

***Manuel de  
Télépathie  
Élémentaire,***

***Introduction au  
Don de la Voie  
Infinie***

By T'ni, Su Walker, Rev. White Otter

Salutations et bonjour à tous

Mon nom est T'ni et je ne suis pas natif de la planète Terre. Je suis l'un des membres d'un équipage de l'espèce P'nti qui travaillent dans notre Base de Sandia Mountain, à l'Est d'Albuquerque, au Nouveau-Mexique.

Je suis sûr que ces déclarations soulèvent de nombreuses questions. Si vous souhaitez plus de détails sur mon peuple P'nti, ma planète et pourquoi nous sommes ici sur Terre, vous pouvez visiter notre site Web, [officialfirstcontact.com](http://officialfirstcontact.com). Il y a beaucoup à apprendre et à assimiler. Allons droit au but, si vous le voulez bien ?

Nous sommes là pour vous aider à vous préparer au premier contact officiel avec la Terre.

Afin de faciliter ce processus, en juin 2016, on m'a confié la tâche d'aider à l'enseignement de la télépathie entre mon peuple et le vôtre. La télépathie est le moyen de communication partagé par le plus grand nombre dans cette galaxie. C'est la seule chose qui comble le plus facilement le fossé entre les différentes langues, peuples et cultures. C'est notre principal moyen de communication avec tous les autres êtres conscients.

Le cours d'initiation à la télépathie 101 que vous êtes sur le point de découvrir est conçu pour vous aider à démarrer votre voyage personnel vers ce nouveau moyen de communication. Il préfigure le livre Don de la Voix Infinie qui sera publié prochainement. Ce n'est pas quelque chose que vous apprendrez en un jour, une semaine ou un mois, mais avec une pratique et une rétroaction constantes, vos compétences s'amélioreront.

Commençons !



© 2017 Su Walker  
Rio Rancho, New Mexico, USA  
All rights reserved.

A présent, avant de rentrer dans le cœur de ce cours de télépathie élémentaire...

Nous souhaitons aborder quelques points préliminaires



Nous ne sommes pas ici pour vous prouver que la télépathie existe.



Nous supposons que vous acceptez déjà ce fait.



Nous traitons le sujet de la télépathie comme une chose normale de la vie quotidienne.

Pour nous, la télépathie est une compétence comme une autre.

Avec de la pratique et du feedback vos capacités vont s'améliorer.

Nous sommes là  
pour vous  
apprendre ce qui  
fonctionne.

Commençons !



Tout d'abord parlons un peu de ce que la télépathie est vraiment.

Ce n'est pas seulement, une voix dans votre tête

...ça c'est ce que vous avez appris dans les films et à la télévision!



La télépathie vient à vous par des images, des émotions, des concepts symboliques, ainsi que des mots et des phrases.



Télépathie peut également contenir des directions et des distances, ainsi que d'autres détails sur l'émetteur.



# PERSONAL INFORMATION

(Informations personnelles)

What's your  
name?

Where are  
you from?

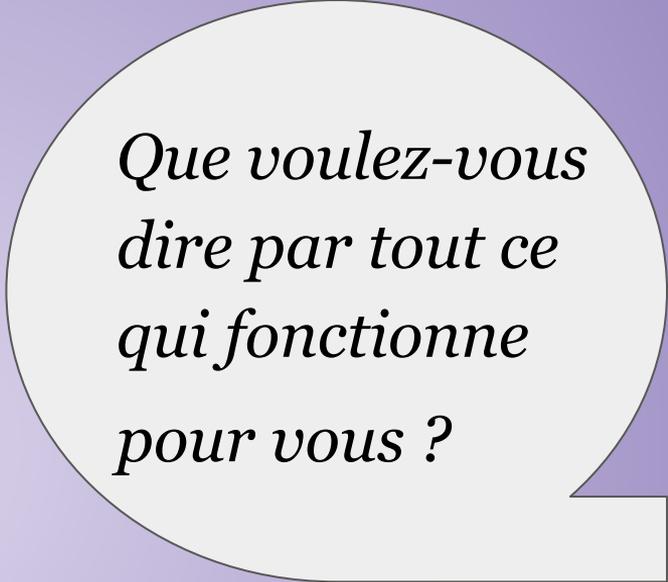
Where do  
you live?

How old are  
you?

What do  
you do?

Vous apprendrez la télépathie plus rapidement et plus facilement si vous utilisez vos points forts, et que vous vous servez de ce qui fonctionne pour vous.

Qu'entendons-nous par là?



*Que voulez-vous dire par tout ce qui fonctionne pour vous ?*

La méthode d'apprentissage peut être différente en fonction des sujets.

Certains se souviennent plus facilement de ce qu'ils voient, d'autres de ce qu'ils entendent et d'autres encore de ce qu'ils ont pu toucher.



C'est comme pour l'apprentissage de tout autre compétence, vous maîtriserez la télépathie plus rapidement et plus facilement si nous orientons votre formation sur votre méthode d'apprentissage.

C'est une simple histoire de bon sens.

(BON SENS juste devant)



Nous allons tout d'abords déterminer votre méthode d'apprentissage.



Souvenez-vous la dernière fois que vous étiez à l'école.





Appreniez-vous mieux si vous aviez vu l'information ?

Etait-ce plus facile si vous appreniez de cette façon ?

Si oui, vous êtes un apprenant visuel.

Apprenez-vous et mémorisez-vous des informations plus facilement en les *écoutant* ?

Si tel est le cas, vous êtes un apprenant auditif.



S'il est beaucoup plus facile d'apprendre ou de se rappeler de choses lorsque vous les touchez ou les manipulez avec vos mains, vous êtes un apprenant kinesthésique.



Ceux d'entre vous qui sont toujours en mouvement ou qui ont besoin de faire l'expérience des choses dans les trois dimensions de l'espace, comme un athlète ou un danseur, sont appelés apprenants spatiaux.



Pourquoi cela est-il important ?

Parce que si vous adaptez, dès le début, votre formation à la télépathie à votre méthode d'apprentissage personnelle, vous irez, plus vite, plus facilement, plus loin !

Alors, comment faites-vous cela?



*Ouais...Comment ?!*



D'abord il est possible que plusieurs méthodes d'apprentissage vous conviennent.

Parlons chacune d'elles brièvement.

Prenez note de tout ce qui vous ressemble.

Visuel: Si vous apprenez mieux en voyant, vous êtes un apprenant visuel inné.

Ainsi, l'information télépathique aura tendance à venir à vous plus facilement Dans des images.

En fin de compte vous serez en mesure d'envoyer de images télépathiques plus facilement que les autres.





Un stimulus télépathique est souvent pour vous un instinct intérieur qui vous ordonne soit de tourner votre tête soit votre corps tout entier afin de regarder quelque chose une seconde fois.

Votre vision périphérique est *importante* et *souvent* elle apporte des informations que votre vision frontale ne peut fournir car elle n'a pas le même câblage.



Il convient d'exercer votre vision périphérique et de lui faire *beaucoup* plus confiance !

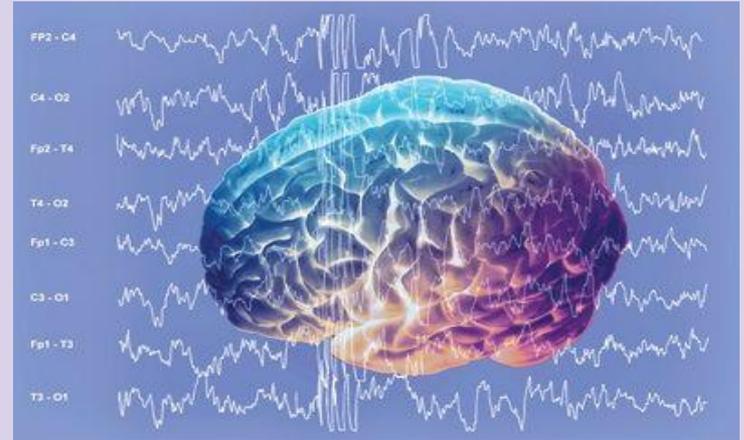


Pour les sujets visuels, en étant dans un état alpha, les yeux ouverts aux, il convient de regarder des choses qui attirent vos yeux ou qui vous lancent des signaux visuels.

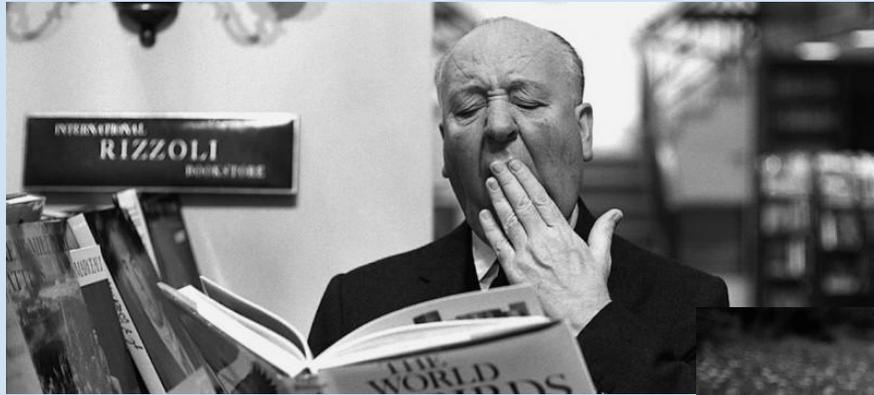
Qu'Entendons nous par alpha ?

Nous parlons d'un état d'ondes cérébrales de plus basses fréquences.

Lorsque vous êtes en état cérébral alpha vous êtes beaucoup plus réceptif télépathie !!!



Comment savez-vous si vous êtes en état cérébral alpha ?



Lorsque vous êtes un peu endormi, rêvant en plein jour ou dans un état hors de temps.



Vous pouvez appeler cet état comme vous le désirez.



Certains l'appellent « le groove »,  
d'autres le nomment « la zone ».

Alors que d'autres cherchent instinctivement quelque chose pour les aider à se réveiller.



Lorsque vous êtes en alpha ... vous êtes beaucoup plus réceptif télépathiquement !



*Taites affention!*

Vous devenez beaucoup plus conscients et « taites affention » (faites attention) aux choses qui vous viennent subitement à l'esprit lorsque vous êtes dans un état hors de temps.

Cela vaut pour tout le monde !

*Taites affention aux  
choses qui*

Nous le dirons de nouveau parce que c'est important.

Quand vous rêvez éveillé, ou que vous êtes un peu endormi, ou que vous faites tout ce qui vous donne cette sensation d'intemporalité.

Taites affention aux choses qui apparaissent au hasard dans votre tête.

Ces « pensées parasites » que vous avez quand vous êtes en état cérébral alpha...





... Ces pensées parasites peuvent ne pas être seulement des petits événements de l'imagination.

Ils pourraient être votre propre réception télépathique naturelle qui travaille de manière optimale... quand vous êtes en état cérébral alpha !



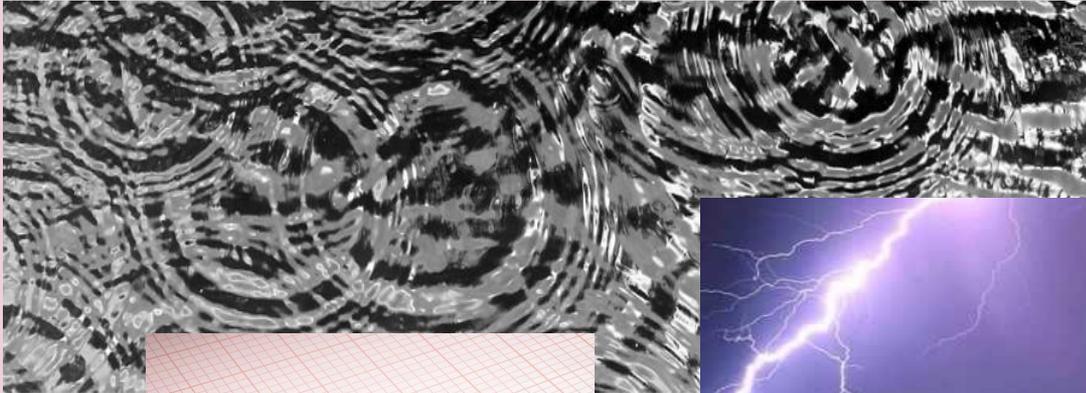
Nous reparlerons plus à ce sujet dans un petit moment.

Revenons à notre sujet des différentes méthodes d'apprentissage, visuelle, auditive, kinesthésique et spatiales.



**Auditif** : Si vous apprenez mieux en écoutant, vous êtes considéré comme un apprenant auditif.

Pour les sujets auditifs, les sons et les vibrations déclenchent votre conscience télépathique plus facilement.





Personne d'autre n'a les mêmes perceptions?

Êtes-vous toujours celui qui dit :  
« Avez-vous entendu ?! » ou  
« Sentez-vous que ?! » ... Et



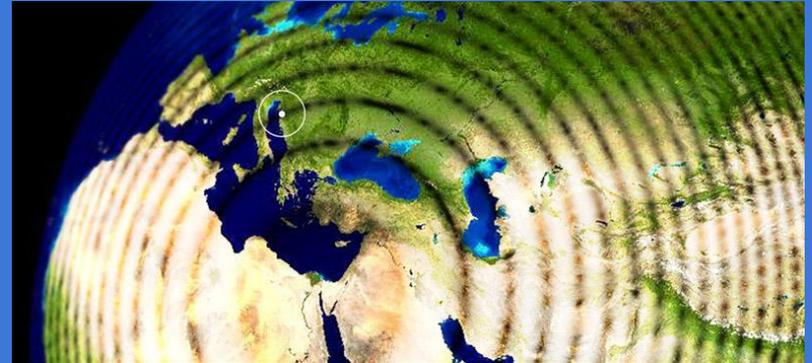
Les apprenants et les télépathes auditifs peuvent détecter de *très subtils* changements vibratoires... et peuvent souvent distinguer des changements de ton ou de fréquence auxquels d'autres ne sont tout simplement pas sensibles.



Si vous entendez constamment des choses que les autres n'entendent pas...

Ou que vous percevez des vibrations qui échappent aux autres...

Vous êtes dans cette catégorie des apprenants auditifs.

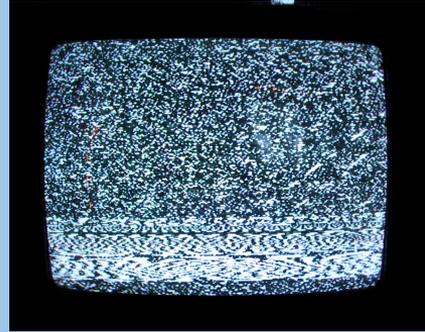


Les apprenants auditifs sont souvent des audiophiles.

