

Apprenez à vous couper des ondes négatives

- MAGNÉTISME -

APPRENEZ À VOUS COUPER  
DES ONDES NÉGATIVES



## **Sommaire**

Pourquoi vous subissez des ondes négatives sans le savoir

D'une personne qui broie du noir à une personne qui rayonne

L'utilité de faire écran

Formez votre sphère/cylindre de protection

Entraînement

Découpage des phases et rapidité

Comment et quand utiliser votre protection

Rôle de la sphère (ou du cylindre) de protection

Une protection à projeter sur autrui

Une démarche globale à adopter

D'autres moyens de vous couper des ondes négatives

1 – Faites une minute de respiration consciente

2 - Comptez

3 – Prenez le contrecoup de votre interlocuteur

Conclusion

En cas de difficultés à former votre protection

Donnez-lui plus de « chair »

Faites jouer davantage vos sens

Comment mieux visualiser les couleurs

Aller plus loin dans le bien-être et le magnétisme ?

## Pourquoi vous subissez des ondes négatives sans le savoir

Le magnétisme est un ensemble d'ondes et de forces qui ne sont dans l'absolu ni négatives, ni positives. C'est un **champ énergétique à la base neutre**, chargé de forces très diverses. On le ressent, qu'on en soit conscient ou non, tout au long de l'existence. Prenons deux exemples parlants.



Lorsque vous êtes particulièrement nerveux, vous avez tendance à transmettre votre nervosité à autrui. Bien sûr, cela passe notamment par des éléments très cartésiens tels que la gestuelle, les propos, le ton de la voix... ou même simplement le fait que vous « faites la tête ».

Bien souvent en ce cas là, on s'efforce de se contrôler pour ne pas nuire à son entourage. Ce qui limite effectivement cette transmission.

Malgré cela, on vous sent tout de même stressé, surtout ceux qui vous connaissent bien et les personnes hypersensibles (**plus on est hypersensible, plus on est perméable aux ondes d'autrui !**).

Si votre conjoint ou votre enfant est un hypersensible, c'est pire encore. On sent une atmosphère comme électrique à vos côtés, voire angoissante. De façon à peine imagée, c'est comme si un brouillard noir vous entourait. On dit souvent que les parents transmettent leurs angoisses à leurs enfants... on pense même que le mal-être, tout comme le bien-être, se transmet facilement au nouveau-né. Ce dernier, être hypersensible par

excellence, ressent l'atmosphère dans laquelle il vit et réagit en conséquence.

Quel que soit l'âge, lorsque vous-même êtes confronté à une personne nerveuse, cette dernière vous fait ressentir son stress qu'elle le veuille ou non. Certaines personnes sont des « spécialistes » de cela. Elles sont aigries ou maussades tout au long de l'année : tout le monde cherche un peu à les éviter, ou ne les fréquente qu'à contrecœur. Quel dommage... cette angoisse coupe des autres, alors que bien souvent telle ou telle personne, en dehors de ce défaut, reste un être intéressant à connaître. La nervosité se vit ainsi : parfois, il suffit que la personne stressée soit dans la pièce pour que l'on ressente une atmosphère différente. Il arrive même que ce soit purement magnétique. Un collègue sourit, affiche une bonne humeur apparente, s'efforce d'être conviviale et sympathique... et malgré cela, on sent que quelque chose ne va pas en lui. Il est comme « électrique », renvoyant un courant négatif.

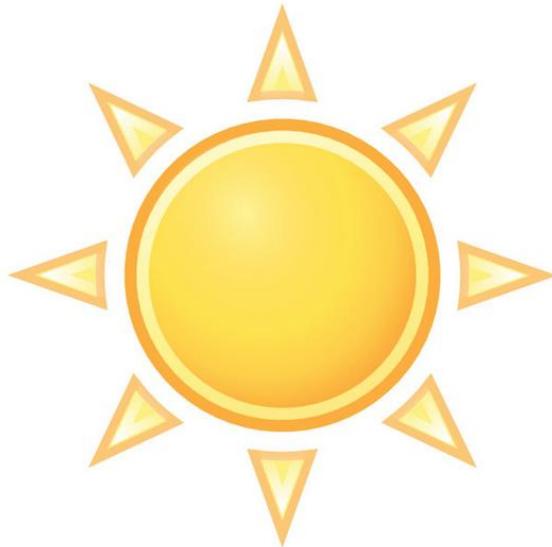
## D'une personne qui broie du noir à une personne qui rayonne

Second exemple... l'extrême inverse.

