

INTRODUCTION

CHER LECTEUR, PUISQUE NOUS DEVONS AVOIR UNE RELATION textuelle, permettez-nous, en préliminaires, de vous présenter l'aventure que nous nous apprêtons à vivre. Cette aventure qui commence sera ponctuée de nombreuses expériences que vous découvrirez au gré des pages. Ce livre est un guide, une méthode pratique. Il est impossible d'aller au fond de toutes les notions que nous abordons, mais nous vous les présentons avec des exercices pratiques pour les développer à votre tour et les appliquer à votre propre vie. Après les présentations d'usage vous trouverez deux sections dans ce livre. La première consacrée aux perceptions que sont les intuitions, la seconde consacrée aux décisions dont la justesse peut être améliorée par l'accroissement du niveau des perceptions.

LES PERCEPTIONS

Nous débiterons par les **perceptions sensorielles** avec des exercices de visualisation, de focalisation, d'imagerie mentale et de développement des perceptions en général. Les perceptions sensorielles peuvent être **externes** (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût) ou **internes** (émotions, les sensations et les sentiments).

Vous trouverez des exercices de prise de conscience et d'entraînement des différents modes de perception. Ces exercices sont d'une importance capitale pour la suite de la progression. Vous

apprendrez aussi à pratiquer régulièrement la **cohérence cardiaque** qui est un élément majeur de votre pratique quotidienne de développement.

Nous aborderons ensuite **les perceptions extrasensorielles**, les bases théoriques, les expériences étonnantes qui ont été faites dans ce domaine pour leur donner la notoriété et la crédibilité nécessaires à la compréhension et à la mise en pratique. Vous découvrirez progressivement comment utiliser les synchronicités, les pressentiments, les prémonitions, les précognitions, les rêves intuitifs et tous les autres moyens que nous développons pour vous.

Vous découvrirez aussi ce que sont **l'intention, l'attention et l'intuition** avec les exercices appropriés pour les développer chez vous. Et où se situent les informations, dernier questionnement de cette section « perceptions ».

LES DÉCISIONS

Tout d'abord nous présenterons les décisions et leurs applications par **ordre progressif de complexité** et de leur importance dans la vie : vous verrez successivement comment développer les petites décisions, les décisions simples, les décisions cruciales, les décisions complexes et les dilemmes. Nous aborderons ensuite les **trois secteurs principaux où les décisions sont capitales** : la santé, les finances et l'amour. Nous terminerons par la décision de dire NON qui est souvent une décision affective lourde de conséquences.

LES EXERCICES

Les exercices pratiques sont au cœur de ce livre. Trente et un exercices, du plus simple au plus complexe. Certains sont à appliquer pendant quelques minutes tous les jours, d'autres à appeler lorsque vous en aurez besoin.

Le classement correspond à la progressivité dans la découverte des perceptions et des intuitions. Pour chaque exercice une fiche a été établie comportant les renseignements essentiels à leur réalisation. Une liste des exercices est reprise à la fin de l'ouvrage.

Vous n'aurez pas de résultats sans pratique. Nous proposons une pratique, la plus simple possible. Voilà en quelques lignes ce que vous découvrirez dans notre programme d'aventure commune.

Que l'aventure commence !