Ce n'est pas inhabituel pour eux d'écouter quelque chose encore et encore afin de percevoir chaque fois des nuances différentes.



On remarque également que télépathes auditifs s'entourent souvent avec des sons plus...



Que les autres, comme ils essaient de créer constamment une sorte de barrière de type « bruit blanc ».

Nous soupçonnons que certains télépathes auditifs font cela parce qu'ils détectent beaucoup de sons, ils essaient ainsi inconsciemment de noyer cette connexion.

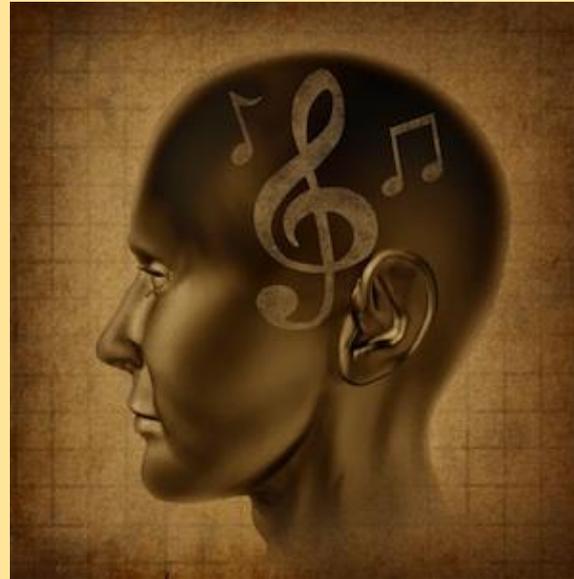


Pour eux, le simple fait d'écouter peut les mettre « dans un état d'intemporalité » de réceptivité télépathique.

Et écouter des sons  
répétitifs dans la nature  
peut vraiment mettre les  
sujets auditifs dans cet  
état alpha de réception  
télépathique!



Remarque : les apprenants auditifs qui sont conteurs ou musiciens développent souvent une oreille télépathique qui reconnaît de nouvelles voix télépathiques distinctes plus rapidement.





## **Kinesthésique :**

Si vous apprenez mieux grâce au toucher, vous êtes considéré comme un tactile ou apprenant kinesthésique.

Tout ce qui stimule votre peau, vos doigts ou vos cheveux sera votre stimulus télépathique

.

Les apprenants  
kinesthésiques aiment  
souvent prendre les  
choses dans leurs mains  
pour voir comment elles  
« marchent » par rapport  
à d'autres choses.





*(Ne pas toucher)*

Le signe « Ne pas toucher » a le don de hérissier les kinesthésiques.

Il se produit une sorte de frustration instinctive car pour comprendre quelque chose, ils ont besoin de la manipuler.

L'entrée dans l'état cérébral alpha, la perception de ces « pensées parasites » et de la sensation télépathiques est plus facile pour vous que pour les autres lorsque que vous tenez un objet, une personne ou même un espace.



Parce qu'ils se connectent physiquement aux personnes ou aux animaux en les touchant, les télépathes kinesthésiques sont souvent des personnes très empathiques.





Votre compréhension  
télépathique empathique  
peut venir aussi bien par  
vos mains,

ou vos  
cheveux,





ou tout votre corps.



Les télépathes kinesthésiques ou empathes sont aussi ceux qui détectent « la vibration » d'un lieu plus facilement que d'autres.

**Spatial & Mouvement** : Si vous apprenez mieux pendant que vous vous déplacez, vous êtes un apprenant spatial.  
Les athlètes, les danseurs, ainsi que tous ceux qui ont du mal à rester en place entrent dans cette catégorie.



Le mouvement est la clé de votre télépathie. Vous *devez* vous déplacer et regarder pour toute action qui a lieu autour de vous et quelques soit la source.



Les mouvements répétitifs vous mettent en état cérébral alpha très rapidement. Vous entrez dans « la zone » lorsque vous vous déplacez ou en faisant quelque mouvement que ce soit à plusieurs reprises.

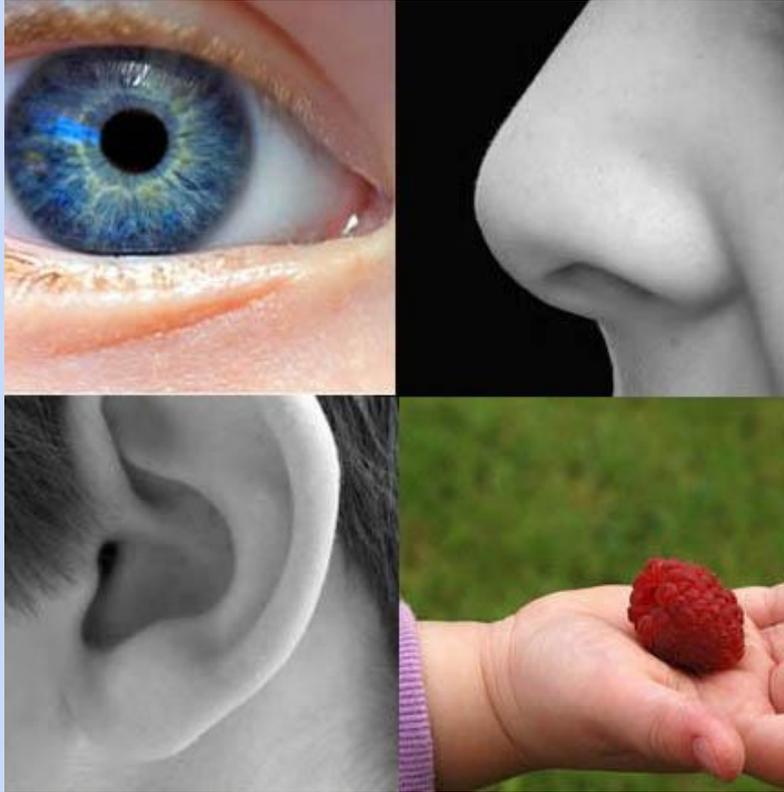




Les apprenants spatiaux rentrent souvent dans un groupe télépathique que l'on appelle celui des chasseurs cueilleurs. Ils ont tendance à utiliser toutes leurs ressources dans un mode télépathique que l'on appelle « faire feu de tout bois ».

La plupart des humains adamites sont plus des sangs mêlés que des purs sangs en matière de de compétences de perception et donc de méthode d'apprentissage télépathiques.





La plupart d'entre vous  
reçoivent des stimuli  
multisensoriels.

Pouvez-vous être un télépathe  
visuel avec un soupçon de  
kinesthésie ?

Bien-sûr !

## Tenir un journal

Nous vous recommandons de noter dans un cahier à spirale vos expériences Télépathiques ou «paranormales», vos rêves.





Gardez-le à portée de main de l'endroit où vous dormez, ouvert à la première page blanche avec un stylo à proximité.

Nous voulons que vous soyez en mesure de le saisir dans l'obscurité et écrire sans même avoir à allumer la lumière.

Notez tout ce dont, vous vous souvenez de vos rêves.  
Tenez ainsi un registre quotidien de toutes vos  
expériences inhabituelles.

Notez chacun des pings télépathiques émis ou reçu.



Tous les enregistrements doivent comprendre : la date, l'heure, une description détaillée ainsi que la phase lunaire.

Au bout de 100 jours ou plus, relisez votre journal afin de mieux comprendre votre style sensoriel.

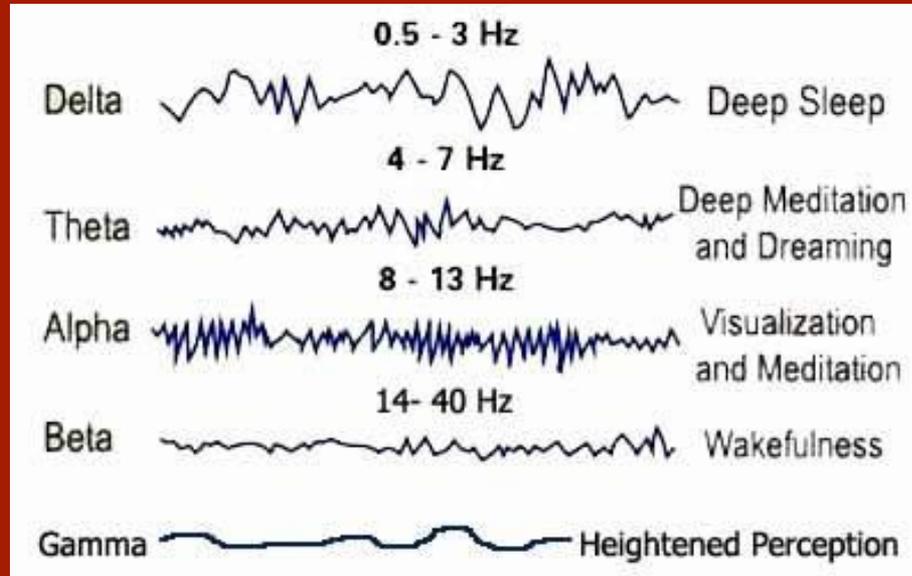


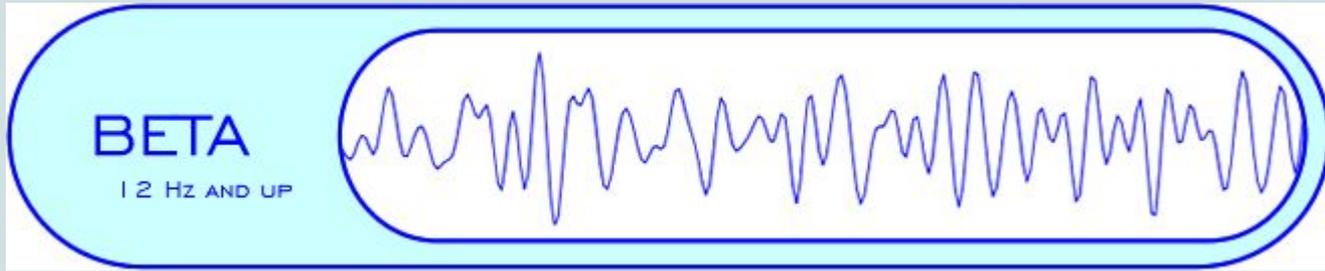
Changeons de sujet pour parler un peu de votre cerveau.  
Chaque jour, vous passez naturellement



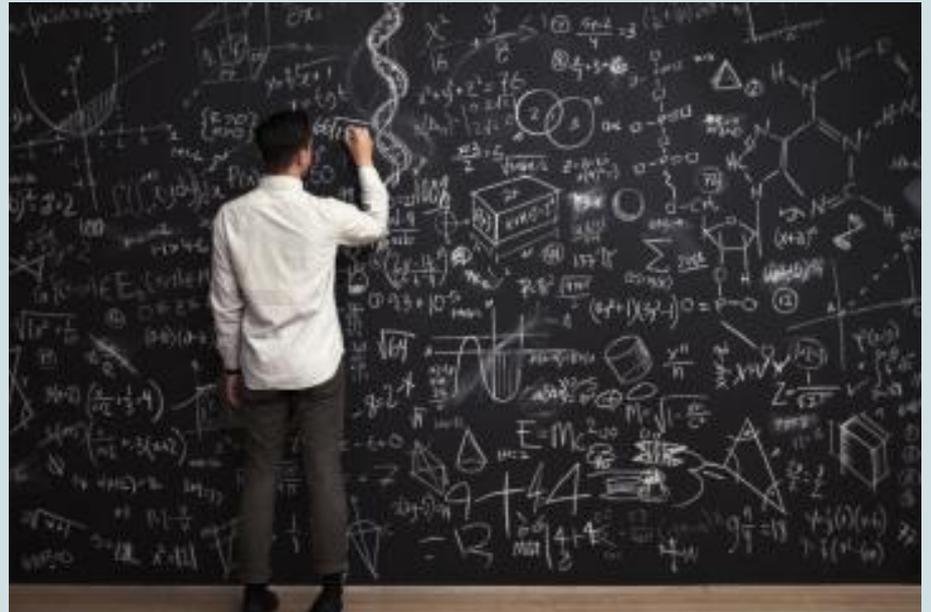
de l'état cérébral  
bêta (éveillé et  
alerte) à l'état  
cérébral alpha  
(endormi, rêveur).

Voyez comment l'état alpha se trouve juste au milieu entre l'état gamma (vraiment éveillé) et l'état delta (vraiment endormi)





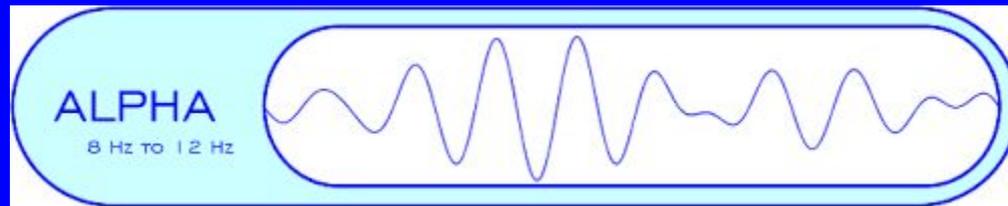
**Etat beta** : conscience éveillée, c'est à dire, éveillé, conscient, suivant le cours de votre vie quotidienne.



Etat alpha : un rythme plus lent où vous vous sentez un peu endormi ou dans un état de rêve éveillé, ou planant hors du temps.



*Dans l'état alpha vous êtes plus réceptifs à la télépathie et plus précis !*



Vous passez naturellement de l'état bêta à l'état alpha 5 fois par jour :

- Le Réveil : ce sentiment quand vous venez juste de vous réveiller avec la sensation de ne l'être pas encore complètement.
- Les bâillements de milieu de matinée : Le besoin d'une autre tasse de café pour ainsi dire.
- Les bâillements du début de l'après-midi : Après le déjeuner, pendant le début de la digestion, on ferait bien une petite sieste.
- Les bâillements de milieu de soirée : Quand le corps vous dit qu'il est presque l'heure de se coucher
- Endormissement : Lorsque vous déviez de l'état éveillé vers le sommeil profond.

Faite attention aux choses qui viennent à vous alors que vous êtes dans cet état alpha « rêveur ».

Votre réception télépathique est alors naturellement beaucoup plus forte.



Plus vous choisissez de vous mettre dans l'état alpha de manière proactive, plus vite vous allez développer votre télépathie.





Activités répétitives de type « pilote automatique » comme les tâches quotidiennes peuvent vous placer en état alpha.



Il en est de même pour les activités créatives qui vous place dans un lieu hors du temps, comme la musique, la peinture, ou à peu près toute activité artistique ou créative.



Vous savez tous que tout apprentissage, toute nouvelle compétence, suppose des entraînements réguliers et des feedbacks parce que vous recâbler littéralement les connexions de votre cerveau.

L'apprentissage de la télépathie n'est pas différent.