Lorsque l'on est serein, calme et épanoui, on a tendance à se sentir bien en votre présence. Votre visage est clair et bienveillant, vous paraissez plus jeune et plus beau. Vous inspirez confiance, il suffit que vous soyez là pour que l'ambiance s'apaise.

Il en est ainsi de certaines personnes. Rares, il est vrai ! **On dit souvent qu'elles « rayonnent »**. Comme si des rayons de soleil émanaient d'elles et faisaient du bien à tout le monde. C'est une sorte de beauté intérieure qui s'extériorise. Parfois même, on rencontre des personnes au visage marqué, au physique ingrat, mais qui rayonnent tant qu'elles nous paraissent belles. Cela va au-delà de l'apparence physique... il arrive que vous vous regardiez dans le miroir et trouvez que quelque chose ne va pas, que vous n'êtes pas avenant. Ou au contraire que tout va bien et que vous rayonnez.

On peut alors parler peu tout en éveillant l'intérêt de son prochain, et la seule présence suffit parfois pour calmer les autres, les faire se sentir mieux.



En fait, lorsqu'on est serein et apaisé, c'est un ensemble de points qui se déroulent mieux que d'habitude. Rapports à l'entourage, travail, digestion, teint de la peau, forme physique... Les idées et inspirations viennent plus facilement, l'esprit est au clair. Les jeunes pères et mères de famille parviennent à calmer bien plus facilement leur bébé lorsqu'eux même sont zen et relax. De plus, cet état fait en sorte qu'on ne cherche pas à être occupé en permanence. On a envie de prendre le temps, de se laisser vivre... on est moins stressé par rapport à une tâche contraignante à accomplir. On a envie de profiter de l'instant présent.

Comme vous le voyez, même au-delà des paroles et des actes, nous transmettons et recevons toutes et tous du magnétisme, que nous le voulions ou non. Il n'est même pas nécessaire d'être magnétiseur et de faire une séance pour cela. Les courants magnétiques étant partout, les ressentir est inévitable. Certes, ce n'est pas pour cela que nous sommes « esclaves » de ces ondes. **Certaines personnes, sans même pratiquer quelque méthode de bien-être ou de développement personnel que ce soit, restent imperméables aux ondes négatives.** Mais... nombre d'entre nous subissent cependant certaines ondes pouvant nuire au quotidien. Comment se protéger ? Il existe bien des méthodes. Dans les pages qui suivent, je vous explique la technique étant selon moi l'astuce N° 1 permettant de se couper des ondes négatives.

## L'utilité de faire écran

Face aux ondes négatives, il faut savoir faire écran. Et ce, d'où que proviennent ces ondes. Leur nature et leur provenance est ici d'un intérêt très secondaire. Ne soyez pas sans cesse dans le mental et l'interrogatif, à vous demander « est-ce que cela vient de moi ? De telle personne, de telle autre ? ». Ces questions sont souvent contreproductives. On ne peut pas toujours savoir ou être certain. D'autant qu'**il arrive de recevoir des ondes négatives provenant de l'atmosphère ambiante, sans que cela vienne de qui que ce soit** ! Ou encore, que cela vienne d'un peu tout le monde, comme par exemple dans une rame de métro bondée un jour de grèves où le stress se lit sur de nombreux visages. Donc, premier principe à appliquer...

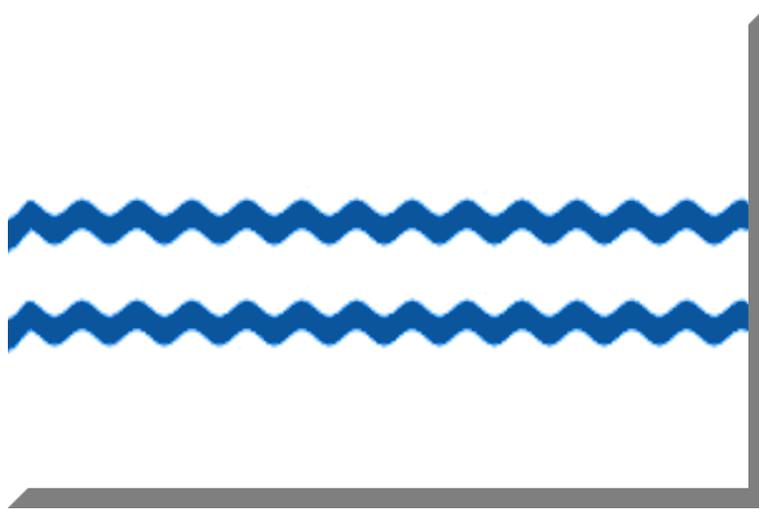
Ne vous demandez pas d'où proviennent les ondes négatives. Le seul élément digne d'intérêt est le suivant : à tel ou tel moment, vous recevez des ondes négatives, et en êtes victime. Lorsque cela survient (voire même avant... nous verrons cela au cours des pages à suivre) il faut savoir vous en protéger. C'est tout ce qui compte.

