



Plan d'action métaphysique pour vous libérer de votre façon d'être habituelle

Les anciens kahunas polynésiens, hommes de médecine spirituelle, étaient des métaphysiciens très avancés. Le travail métaphysique que vous allez faire est d'une efficacité surprenante. Il est adapté des kahunas. Il demande moins de trois minutes. Faites-le maintenant.

- 1 – Relaxe vous profondément comme vous le faites habituellement.
- 2 – Restez tranquille pendant une minute environ en vous concentrant sur le rythme de votre respiration.
- 3 – Adressez-vous à votre subconscient. Donnez l'ordre que toutes les anxiétés, soucis, peurs, auto-récriminations, pessimisme et autres attitudes négatives indésirables se préparent à quitter votre corps.
- 4 – Dites à votre subconscient qu'un moment après avoir terminé votre séance, vous vous lèverez et vous secouerez d'abord votre jambe droite puis votre jambe gauche et toute négativité s'évacuera pour votre bien.
- 5 – Voyez-vous vous lever, sortir de votre maison (de préférence aller près de la zone des poubelles), secouez vos jambes chacune à leur tour : une matière de couleur grise s'échappe de votre corps.
- 6 – Regardez-vous libéré de cette négativité, debout, confiant, capable, efficace et fort.
- 7 – Terminez votre séance.
- 8 - Sortez et secouez vigoureusement votre jambe droite puis votre jambe gauche. Quittez l'endroit immédiatement.
- 9 – Restez debout et remarquez comme vous vous sentez optimiste, courageux et confiant.

Dans une de mes classes, un jeune homme qui était tourmenté par sa timidité fit cet exercice. La semaine suivante, il revint souriant, bavard, ouvert. Chacun remarqua ce changement lorsqu'il arriva, mais personne ni moi-même, ne fit de commentaire avant la fin du cours, moment des remarques et des questions.

« Je voudrais vous dire ce qui est arrivé après le dernier cours » dit-il. Il y eut un silence. C'était la première fois que ce gars parlait à haute voix pendant le cours. « Quand je suis parti sur le trottoir, j'ai secoué ma jambe droite puis ma jambe gauche. Je n'ai rien remarqué. Mais une jeune femme qui passait par là s'est arrêtée pour regarder. Elle m'a demandé ce que je faisais. D'habitude j'aurais marmonné quelque chose et j'aurais battu en retraite. Je lui ai parlé de ce cours. Nous avons pris un café ensemble. Quand je suis arrivé à la maison, j'ai refait l'exercice encore une fois. Le matin suivant, j'ai parlé à mon patron de la meilleure façon de faire quelque chose. Je pensais qu'il allait me taper dessus. Au contraire, il me donna une augmentation. J'ai refait le programme une troisième fois alors je me demande ce qui va arriver maintenant. »

Ce qui est parti de cet homme aux jambes tremblantes, c'est son manque de confiance en lui-même. Ses doutes négatifs sur lui-même sont partis et ont été remplacés par une confiance en soi naturelle. Il ne barre plus la route à sa chance.

pages 93 à 95



Plan d'action métaphysique pour soulager la douleur

Rappelez-vous que lorsque la douleur persiste vous devez consulter un médecin. La douleur est un signal qui indique qu'il y a un problème à corriger.



Cette méthode n'est pas une correction. Elle fait passer la douleur d'un niveau objectif à un niveau subjectif. Lorsqu'une douleur se trouve à son niveau objectif habituel, elle est insupportable. Lorsque vous la faites passer à un niveau subjectif, elle devient quelque chose que vous pouvez supprimer.

- 1 – Vous allez vous poser une série de questions qui apparemment vous paraîtront bizarres. Mais décidez maintenant que vous allez y répondre aussi précisément que vous pouvez.
- 2 – Détendez-vous.
- 3 – Déterminez l'endroit exact de la douleur.
- 4 – Posez-vous la question : « Si cette douleur pouvait être contenue dans un récipient, quelle forme aurait-il ? » (serait-ce une tasse, une casserole, une cruche, un seau, etc...).
- 5 – Posez-vous la question : « Si cette douleur avait une couleur, quelle serait-elle ? » (Rouge, orange, gris, brun, etc...).
- 6 – Posez-vous la question : « Si cette douleur avait un goût, quel goût aurait-elle ? » (Sucré, acide, amer, doux, etc...).
- 7 – Posez-vous la question : « Si cette douleur avait une odeur, quelle serait-elle ? »
- 8 – De nouveau, revenez à votre douleur et regardez si elle s'est modifiée légèrement.
- 9 – Répétez les points 4, 5, 6, 7, en notant que la forme, la couleur, le goût et l'odeur ont changé.
- 10 – De nouveau, revenez à votre douleur. Répétez ces points plusieurs fois jusqu'à ce que vous ne puissiez pas revenir à votre douleur car elle a disparu.
- 11 – Si la douleur a changé de place mais n'a pas complètement quitté votre corps, mettez la dans le récipient approprié que vous placerez à 50 cm de votre corps en lui ordonnant de rester à l'écart.
- 12 – Terminez votre relaxation, débarrassé de votre douleur.

Comment Madame Betsy Y. se débarassa, En trois minutes d'un mal aux reins tenace

J'étais en train de communiquer les instructions mentionnées ci-dessus à une classe de l'Université d'Hawaï, quand une femme leva la main et demanda si je pouvais faire une démonstration avec elle car elle avait des maux de dos qui la harcelaient depuis longtemps. Elle vint vers moi, s'assit sur une chaise, se relaxa et je lui posais les questions. Elle se fixa sur sa douleur. Elle rentrait dans une casserole, était de couleur noire, avait un goût amer et une odeur âcre. Puis sa douleur diminua ; elle tenait dans une tasse, était de couleur grise et n'avait plus ni goût ni odeur. Au troisième tour, elle ne pouvait plus localiser sa douleur. Elle signala à la classe, plusieurs jours plus tard que la douleur n'était pas revenue.

J'ai trouvé que cette méthode était efficace pour toute une série de douleurs – migraines, douleurs menstruelles, et même pour la douleur de cicatrisation d'une blessure. Vous pouvez poser ces questions aux gens pour les aider car ni toucher, ni diagnostic ni traitement ne sont impliqués. Mais votre actions sera plus efficace si vous leur expliquez comment agir pour eux-mêmes, sans que vous soyez là.

[Pages 161 à 163](#)



Morceaux choisis extraits du livre

Vos pouvoir extrasensoriels
comment les manifester et les utiliser
Guide pratique du niveau alpha
aux éditions Le Hameau
par Robert B.Stone



Si vous souhaitez en savoir plus sur ce livre, découvrir les commentaires de celles et ceux qui l'ont lu ou vous le procurer en ligne, il suffit d'un clic sur : « [Aquarienne, le coin lectures](#) ».