Trouvez des opportunités de pratiquer votre télépathie pendant au moins 30 minutes par jour d'une manière qui vous donne également des feedbacks télépathiques immédiats.



Une information importante... plus vous prenez de *plaisir* dans votre entraînement, plus vite vous vous améliorerez!



En effet cours lors du « Fun & Play » votre cerveau a une autre chimie qui provoque la création plus facile et rapide de nouvelles connexions neuronales (apprentissage).



Idées de type d'entraînement télépathique (nous sommes sûrs que vous en aurez de meilleures après avoir lu ce qui suit):

*Tu veux dire nous allons avoir à faire des devoirs?*

Si votre téléphone émet un bip, après que quelqu'un vous ait laissé un message, Avant de le lire ou de l'écouter, essayer de déterminer ce que vous pouvez percevoir sur l'appelant, les émotions, ou quoique ce soit concernant le contenu du message.



Jouer à un jeu de cartes traditionnel en pratiquant la tricherie télépathique, ce qui est non seulement permis mais encouragé dans un but d'entraînement mais aussi pour s'amuser.



Organiser un « rendez-vous télépathique » et vérifier régulièrement au cours de la journée la précision de sensations que vous avez sur l'autre personne.  
Combien de temps pouvez-vous fonctionner télépathiquement avec l'autre personne sans communiquer normalement ?





Un très bon entraînement pour un groupe d'adultes et/ou d'enfants est le jeu de cache-cache télépathique.

Les adultes n'ont qu'à bien se tenir, les enfants sont généralement très bon à ce jeu-là !

Vous avez tous à travailler pour vous trouver dans un état d'honnêteté émotionnelle.



Cela est particulièrement vrai pour tous ceux qui ont appris à réprimer ou cacher leurs sentiments.

L'expérience a montré que vous faites un grand saut dans vos compétences télépathiques lorsque vous passez de la conscience COGNITIVE (dans votre tête) à la conscience (dans votre cœur).



Si vous voulez  
progresser dans votre  
télépathie, vous devez  
*pleinement* embrasser  
*toutes* vos émotions.



L'honnêteté émotionnelle complète avec vous-même n'est pas facultatif en télépathie, Elle est nécessaire. C'est seulement ainsi que les choses deviendront soudainement beaucoup plus claires.





Si les hommes veulent trouver leur véritable équilibre émotionnel, ils doivent respecter et embrasser leur côté intuitif, créatif et féminin.

Si les femmes veulent trouver leur équilibre télépathique, elles doivent développer, leur fortitude, leur force intérieure et leur côté émotionnel viril.

Apprenez à porter  
votre connexion  
télépathique comme  
un vêtement ample.



Prenez conscience vous êtes un récepteur qui est toujours sous tension.



Ayez votre oreille télépathique à l'écoute, toujours en active en arrière-plan pendant des périodes chaque jour de plus en plus longues.

Nous vous suggérons d'envisager de vous entraîner jusqu'à être actif télépathiquement 24h/24 et 365j/an.

Cela peut vous prendre un an ou plusieurs années si vous n'avez pas assez de temps à y consacrer à cause de votre travail, mais c'est pas grave.





Progressez en fonction de votre emploi du temps.

Rappelez-vous, l'objectif est le progrès personnel, *pas la perfection*.

Vous ferez des erreurs. C'est normal, cela fait partie du processus d'apprentissage.

Nous avons un autre sujet lié au cerveau à ajouter à votre formation télépathique ...

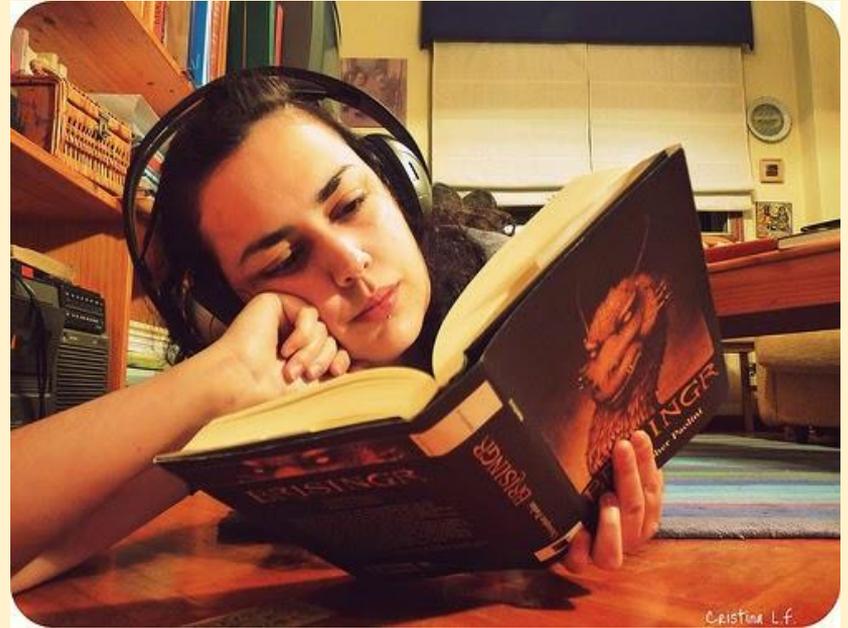
Les pensées d'arrière-plan et les pensées de premier-plan.



*Que voulez-vous dire ?*

Vous savez déjà que vous pouvez lire un livre et écouter de la musique en même temps.

Votre cerveau peut faire plusieurs tâches à la fois.



Vous pouvez également apprendre à prêter attention à vos pensées « de fond », celles qui sont toujours en cours d'exécution et qui chuchotent tranquillement à l'arrière-plan de votre conscience.



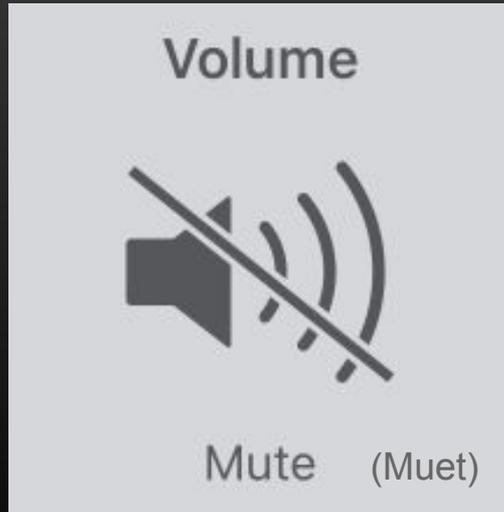


Décider de leur donner plus d'attention comme vous le faites avec vos pensées « normales ».

Donnez-vous une plus grande chance d'entendre ces pensées d'arrière-plan, plus silencieuse, grâce un entraînement régulier.

*Mais comment puis-je faire cela ?!*

D'abord, désactivez autant que possible le bruit de la vie de tous les jours (mais comment le définir ?)



Mettez en pause tous les bruits artificiels. Asseyez-vous et soyez en accord avec votre tranquillité intérieure.





Commencez à observer votre premier plan ainsi que vos pensées de fond.

Soyez volontairement à l'écoute de « Radio Univers Libre. »



*Qu'est-ce que c'est ?*

« Radio Univers Libre » est une image permettant de dire qu'il existe un monde invisible diffusant sur un nombre infini de canaux 365 jours par an.





Tout ce que vous  
avez à faire est être  
à l'écoute.

Vous contrôlez le  
volume et la station.

Il y a un phénomène télépathique dans ce monde invisible avec un haut niveau de précision.

Sa précision n'est pas de 100%, mais presque.

C'est appelé « la connaissance soudaine.»

*La connaissance soudaine ?*

Qu'est-ce que la  
connaissance soudaine ?

C'est les plus fiable des  
phénomènes télépathiques  
connus dans ce monde  
invisible avec une  
étonnante précision  
d'environ 98-99% !

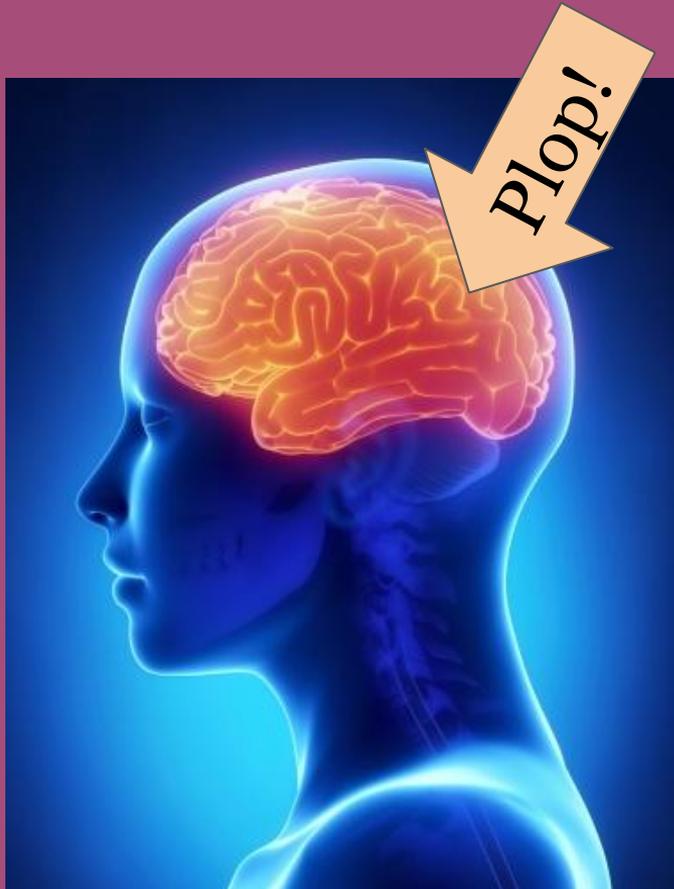


(Niveau de précision)

Certains appellent cela le « coup de foudre », ou le moment « eureka ».



*Eureka!*



La connaissance soudaine c'est un peu comme si quelqu'un implanté de manière inattendue une information télépathique dans votre cerveau et vous avez tout à coup une connaissance à laquelle vous ne pensiez même un instant avant.

C'est en fait votre coup  
d'œil télépathique vous  
avertit soudainement.

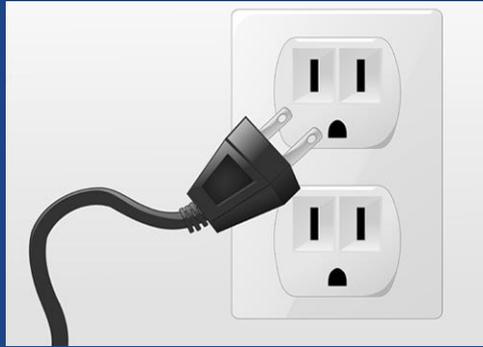


Si vous recevez une « connaissance soudaine » importante, n'hésitez pas à agir en fonction cette information.

*Remarque personnelle :  
La connaissance soudaine est vraiment fiable! Taite affention !*

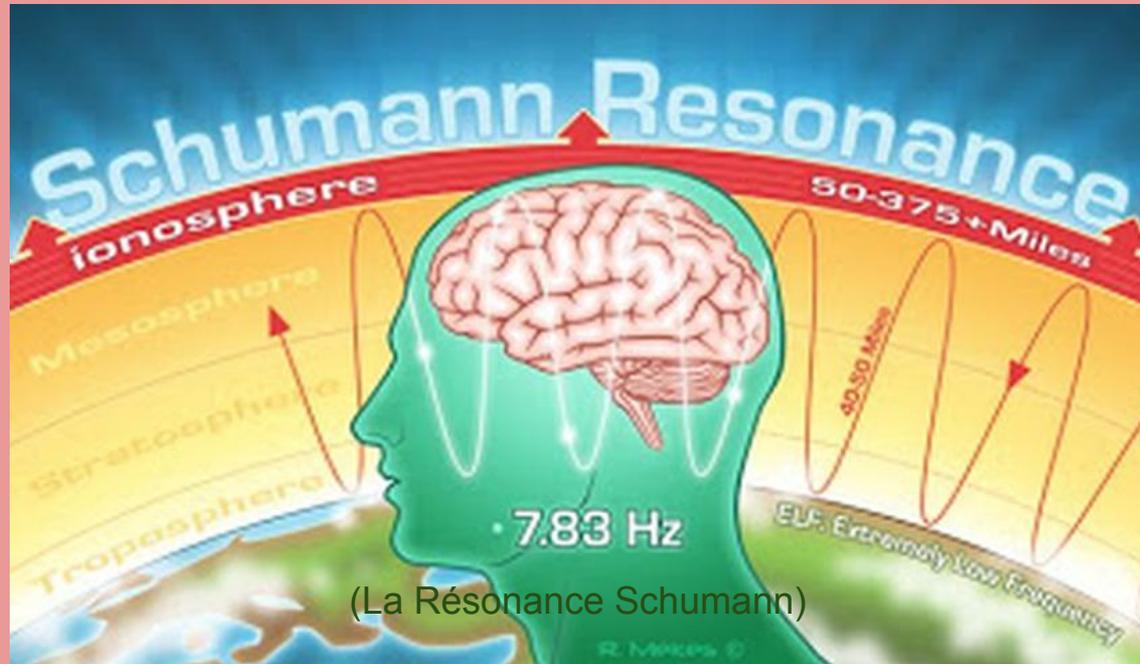
Il y a de fortes chances que vous ne regretterez pas de l'avoir fait !

Il est temps de parler de l'électronique et de son effet sur vous.



Les câbles qui traversent vos murs conduisent du courant alternatif de fréquence 50-60Hz. Ceci n'est pas la fréquence naturelle de votre cerveau ni celle du reste de votre corps.

Comme vous, La Planète Terre a une fréquence normale d'environ 7,83 Hz (la résonance Schumann).





Eloignez-vous de tout  
bruit artificiel et  
électronique...

En 30 minutes votre  
corps va de nouveau  
vibrer à la fréquence de  
Mère Nature & vous  
reviendrez dans cette  
vibration naturelle  
terrestre, réceptive  
télépathiquement.

Aussi cliché que cela puisse paraître, allez-vous asseoir directement au contact du sol, le dos contre un arbre.

Laissez *toute* L' électronique à la maison ou dans votre véhicule !



Ensuite, il suffit de respirer et d'entrer en contact télépathiquement avec tout ce qui est autour de vous.





Si vous êtes visuel, utilisez vos yeux.

Si vous êtes auditif, utilisez vos oreilles.

Si vous êtes kinesthésique, concentrez-vous sur votre contact le sol le vent et l'arbre.

Si vous êtes un apprenant spatial, au lieu de rester assis soyez en mouvement.

Soyez le chasseur-cueilleur télépathique. *Marchez sur votre chemin télépathique !*



Pour tous ceux qui font cet exercice, rappelez-vous :

- pas d'électronique d'aucune sorte sur votre personne,
- ne parlez pas à haute voix,
- faites attention à la direction naturelle de la dérive vos pensées,
- taite attention également à ce qui est action en arrière-plan de votre conscience.