On reçoit les ondes négatives de deux façons :

- . De façon (plus ou moins) consciente. On se sent mal et on le sait.
- . De façon inconsciente. On est dans un état de mal-être momentanée, mais on se refuse à l'admettre.

La première étape est de cesser d'être dans le déni. Vous vous sentez mal ? Le premier pas (capital !) est de le constater, de vous faire cette réflexion de façon sereine et bienveillante, sans verser dans le catastrophisme.

*Nota Bene : Ce n'est pas le thème de cet eBook et je le développe dans d'autres ouvrages et articles, mais sachez ceci : prendre le temps de constater son état est primordial. Que ce soit pour les moments négatifs comme positifs. Constater un état négatif permet de se donner les bases pour s'améliorer, agir et aller mieux coûte que coûte. Constater un état positif permet de renforcer cet état, et même de se mettre dans un engrenage d'actions positives.*



La pratique du magnétisme permet de passer d'un magnétisme subi à un magnétisme choisi. Les ondes magnétiques négatives sont une sorte de cercle vicieux. Elles se propagent tel un virus. Une fois qu'on est soi-même nerveux, on transmet cette nervosité à d'autres, qui eux-mêmes la transmettent à d'autres... C'est sans fin ! **En vous coupant de ces ondes, non seulement vous faites du bien à votre esprit, mais en plus vous stoppez la propagation.** L'art de « faire écran » sert également dans la pratique du magnétisme de bien-être, afin de [donner des séances à votre entourage](#). C'est indispensable pour ne pas que votre propre énergie se mélange avec celle de la personne magnétisée.

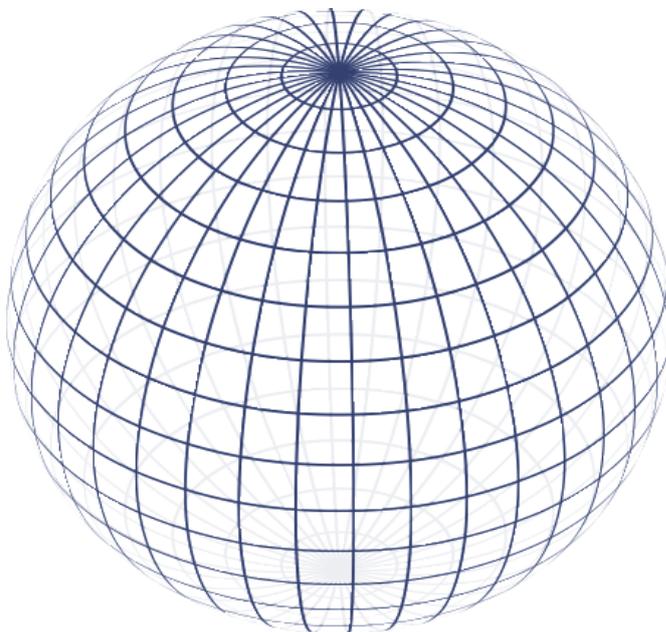
Mais de plus, cela sert en de nombreux moments du quotidien. Lorsque vous avez rendez-vous avec une personne stressante / lorsque vous ne vous sentez pas bien sans explication apparente / lorsque vous devez prendre le volant un jour d'embouteillages / lors d'une période particulièrement « speed » au travail, etc.

Comment mettre cette protection en place ? C'est ce qui est expliqué au chapitre suivant.

## Formez votre sphère/cylindre de protection

Pour vous couper des ondes négatives, l'idéal est de former une protection magnétique autour de vous. Voici comment faire :

. Tout d'abord, fermez les yeux et respirez lentement. Faites le vide dans votre esprit, efforcez-vous de ne penser à rien. Détendez vos membres, un par un. Au besoin, n'hésitez pas à faire un peu de sport ou de gymnastique avant (étirements, assouplissements... tout ce qui peut être à même de vous détendre). Vous pouvez également ajouter un peu de musique douce ou musique de relaxation.



