'exprimer à travers votre crayon de bois sur le papier. Détendez-vous, posez délicatement votre crayon sur la feuille et laissez faire. Observez les micromouvements se transformer en gribouillages, puis en lettres, mots, et phrases. Le plus souvent, les mots vont être entrelacés, sans espaces ni ponctuation.

Accueillez ce processus avec ouverture et confiance. Les réponses peuvent être énigmatiques au début, mais avec le temps, une communication unique pourrait se déployer.

### L'écriture inspirée

Cette variante de l'écriture automatique vous emmène dans l'univers des mots, images, sensations, et émotions qui émergent dans votre écran mental. Laissez ces impressions subtiles guider votre plume sur le papier, traduisant l'invisible en mots inspirants. Vous êtes le canal qui transforme l'énergie pure en langage compréhensible.

Que ce soit à travers l'écriture automatique ou l'écriture inspirée, ou même une combinaison des deux, ouvrez-vous à la magie de la communication avec vos défunts. Créez un espace sacré avant de vous engager dans l'écriture et laissez l'énergie circuler à travers vous, transformant chaque trait en une représentation tangible de la présence aimée.