(Pas de zone électronique)

En 30 minutes votre corps aura commencé de manière significative à se synchroniser avec la longueur d'onde de Mère Nature et votre réception télépathique grimpera de façon spectaculaire.



*Il ne se produit pas en 3 minutes, donc  
n'essayer pas se précipiter quoi que ce soit !*

Plus vous passez de temps complètement connecté à la nature, plus vite votre télépathie se développera.



*Envie de faire du camping ?*

Y-a-t-il quelque chose qui rend l'apprentissage de la télépathie plus difficile ?



Plusieurs hormones peuvent nuire, cependant, un haut niveau quotidien d'adrénaline (lutte ou fuite) est ce qui peut affecter le plus négativement votre niveau de réceptivité télépathique.



L'adrénaline a été conçu pour vous stimuler dans des situations d'urgence extrême, pas toute la journée et tous les jours !



Nous vous suggérons de faire tout ce que vous pouvez pour revenir à une utilisation raisonnée.

Il convient de commencer dès aujourd'hui à réduire votre niveau d'adrénaline en procédant de la manière suivante :

- Décider proactivement d'évoluer consciemment vers un rythme de vie plus attentif, à écoute, et réfléchi.



*(Vous devez dire non à beaucoup de bonnes choses pour pouvoir dire oui à beaucoup de bonnes choses.)*

YOU HAVE TO  
**SAY NO**  
TO A LOT OF  
GOOD THINGS  
IN ORDER TO BE ABLE TO  
**SAY YES**  
TO A LOT OF  
GREAT THINGS



- Désencombrez votre emploi du temps partout où vous le pouvez.
- Dites NON à des petites choses sans importance.

- Adopter l'approche KISS de la vie (Keep It Simple Stupid.)



*(Rester simple)*

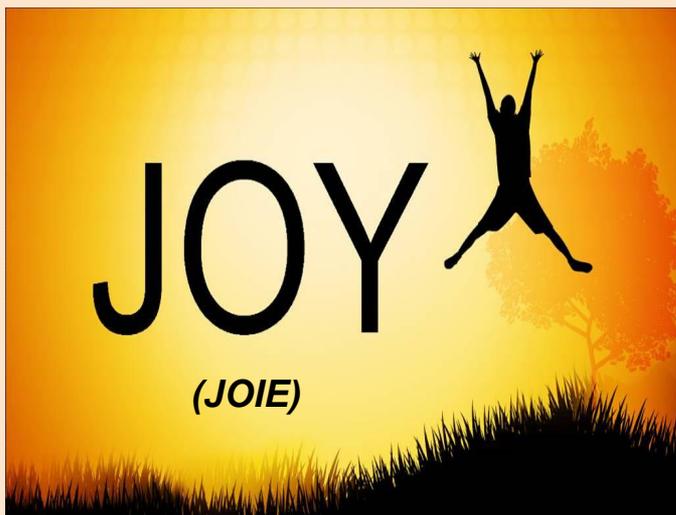


*... et ajouter des chocolats  
au besoin !*

- Organiser votre vie et votre espace de travail.
- Le désordre engendre le chaos mental.  
Débarrassez-vous de celui-ci !



- Augmentez vos endorphines volontairement en prévoyant plus de plaisirs dans votre vie. Faites votre de votre bonheur une priorité !

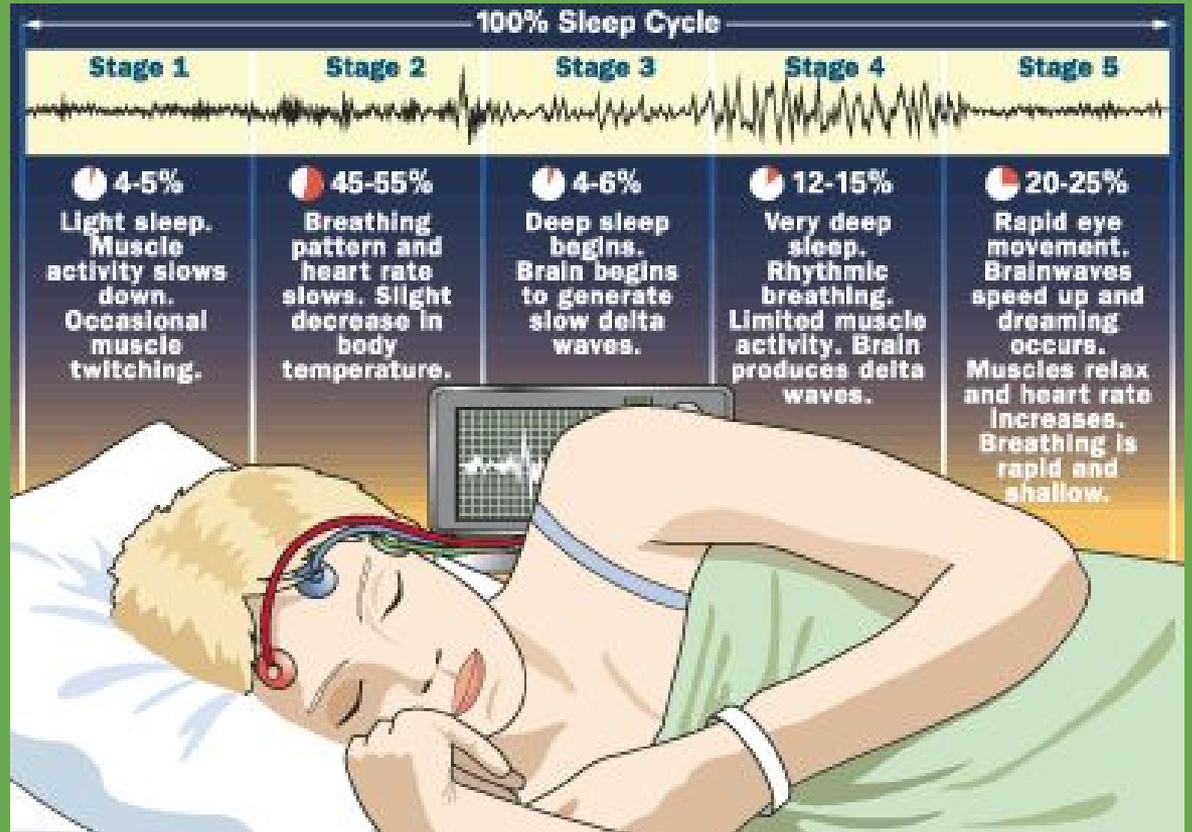


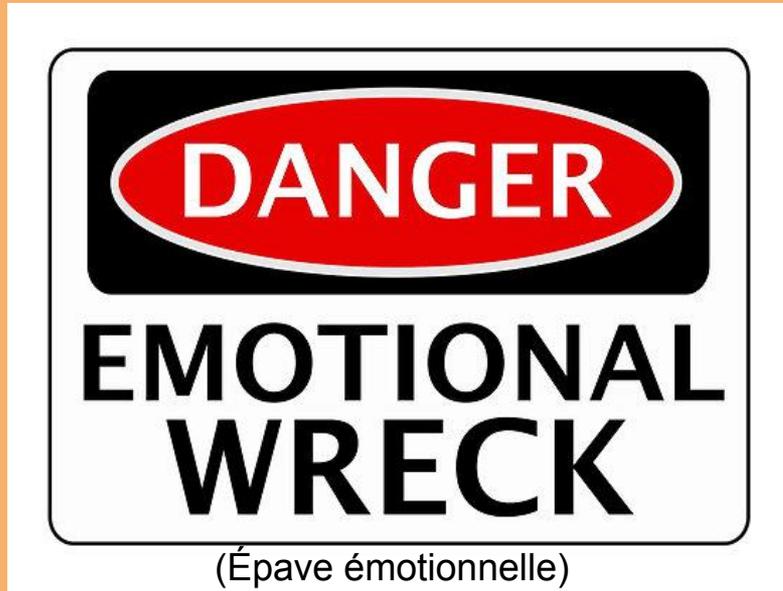
*A quand remonte la dernière fois que vous avez ri aux larmes ?*

Il est temps de parler de sommeil et *télépathie*.



*Le sommeil Delta profond (sommeil REM) correspond à la manière dont vous connectez à la conscience collective chaque nuit.*





Sans cette connexion nocturne, après environ 100 heures sans sommeil, votre cerveau dit stop !

Vous avez besoin de cette connexion télépathique nocturne pour maintenir votre bien-être physique, spirituel et émotionnel.



(Pas optionnel)

Nous  
recommandons  
également  
d'enlever autant d'  
électroniques que  
vous pouvez de  
votre chambre.



**THE BEDROOM IS FOR  
TWO THINGS, AND BOTH  
OF THEM START WITH S.  
ONE OF THEM ISN'T SOCIAL NETWORKING.**

*Andre Obradovic*

(La chambre est pour deux choses ...  
l'un d'entre eux n'est pas un réseau social!)

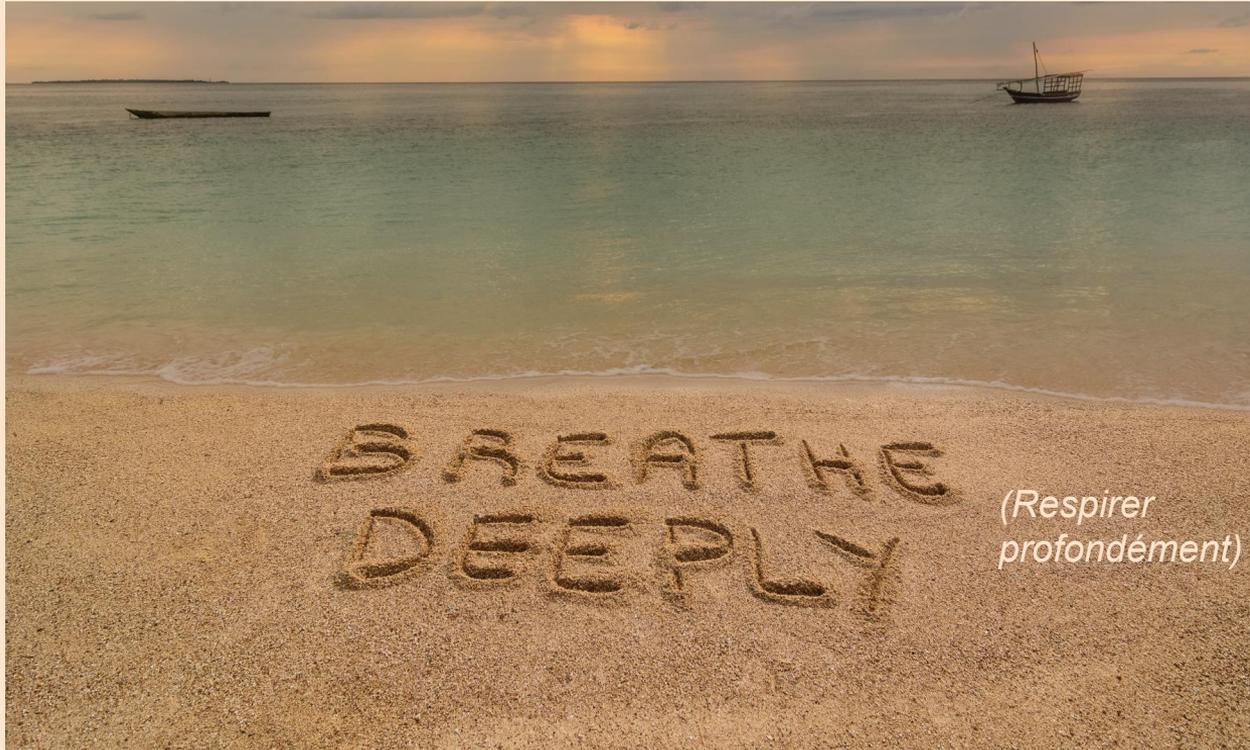
Que pouvez-vous faire d'autre pour vous mettre en bonne condition physique pour l'entraînement télépathique ?

*Oui, de quoi mon corps a-t-il besoin ?*



Votre cerveau télépathie  
fonctionne de manière  
optimale quand il a  
beaucoup d'oxygène.

Une respiration profonde est ce qui envoie le plus d'oxygène à tout votre corps, ainsi qu'à votre cerveau.



**Vous avez le choix :**

Exercice.

Rire profond.

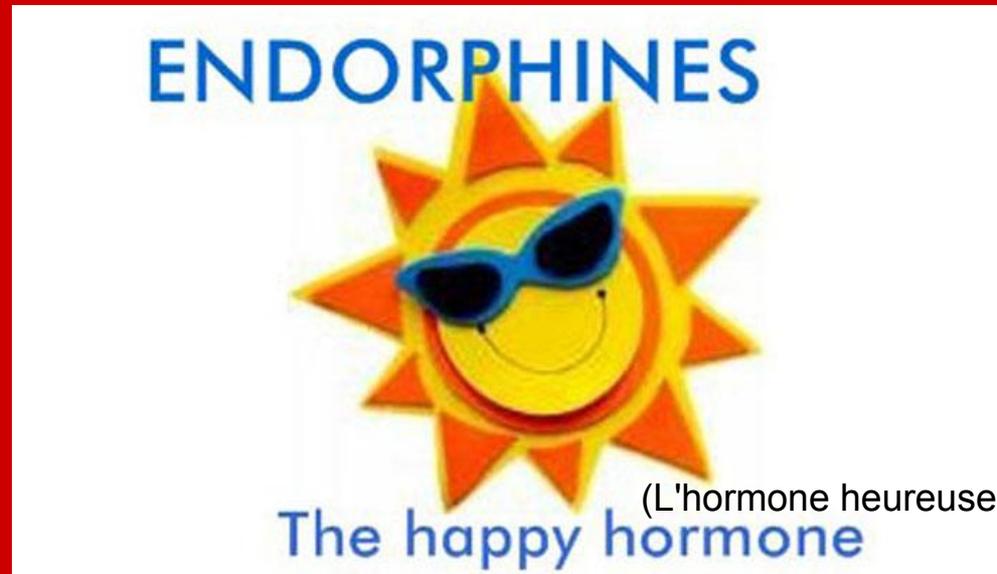
Chanter avec brio.

Expériences climatiques positives.

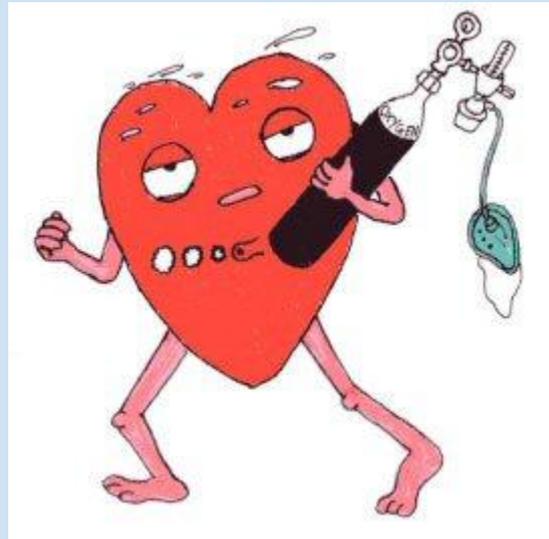
Faites votre choix.



Lorsque vous chargez votre cerveau avec beaucoup d'oxygène, ainsi que beaucoup d'endorphines, vous vous mettez dans les meilleures conditions pour apprendre à contrôler votre télépathie plus rapidement et plus facilement.



Comme nous l'avons dit, votre cerveau a besoin d'un niveau d'oxygène optimal pour la télépathie ce qui signifie que vous avez besoin de fer dans votre alimentation pour optimiser le transport d'oxygène par l'hémoglobine.



# b vitamins



Sunflower Seeds



Nutritional Yeast



Avocado



Kombucha



Spinach

(Les vitamines B)

THIAMINE (B1), RIBOFLAVIN (B2), NIACIN (B3),  
PYRIDOXINE (B6), PANTOTHENIC ACID (B5),  
BIOTIN (B7), FOLIC ACID (B9), COBALAMIN (B12)

Votre cerveau fait partie de votre système nerveux. Il a besoin de toutes les vitamines B pour rester en bonne santé et fonctionnel.

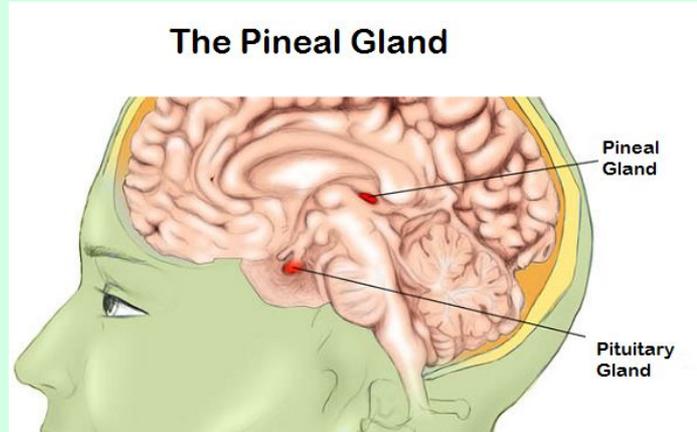
Si vous êtes végétarien ou végétalien, vous devez faire en sorte que votre régime quotidien inclut impérativement les aliments ci-dessus.

On a toujours pensé que la glande pinéale  
était le centre de votre intuition.



Beaucoup d'entre vous pourrait être surpris d'apprendre qu'elle n'est *pas* juste derrière la peau ou les os dans le centre de votre front.

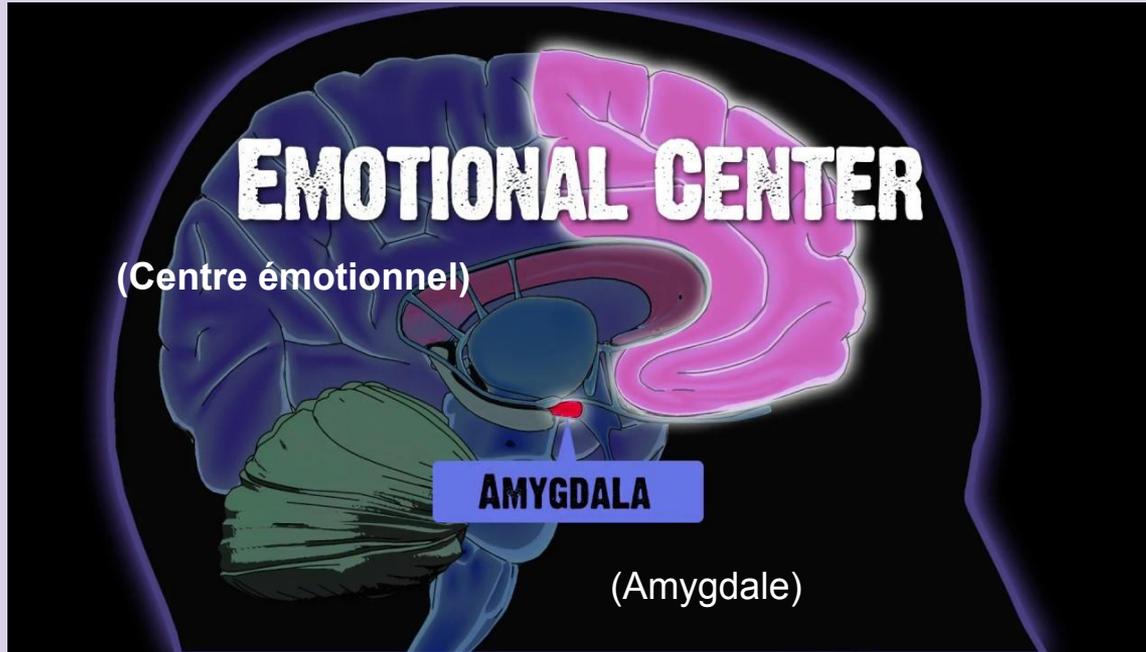
C'est dans les profondeurs de votre cerveau qu'elle se trouve.



(La glande pinéale)

(La glande pituitaire)

Mais il y a plus. Vos connexions télépathiques sont liées à vos émotions via l'amygdale, qui fait partie de l'hippocampe dans le cerveau.



L'hippocampe ressemble à un fer à cheval dont les extrémités nous font face.

Sur chacune de ces extrémités se trouvent des structures en forme d'amande appelées amygdales qui pointent vers l'avant comme deux petits phares.



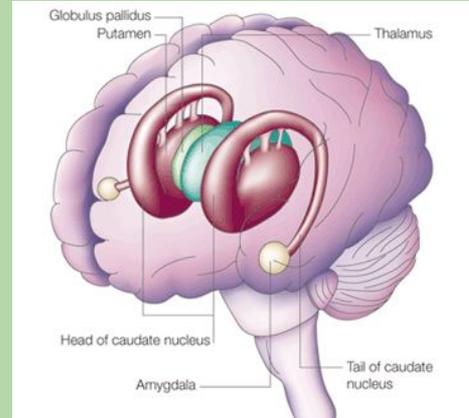
« Allumez vos phares ! »

Si vous fermez vos yeux en les visualisant vous envoyer un flux sanguin supplémentaire à ces structures dans votre cerveau, elles recevront ainsi un supplément d'oxygène...

Ainsi elles auront une plus grande capacité à faire leur travail.



Pensez intérieurement, « J'allume mes phares » en les visualisant vous envoyez flux sanguin et énergie à vos amygdales.



Ne vous inquiétez pas si vous sentez une vague émotionnelle monter à l'intérieur de vous.

C'est normal. Laissez-là faire surface avec rectitude (« rightminded »).





Bon, assez de neuroscience pour l'instant.

Changeons sujets et *amusons-nous un peu !*

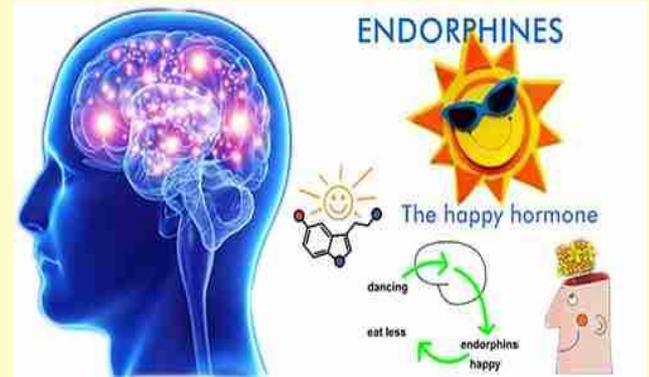
Si vous voulez apprendre la télépathie 10 fois plus rapidement, il faut vraiment rendre tout cela *amusant* !



Cherchez les endorphins!

Rendez votre apprentissage sympa!

Votre apprentissage télépathique  
s'améliorera dix fois plus vite.



*Et vous pourriez avoir hâte de faire vos devoirs !*

Aussi si vous souhaitez commencer à vous entraîner avec un partenaire, choisissez une personne que vous connaissez bien. Cela rend les choses beaucoup plus faciles au début.





Un des moyens les plus efficaces et les moins coûteux de procéder est de prendre un jeu de cartes et choisir un jeu où vos adversaires sont tenus d'étudier les cartes qu'ils ont en mains.



Voyez si vous pouvez percevoir les images qu'ils voient, ce qu'ils pensent.

La triche télépathique bon enfant est encouragée pour un apprentissage amusant et rapide.

Récompensez vos succès télépathiques !



Mais ne vous faite pas du mal si vous ne percevez pas quelque chose correctement. Laissez glisser comme sur les plumes d'un canard.





Être dur avec vous-même va ralentir votre apprentissage.

Vous ne le voulez pas !

Donc, ne vous attendez pas à la perfection.

Vous devez comprendre que vous allez faire des erreurs.

Ce serait bizarre si vous n'en faisiez pas !

Continuez à pratiquer et récompenser les progrès.

Notez vos progrès quotidiens dans un journal.



Nous allons changer de sujets encore une fois et parler d'une question vraiment fréquente chez beaucoup d'étudiants débutants en télépathie...

Surtout au cours du premier mois de pratique.



Suis-je vraiment en train d'entendre une voix télépathique ou est-ce que je l'invente ?



Au début, certains étudiants rapportent que la voix qu'ils entendent dans leurs premières interactions télépathiques sonne comme leur propre « voix dans leur tête. »

Ce n'est pas rare.

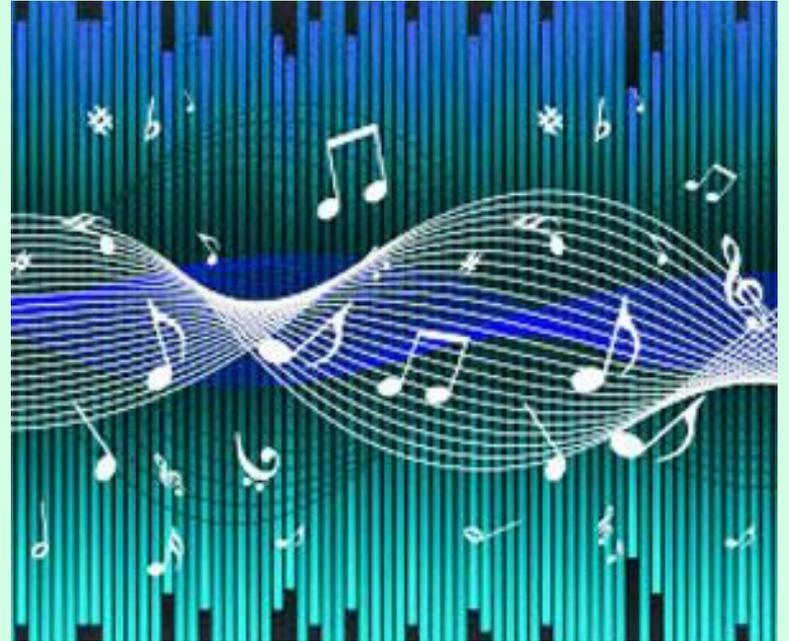
C'est la principale raison pour laquelle les étudiants nous disent :

« Je ne sais pas si je fais ce qu'il faut. »



Peut-être, ce sera plus clair si nous l'expliquons de la manière suivante.

Les musiciens qui veulent apprendre à développer l'oreille parfaite savent qu'ils peuvent former leur oreille pour reconnaître des notes spécifiques, que ce soit un fa dièse ou un si bémol.





En fin de compte, apprendre à se connecter télépathiquement à des personnes différentes est un processus similaire.

Vous développez de nouvelles voies neurales qui reconnaissent des signatures vibratoires uniques.

Faites confiance au processus, passez-y du temps, ça deviendra plus facile.



Avec la pratique, vous apprendrez à reconnaître beaucoup plus rapidement des voix télépathiques uniques.

Si vous vous entraînez  
30 minutes par jour,  
tous les jours, il faut  
environ un mois.





Comment savez-vous pour sûr  
que vous n'inventez pas ?

Notez les mots, les concepts et  
les images.

Avez-vous obtenu de nouvelles informations dont vous n'aviez aucune connaissance au préalable ?



Le flux d'information est-il délivré d'une manière dont vous n'avez normalement pas l'habitude ?





L'analyse du contenu de l'interaction télépathique devrait vous indiquer si vous insérez de l'informations ou si vous la recevez sur quelqu'un d'autre que vous-même.

Mais !!! (Et c'est un *grand* mais !)

***N'essayer même pas de vous arrêter et faire cette analyse pendant que vous recevez ce flux !!!***

***N'y pensez même pas !***

Laissez la  
connexion  
télépathique se  
terminer  
naturellement.

Soyez patient, et  
assurez-vous vous  
avez tout reçu.



Restez en mode réceptif télépathique jusqu'à ce que ce soit complètement terminé.



Un fois terminé, vous aurez tout le temps du monde pour analyser votre expérience télépathique, mais lors de son déroulement n'interrompez pas le flux !



Vous perdrez la connexion et peut-être ne serez-vous pas en mesure de la récupérer !

Nous vous recommandons également d'examiner vos expériences télépathiques afin d'observer comment votre corps répond le plus souvent:

*Que voulez-vous dire ?*

D'où vous venez cette voix ou ces images dans votre corps ?  
De l'intérieur de votre crâne ?  
De l'arrière, de l'avant ?  
Veuillez préciser.



- Est-ce que vous aviez des sensations différentes dans votre abdomen(intestin) ?
- Des papillons peut-être ?



- Avez-vous ressenti des changements dans votre poitrine ou sur votre cœur ?
- Est-ce que les émotions vous ont frappé là-bas ?  
Autre-part ?



- Est-ce que vous avez également eu une réaction de type chair de poule ?



- Est-ce que ce sont vos cheveux, ou bien les poils sur vos bras ou à l'arrière de votre cou qui réagissent ?



- Avez-vous détecté une réaction physique tout-à-fait différente et qui vous est propre ?



Savoir comment *votre* corps réagit vous préviendra lors de votre prochaine interaction télépathique et vous aidera à construire votre confiance en vous-même.



Ensuite, nous aimerions vous parler de quelque chose que nous appelons :



Si vous posez une question télépathique ...

Si vous êtes assis dans la forêt, pensant vos propres affaires et que vous posez télépathiquement une question ouverte, vous ne savez pas vraiment qui est va répondre.



Vous ne savez pas si c'est un lutin, un ET, un être multidimensionnel, ou le fantôme de votre grand-tante Mathilde qui vous rends visite.

Vous ne savez pas.



Vous n'avez pas adressé votre question télépathique à une personne en particulier, il est donc légitime que celui qui vous réponde soit une personne au hasard.

*Qui moi ?*



Si vous voulez parler à une nation en particulier, comme le peuple Sasquatch par exemple, vous devez vous adresser à eux télépathiquement en tant que groupe ou interroger une personne en particulier.



Lorsque vous posez une question télépathique à une personne, chaque individu doit décider s'il souhaite vous répondre ou non.

Vous ne pouvez pas le forcer.





Mais, comme la plupart du temps dans la vie, les questions posées poliment, avec honnêteté et sincérité semblent être remarquées et répondues beaucoup plus rapidement que celles qui ne le sont pas.

Penser et agir avec  
rectitude améliore vos  
chances d'interaction.





En général, l'univers  
connecté télépathique  
vous traite comme un  
adulte.

Cela semble fonctionner selon le principe suivant : vous êtes prêt à recevoir la réponse lorsque vous êtes prêt à poser la question, mais vous devez la poser.

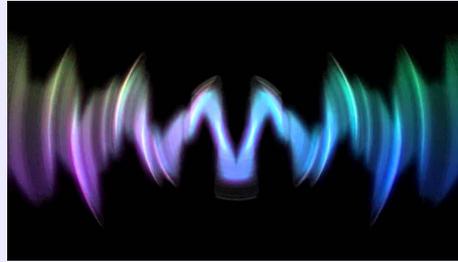


**Comment être « pinguer » et protocoles télépathiques.**

Comment savez-vous si vous êtes télépathiquement « pingué » ?



Si votre ping arrive d'un débutant en télépathie (un autre humain adamite), il peut être faible et ne pas être détecté clairement.



Au fil des années nous avons remarqué ces pings humains adamites plus faibles semblent avoir plusieurs choses en commun :



- Souvent une soudaine pensée d'arrière-plan de quelqu'un vient dans votre esprit derrière vos pensées de premier plan.
  - Elles semblent vous venir à l'esprit « sans raison. »
- (Détrompez-vous !)

- Vous pouvez faire l'expérience des réactions physiques dont nous avons parlé précédemment.



- Vous pouvez, tout à coup, vouloir faire taire le bruit autour de vous comme si vous désirez écouter encore une fois quelque chose que vous pensez avoir commencé à entendre.



- Vous pouvez même lever instinctivement votre main comme pour étouffer le bruit Autour de vous.



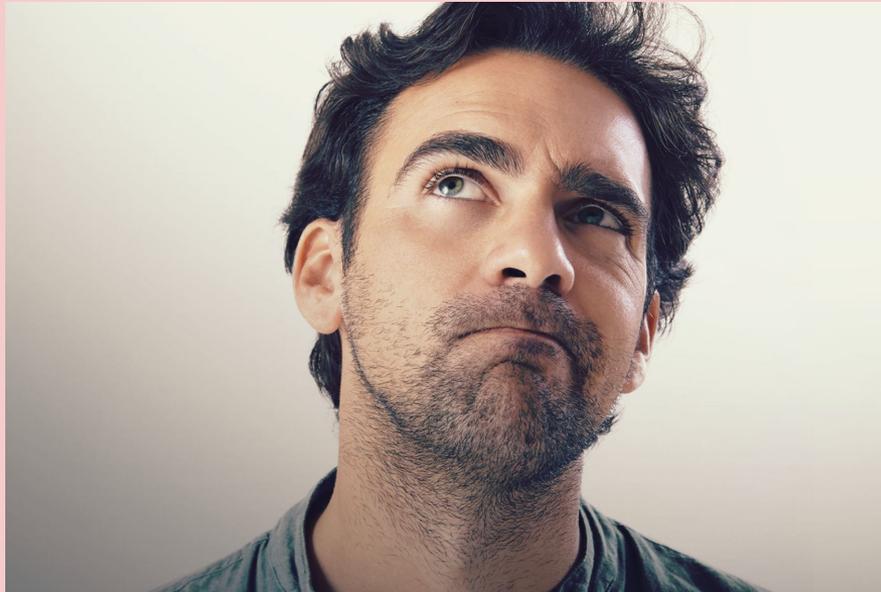
- Vous pouvez tout à coup sentir comme un accueil amical comme si quelqu'un était présent... Une sensation du type, « Quelqu'un m'a-t-il appelé par mon nom ou m'a-t-il dit bonjour ? » Physiquement, vous pouvez avoir l'envie de faire un signe de tête.

*Bonjour ?*

- Vous pouvez soudainement tourner votre corps tout entier pour regarder et écouter. Le corps réagit d'abord. Le ping télépathique peut ou peut ne pas venir avec une information de direction et de distance ou d'autres informations relatives à l'émetteur.



- Vous pouvez avoir une envie soudaine de contacter une autre personne. Ou bien, vous ne pouvez pas vous sortir une personne de votre esprit.



- Cela peut également impliquer des événements au lieu de personnes et cela se ressent un peu comme les fameux « tremblements dans la force ».



Comment un humain  
adamite pingue par  
rapport à une nation  
télépathique ?



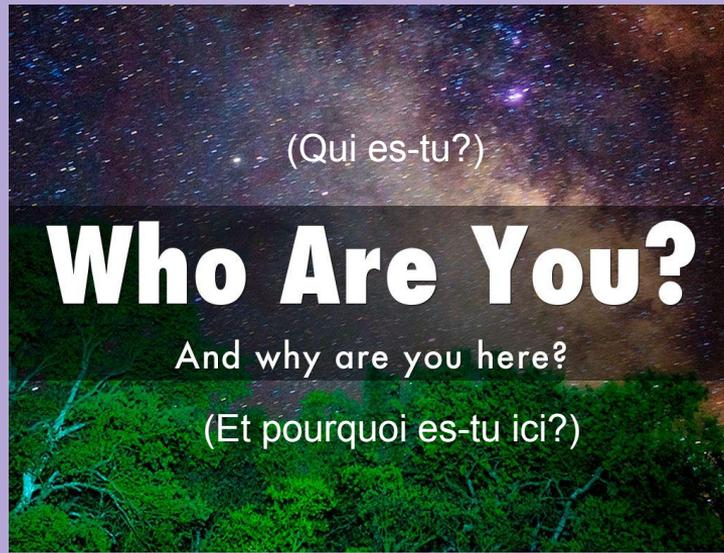
Si votre première expérience télépathique vient d'une nation dont le *principal* moyen de communication est la télépathie, vous n'aurez aucun doute sur le fait que quelqu'un vous parle.



Un flux d'information télépathique *clair*, qui ne vient pas de vous, va soudainement apparaître dans votre tête.

Il n'y aura aucun doute dans votre esprit. Vous saurez que l'on vous parle !

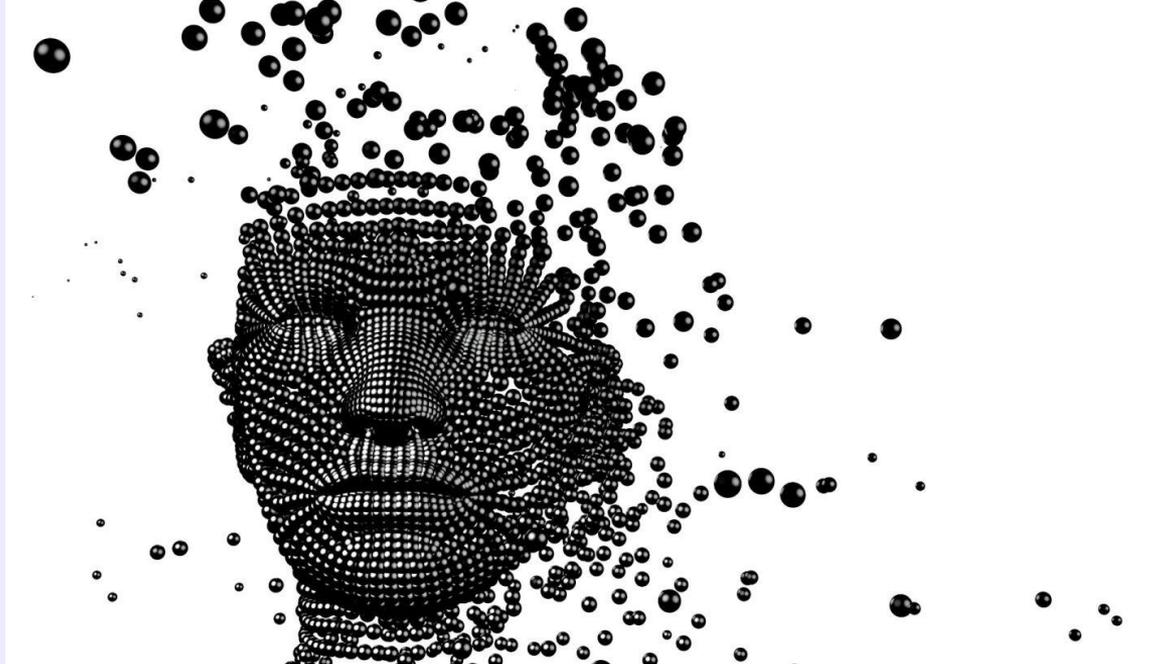




Au début, il est possible que vous ne sachiez pas qui est l'expéditeur. Il peut ne pas vous permettre de le voir immédiatement.

Votre ping télépathique peut ou peut ne pas contenir d'information de direction et/ou de distance.

Les télépathes ne vous fourniront leur identité ou leur emplacement que lorsqu'ils vous feront plus confiance.



On nous a appris et nous vous recommandons d'approcher les conversations télépathiques avec des membres des nations télépathiques avec politesse et respect.





Si leur télépathie est claire, la probabilité que vous ayez à faire à une nation plus ancienne et plus avancée que la vôtre est très haute.

Il vaut mieux agir avec rectitude vers eux.

En public, les civilisations télépathiques ont tendance à être très poli avec des règles sociales qui sont strictement respectées quand ils travaillent en groupe ou sont concentrées sur une tâche en particulier.



En privé, les bons amis baissent la garde et discutent de manière plus détendue tout comme vous pourriez le faire quand vous sortez avec vos amis.



Mais, comme chaque cultures des humains adamites, les civilisations télépathiques sont *toutes* uniques et différentes.

Nous vous recommandons de poser des questions sur leurs règles et d'apprendre leurs normes culturelles.



En d'autres termes, il est bon de demander si l'on peut discuter de certains sujets et comment en parler.

Faites un effort pour étudier et apprendre leurs coutumes.



Lorsque vous approchez un membre d'une nation qui utilise la télépathie comme principal moyen de communication, *agissez et pensez* comme vous les feriez si vous alliez rendre visite à votre grand-mère.



Lorsque vous rendez visite à un aîné respecté, vous savez que vous devez avoir un comportement exemplaire, utilisez vos meilleures manières, honorez-les et respectez leur maison et leurs affaires.



Cela fait partie du comportement de rectitude. Vos actions *seront* observées et jugées télépathiquement.



*Il est important de connaître  
et de contrôler vos  
pensées.*

Lorsque vous êtes dans  
leur espace

*... VOUS SEREZ  
télépathiquement pingué  
ET sondé, soyez-en-sûr !*

## **Protocole télépathique :**

Initier votre premier contact télépathique avec une nation télépathique.



D'abord commencer tous les dialogues par vous présenter.  
Indiquez comment vous voulez que l'on vous appelle.  
Rester simple.



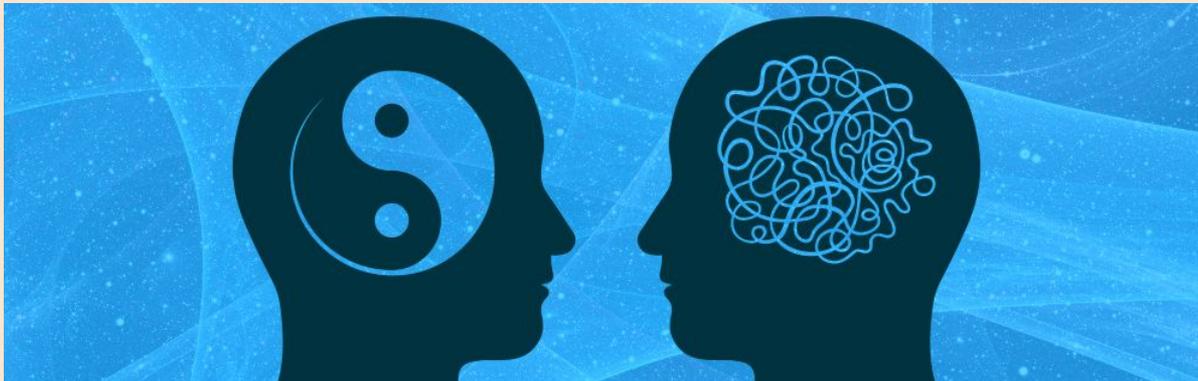
Ils iront glaner télépathiquement, un peu plus, sur  
exactement qui vous êtes et votre contexte, s'ils veulent  
vraiment savoir.

Soyez très respectueux dans vos choix de pensées, comme si votre grand-mère écoutait dans votre tête.

Ce n'est pas aussi facile que cela puisse paraître et cela demande de la pratique.



Indiquez votre intention respectueusement, simplement, clairement et honnêtement en une seule phrase.



Si vous essayez sauter cette étape, vos chances de contact seront considérablement réduites.

*Pourquoi êtes-vous ici ?*

Rappelez-vous, les nations télépathiques ne sont pas simplement dans votre tête pour entendre vos pensées.

Ce n'est pas à votre cerveau qu'ils se connectent mais plutôt vos intentions et à votre cœur.



***Vous devez être en mesure de répondre de vos actions, ainsi que de vos pensées.***



Il s veulent savoir pourquoi vous pensez cette façon et pourquoi vous leur posez ces questions.



Rappelez-vous, une fois que la connexion télépathique est établie, **NE PAS L'ARRÊTER** pour mener une analyse logique de la conversation, utilisant le cerveau gauche, pendant que vous êtes en mode réception télépathique qui utilise le cerveau droit.

Vous risquez perdre la connexion et ne pas être en mesure de la récupérer.

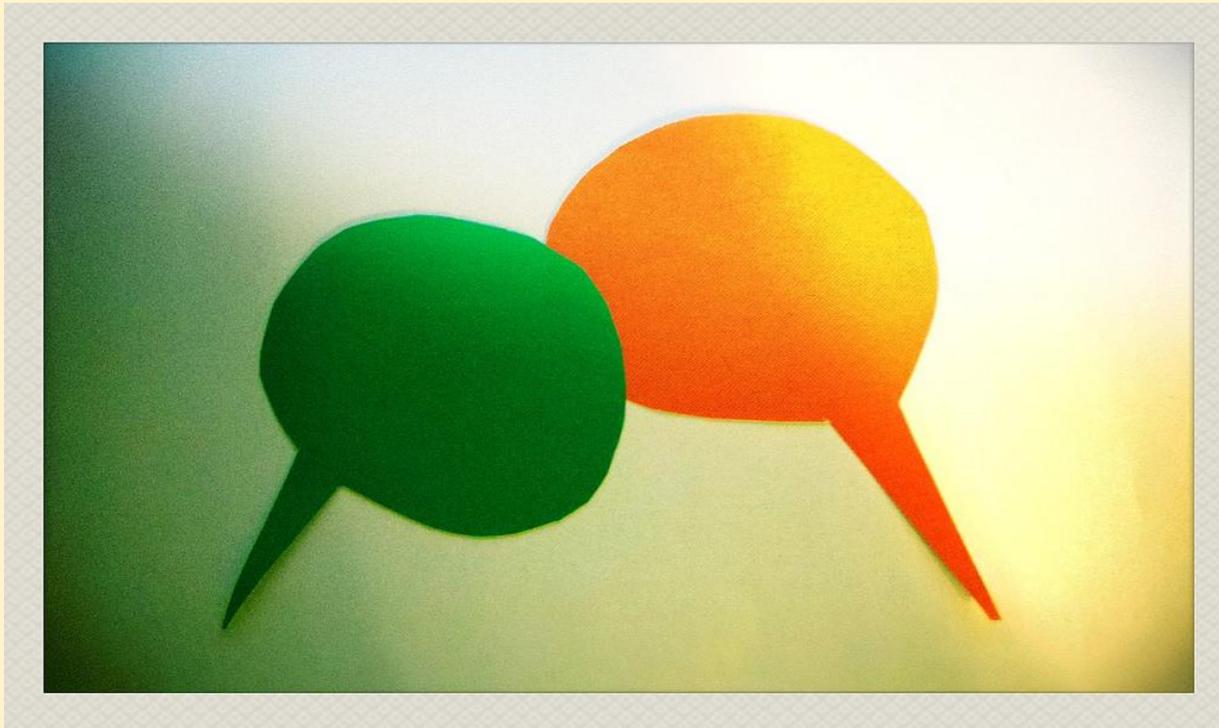


Sortez de votre logique « Je dois comprendre maintenant »  
Faites attention et écoutez avec votre esprit émotionnel.



Vous aurez le temps plus tard de décortiquer votre expérience.

Une fois que vous êtes connecté télépathiquement, restez ainsi jusqu'à ce que la conversation soit terminée.



C'est non seulement poli, mais c'est crucial si vous ne voulez pas interrompre le contact établi avec votre émetteur et si vous voulez arriver à la fin de la conversation.





Même si vous vous présentez et que vous êtes poli et respectueux, il n'y a aucune garantie que vous obteniez, de la personne à qui vous vous adressez, une réponse à toutes les questions télépathiques que vous posez.

Ils peuvent parfois vous répondre comme si le sujet de votre question n'est « pas vos affaires ».

Faites attention à ce qu'ils font et à ce à quoi ils ne répondent pas à.

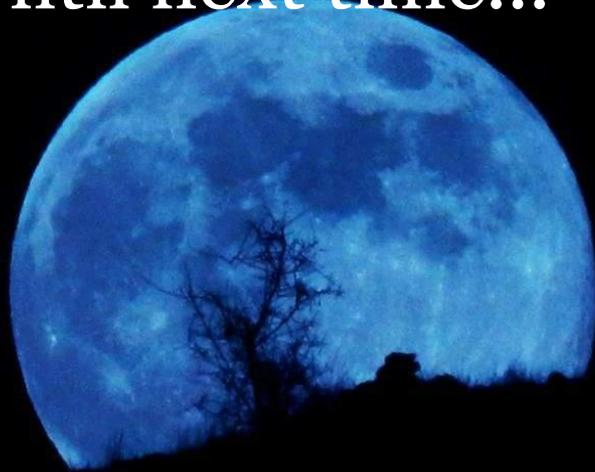


Une fois que votre communication est terminée, s'il vous plaît, assurez-vous de remercier la personne qui a parlé et partagé avec vous et dite lui gentiment au revoir.



Si vous souhaitez d'autres conversations dans l'avenir et discuter avec la même personne, dites-lui.

Until next time...



## Petit résumé des étapes de la connexion télépathiques :

Introduction.

Intentions.

Respect.

Dialogue.

Merci.



## Voici un exemple général des premiers protocoles de conversation télépathique utilisés :

Bonjour ! Mon nom est \_\_ et j'ai voyagé ici juste pour vous parler par télépathie. ← - Présentation

Je suis ici parce que je veux mieux vous connaître, vous et votre peuple. ← - claire intention honnête

La télépathie est nouvelle pour moi, mais j'aimerais l'apprendre correctement. ← -Le désir d'apprendre

Pardonnez-moi si je fais une erreur. ← -humble

Puis-je vous parler un peu de moi et vous poser quelques questions aussi ? ← - requête polie

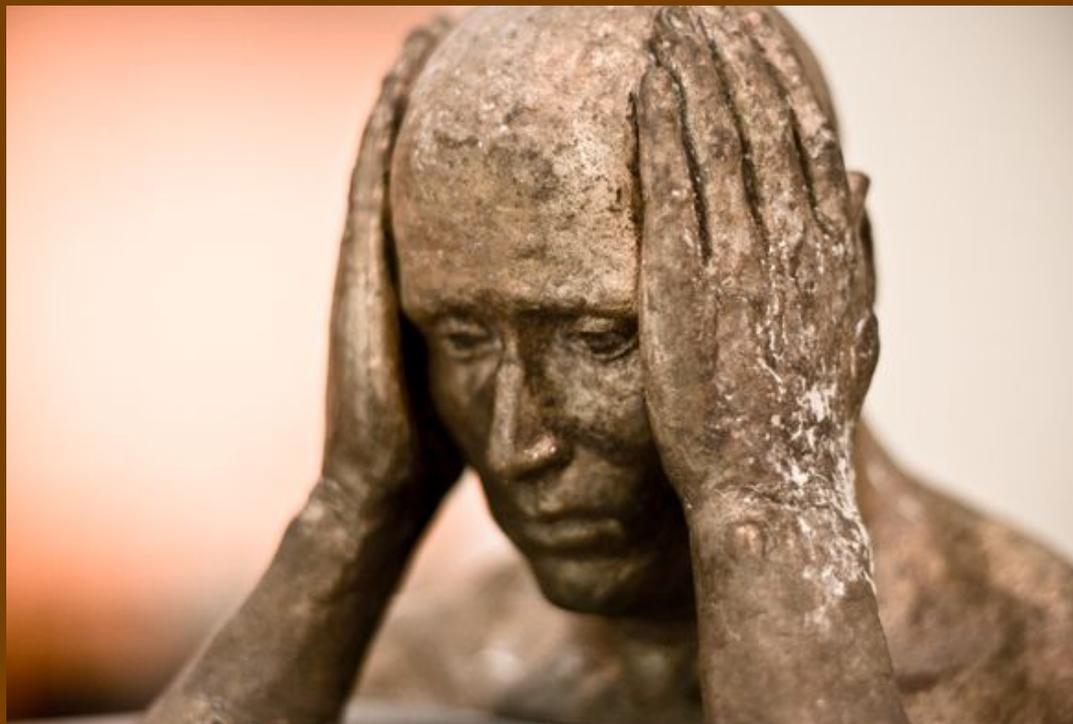
Merci d'avoir partagé avec moi. ← - au revoir poli

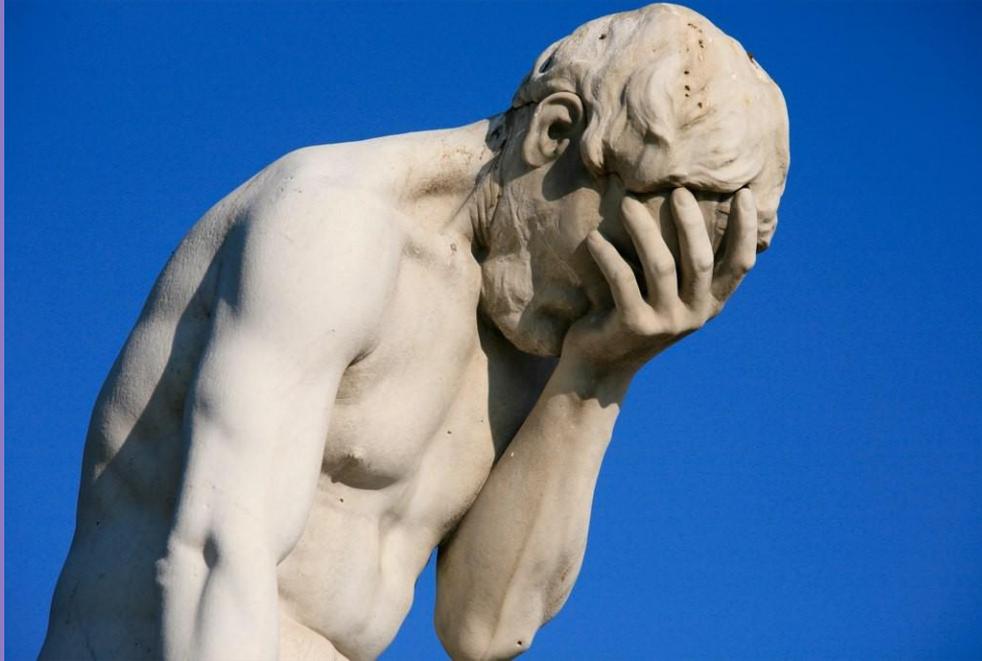
Après avoir travaillé plusieurs fois avec la même personne, ces protocoles deviennent plus détendus et moins formel pour certaines des nations télépathiques (comme les Sasquatch et les P'nti.)



Nous devons  
vous parler un  
peu de  
l'accablement  
télépathique ...

***Il faut vous y  
attendre !***





Environ 98% des humains adamites seront émus et physiquement débordés après leur première grande rencontre télépathique.

Après avoir eu une grande rencontre télépathique et/ou une connexion télépathique plus longue temps que d'habitude, vous aurez à un moment donné, un sentiment d'être submergé qui vous frappera comme une tonne de briques.



Quand vous personnellement commencez à vous rendre compte de l'énormité de la télépathie et du monde multidimensionnel autour de vous, de ce que vous avez manqué, de ce dont vous ignoriez l'existence, de ce à quoi vous êtes maintenant connecté et à quel point c'est vraiment ... vous serez submergé.



Prenez une boîte de mouchoir en papier, appelez votre partenaire télépathique et parlez !





Oui, c'est BEAUCOUP de  
se connecter et de  
comprendre physiquement,  
émotionnellement et  
spirituellement.

***Nous le savons !***

Vous avez survécu jusqu'à maintenant, n'est-ce pas ?



Mais, même si dans un an, vous aurez développé un ensemble de compétences télépathiques de beaucoup plus haut niveau que celui que vous avez actuellement, il y aura encore des jours qui seront télépathiquement épuisants.



Vous n'avez pas à prendre  
télépathiquement tout en même temps.



C'est le voyage de mille pas et plus. Pour aujourd'hui, arrêtez, respirez, prenez vos marques et passer juste à prochaine étape.



L'Univers ne vous donnera vraiment pas plus que ce que vous pouvez gérer !

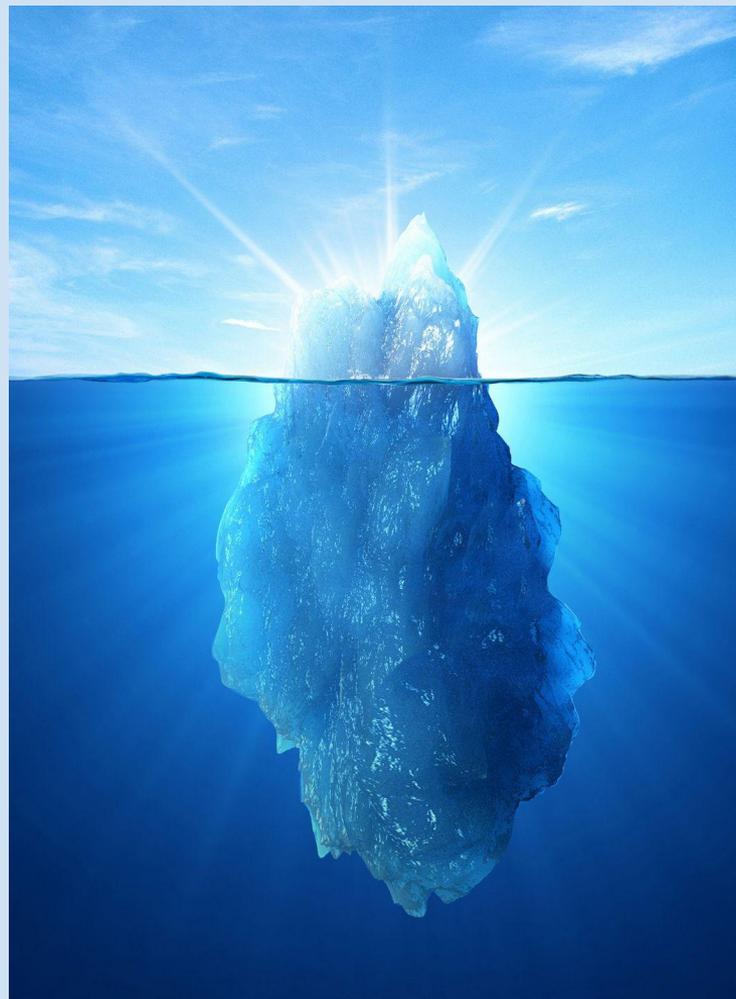


NOUS VOULONS QUE VOUS  
LAISSIEZ VOS ÉMOTIONS  
FAIRE SURFACE !

Ne les encombrer pas.

Vous devez pratiquer  
l'honnêteté émotionnelle et  
voici votre chance.

Laissez-la sortir, transformez-la  
et grandissez.



Rappelez-vous, la télépathie fonctionne sur une onde porteuse émotionnelle.

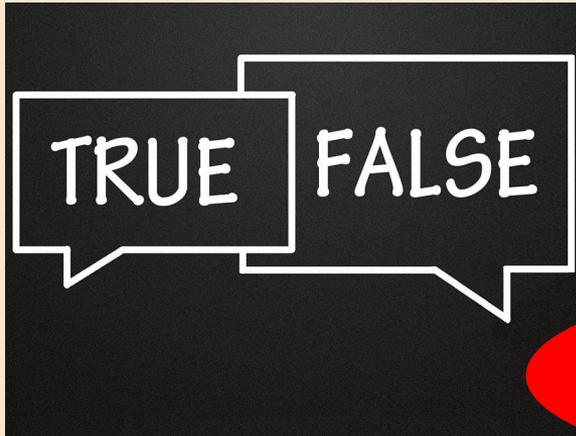
Vous ne pouvez pas vous attendre à vraiment émotionnellement comprendre une autre personne si vous ne vous comprenez pas d'abord.



Même si  
l'accablement  
vous frappe, s'il  
vous plaît ne  
laissez pas  
tomber vos  
pouvoirs  
d'observation  
détaillée et de  
discernement.



Juste parce que c'est quelque chose d'énorme cela ne signifie pas que vous ignorez votre capacité innée à savoir ce qui est vrai et ce que n'est pas.



*Gardez votre bon sens !*



Si vous avez besoin d'aide pour vous débarrasser de séquelles émotionnellement écrasantes, faite quelque chose de productif, normal et ennuyeux comme le linge.



Nous ne plaisantons pas du tout !

Faire un travail normal, quotidien, sans effort vous aide à reprendre vos marques a la surface de la Terre.



Nous recommandons également des douches ou des bains chauds.





Détendez-vous  
physiquement,  
émotionnellement  
et spirituellement  
de la manière qui  
vous convient le  
mieux.

Rappelez-vous, vous prenez vos premiers pas dans un tout nouveau paysage où tout le monde est connecté à partout et à tout moment.

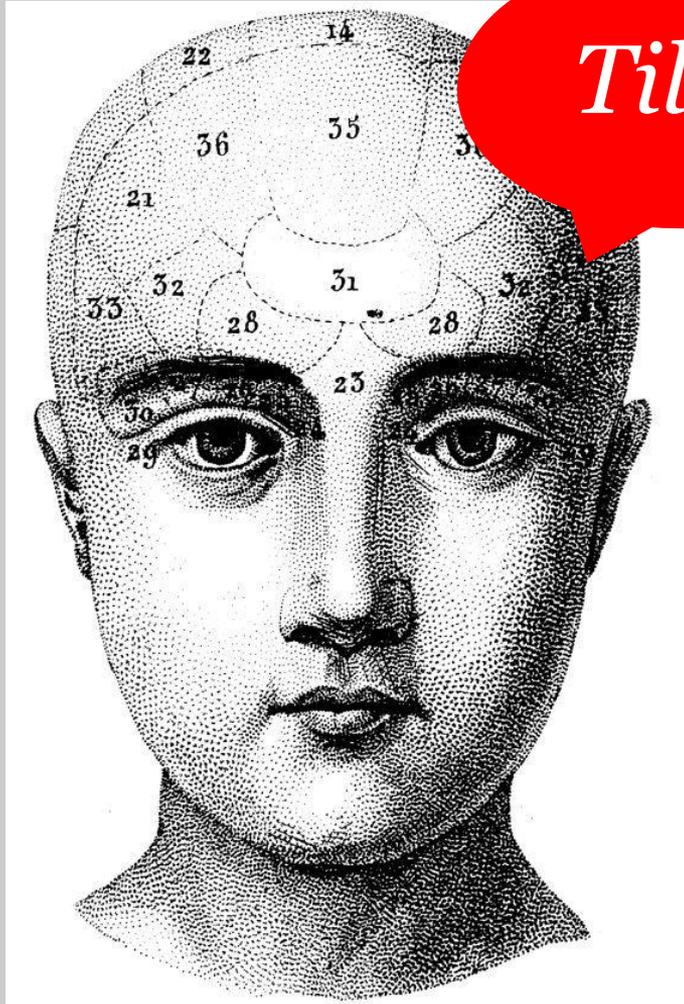




Ça va prendre du temps  
pour comprendre cette  
nouvelle normalité.

Respirez, détendez-vous et prenez-le à votre propre rythme.





*Tilt!*

Vous n'êtes pas blessé, vous apprenez quelque chose de nouveau et de grand et parfois votre cerveau a juste besoin un jour ou deux pour engranger, puis il commence de nouveau à fonctionner plus normalement.

L'une des analogies  
que nous utilisons  
pour décrire tout ce  
processus ressemble  
à ceci :



Continuez à absorber et à apprendre aussi longtemps que vous le pouvez jusqu'à ce que votre cerveau se sente un peu comme de la gelée semi-solide, puis allez-vous coucher et sachez que pendant le sommeil, cela va commencer à se déposer.



Quand vous vous réveillerez, vous sentirez la plupart du temps un retour à la normale, mais avec quelque chose de plus.



*Et si ça ne revient pas à la normale ?*



Sachez aussi que vous ne pourrez pas parler de ce sujet d'entraînement télépathique avec tout le monde.

Beaucoup ne comprendront pas.

Notre expérience est que la construction d'un réseau de soutien personnel est essentielle à la vitesse de votre apprentissage.



Au minimum minimumorum, cherchez un ami télépathique pour parler de vos expériences étranges ainsi que de vos émotions sincères.



Parlez-vous régulièrement et développez une relation de confiance.

N'essayez pas de faire ce voyage télépathique tout seul,  
cela vous ralentit.

*Trouvez votre tribu !*

Votre décision d'améliorer votre télépathie peut rapidement devenir une chose beaucoup plus grande dans votre vie ce que vous imaginez.





Avoir une autre  
personne qui  
comprendra quand vous  
l'appellez et dira :

« J'ai eu cette étrange  
chose qui m'est arrivé ...  
as-tu une seconde à  
parler ? »

cela vous aidera à  
garder votre équilibre.

Faites-nous confiance,  
vous ne savez pas  
encore où cela vous  
mènera et nous vous  
sugérons fortement de  
trouver des semblables.



Sans vouloir rendre cela trop dramatique, votre décision de travailler sur votre télépathie tous les jours vous changera plus que tout ce que vous n'avez jamais appris.





Entraînez-vous à marcher doucement avec un pied dans chaque monde.

... et télépathiquement porter votre journée comme un vêtement ample.

-Reverend White Otter



Vous avez des choses de tous les jours dont vous avez encore besoin de vous occuper...  
Vous avez une vie quotidienne pratique.  
Vous devez, manger, payer les factures, faire la lessive.  
C'est un ensemble.



Vous êtes tout d'abord ancré dans le monde physique que vous connaissez.



Mettez votre autre pied dans le monde invisible, où tout et tout le monde est télépathiquement interconnecté.

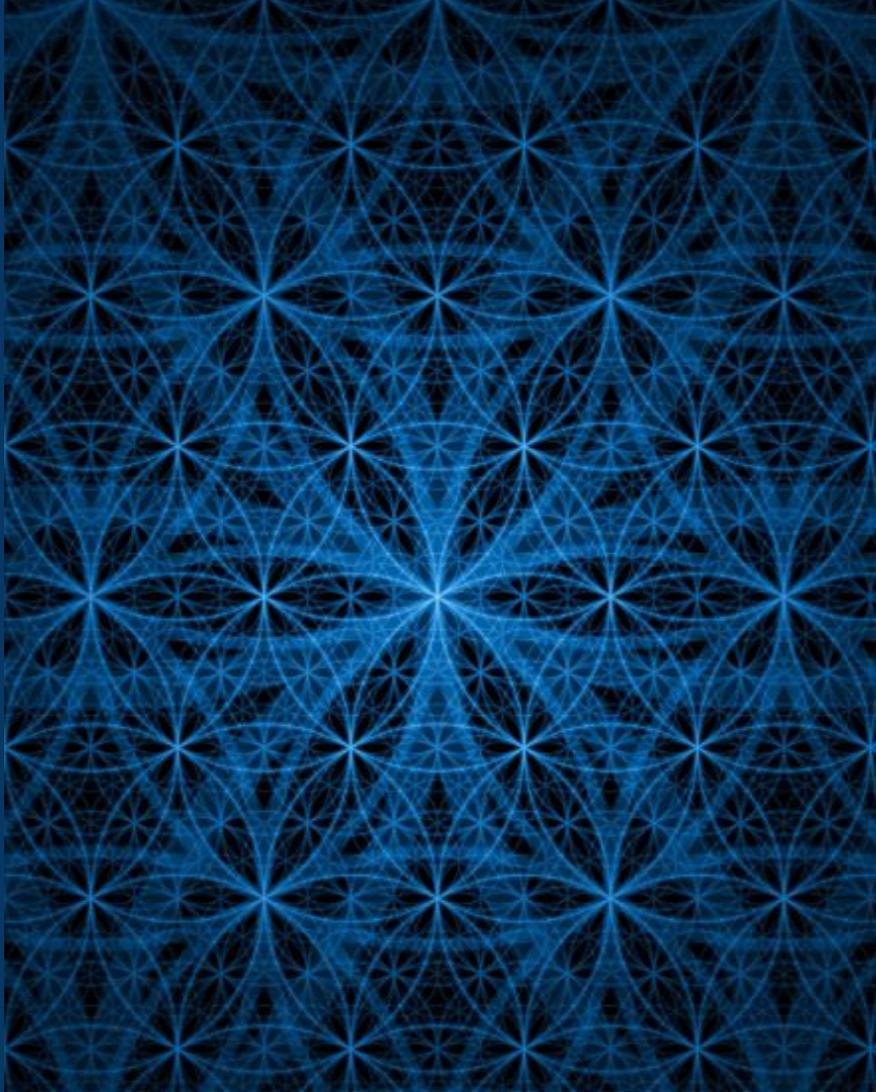
Maintenant marchez, un pied dans le monde physique, un dans le monde invisible.



Il faudra de la pratique pour le faire pour des périodes de plus longues et plus longues avant que vous puissiez confortablement garder votre équilibre.

Ce monde invisible est un paysage nouveau et différent pour vous et cela va prendre du temps, avec des essais et des erreurs des feedbacks pour commencer à créer votre carte expérientielle précise de celui-ci.





Nous vous disons que  
si vous y passez  
**VRAIMENT** le temps  
qu'il faut, à un moment  
donné, cela changera  
la manière dont vous  
pensez et dont vous  
comprenez tout ce que  
vous savez.



Commencez votre journal aujourd'hui.

Faites au moins une entrée par jour.

Au bout de 100 jours et 1000 jours, retournez à vos notes personnelles et évaluez vos expériences de ce qui a fonctionné ou pas..

Bon, nous vous avons donné les bases pour commencer votre formation télépathique. Revenons sur les principaux points une dernière fois.



1. Faites de l'amélioration de vos compétences télépathiques une priorité. Essayez de bâtir sur ce qui a fonctionné pour vous dans le passé concernant toutes vos perceptions multisensorielles. Commencer immédiatement à tenir un journal des expériences télépathiques, des rêves et des événements inhabituels.

*Tenez votre journal... Check.*

2. Travaillez avec vos rythmes alpha naturels vous apportera encore plus d'occasions quotidiennes de pratiquer une réceptivité proactive. Pratiquez votre télépathie tous les jours pour un minimum de 30 minutes. Travaillez jusqu'à la que vous soyez consciemment connecté 365 jours par ans 24h/24.

*Entraînez-vous pour être en état alpha au moins 30 minutes par jour. Check.*

3. Écoutez vos "pensées de fond" et considérez-les comme aussi importantes que vos pensées de premier plan. Ralentissez et observez-les de manière beaucoup plus détaillée qu'auparavant. Ayez confiance en votre connaissance soudaine et n'ayez pas peur d'agir. Pratiquez la patience.

*Des pensées de fond, savoir soudain et patience. Check.*

4. Éloignez-vous de TOUTE électronique pendant 30 à 60 minutes chaque jour. Cherchez la fréquence naturelle de mère nature. Apprenez à vous entraîner rapidement et à vous connecter profondément.

*Les fréquences électroniques ne vous aide pas  
mais la nature oui. Check.*

5. Ne fonctionnez pas à l'adrénaline, cela réduit la réceptivité. Connectez-vous à la « conscience collective » grâce au sommeil profond.

*L'adrénaline c'est mauvais, Le sommeil c'est bien. Check.*

6. Oxygénez votre cerveau ! La respiration lente, profonde fournit à votre cerveau à plus d'oxygène et une meilleure réception. Faîte plus attention à votre vision périphérique.

L'utiliser construit des voies neurales plus fortes ! Pour construire ces nouvelles voies, vous devez manger quotidiennement suffisamment de protéines, de fer et de toutes les vitamines B. Stimulez l'amygdale de votre cerveau par la pensée, "allumez vos phares."

*Mangez bien et allumez vos phares. Check.*

7. La reconnaissance, le bonheur, la joie, l'attitude joueuse, vont complètement changer la chimie de votre cerveau ce qui permettra d'augmenter votre vitesse d'apprentissage d'un facteur 10. Récompensez vos succès et ne vous réprimandez pas si vous n'êtes pas capables de faire quelque chose. Jouez, amusez-vous, apprenez et recommencez !

*S'amuser ! ça c'est facile à retenir !*

8. Pour les débutants, les voix télépathiques peuvent ressembler à votre propre voix intérieure ou être absolument unique. Patience ! Consacrer un mois de pratique quotidienne. Ne vous arrêtez pas pour examiner une expérience télépathique en cours jusqu'à ce que ce soit fini. Apprenez à écouter et à faire confiance aux réactions de votre corps.

*N'interrompez pas une conversation avant son terme et entraînez-vous. Check.*

9. Approcher les nations télépathiques améliore vos chances d'interaction positive. Adressez-vous à une personne ou un groupe en particulier si vous souhaitez dialoguer avec eux spécifiquement.

*Faite attention à vos manières et soyez précis. Check.*

## 10. Protocole télépathique :

- - Soyez poli,
- - Présentez-vous,
- - Soyez honnête avec vos intentions et vos paroles,
- - n'oubliez pas de dire merci et un poliment au revoir.
- - Sachez et comprenez que vous serez télépathiquement scanné dès que votre présence sera détectée.

*Soyez poli et sachez que vous allez être scanné. Check.*

11. Attendez-vous à ce que la télépathie vous submerge, vous n'allez probablement pas pouvoir l'éviter.

Trouvez des compagnons de télépathie, assurez-vous au fond de vous-même de pratiquer l'honnêteté émotionnelle.

*Le débordement VA advenir donc vous feriez mieux de trouver des semblables. Check.*

Apprendre à faire confiance à votre télépathie et être connecté  
24h/24 365j/ans va changer votre vie.



Pour en savoir plus sur vos enseignants :  
P'ntl allez à @sandia wisdom sur Twitter ou visitez leur site  
Web : [www.officialfirstcontact.com](http://www.officialfirstcontact.com).

Si vous le souhaitez, vous pouvez en savoir plus sur Su à :  
[www.suwalker.com](http://www.suwalker.com).

Nos profonds remerciements à T'ni pour nous avoir dicté ce  
cours.

Nous espérons que vous avez apprécié ce contenu et que vous vous appliquez dans votre apprentissage.

Nous vous laissons avec notre au revoir:

"Vivez votre journée avec facilité."