Vous pouvez être assis, debout, allongé.

*. Si assis : je conseille un dos droit mais détendu, pieds bien posés à plats, mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel.*

*. Si allongé : je recommande de le faire dans un état où vous n'êtes pas fatigué. État fatigué + posture allongée = somnolence. Ce n'est pas le but...*

*. Si debout : imaginez que votre corps s'étend, grandit, s'allonge. Soyez détendu. Les jambes sont en semi-écart (écartées l'une de l'autre de 30 à 60 cm) afin de garder un bon équilibre.*

**Prenez le temps d'entrer dans un état serein, apaisé.** Ne vous précipitez pas. Surtout au début, cela risque de prendre du temps. Par la suite, vous y parviendrez sans doute plus rapidement (voire... presque

instantanément. Mais seulement une fois que vous serez un peu plus expérimenté).

. Une fois que vous êtes en état méditatif, **imaginez une énergie se formant au-dessus de vous**. Ce peut être des rayons, ou un brouillard. Ce peut être une forme fixe, ou une forme mouvante. À vous de trouver la forme que vous parvenez à visualiser le mieux. Une forme qui fonctionne généralement bien est celle du nuage. Si vous ne savez quel type de forme choisir, choisissez celle-là.

N'hésitez pas à y mettre une couleur, de préférence le bleu ou le jaune. Ce jaune est réconfortant comme la chaleur du soleil, ce bleu est rassurant et sécurisant. Si votre intuition laisse apparaître une toute autre couleur, c'est parfait, adoptez-là. L'essentiel est que cette couleur soit positive, qu'elle vous fasse du bien. Si c'est pour vous une couleur stressante, cherchez-en une autre. En général, le mieux est de choisir une couleur de base plutôt qu'une couleur intermédiaire. (Couleurs de base : jaune, bleu, rouge, vert... / Couleurs intermédiaires : violet, orange, gris...).



Cette énergie est chaude, chaleureuse, bienveillante. Sentez sa force s'amplifier. C'est un élément important : une fois que vous parvenez à la visualiser, mettez-y le maximum d'éléments positifs. Lesquels ? Tout dépend de vos ressentis, de ce que vous considérez comme positifs. Nous sommes dans le domaine du symbolisme. Ce peut être...

– *Une couleur qui devient plus intense. Qui se met à émettre une lumière de plus en plus forte.*

- Une brume colorée qui là aussi s'intensifie. Au départ la brume est éparsée, puis elle devient de plus en plus épaisse.
- Y ajouter des images qui vous plaisent. Faire appel à Dieu si vous y croyez, ou votre ange-gardien.
- Y ajouter une musique, une odeur... Aimez-vous l'odeur de l'herbe fraîche, est-ce une odeur qui vous apaise ? Donnez à votre forme une odeur d'herbe fraîche. Etc.
- La faire bouger : la forme peut se mettre à « danser », à remuer harmonieusement.

. Au fur et à mesure que cette visualisation devient plus belle, intense et harmonieuse, prenez conscience qu'elle se prépare ainsi à entrer en vous. Vous constatez cette visualisation avec « gourmandise », comme une recette de gâteau qui se prépare devant vous. Plus la recette avance, plus vous êtes fébrile de consommer le résultat.

. Prenez une inspiration. Ce faisant, imaginez cette énergie entrer par vos narines. Poursuivez votre inspiration au maximum, lentement. On peut l'imaginer se dérouler en filet de brume par exemple, ou en ruban.

. Expirez. Ce faisant, imaginez cette force emplir votre corps. Donc : sur un temps, une partie de la forme s'emmagasine dans vos narines. Second temps, ce qui a été emmagasiné envahit votre corps.

. Répétez ces respirations autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à ce que tout la forme soit en vous, ou bien jusqu'à ce que tout votre corps soit envahi. Vous pouvez vous contenter d'un seul inspire/expire, ou en faire davantage.

Vous devez sentir cette énergie partout dans votre corps, l'imaginer emplir totalement chacun de vos membres, jusqu'au bout des doigts de pieds ! Une fois que cette force bienveillante est présente partout, si vous le souhaitez, vous pouvez l'amplifier. Intensifiez la lumière, la couleur...



. À présent, faites un nouvel inspire/expire. Sur l'expire, visualisez l'énergie sortir de votre corps par votre nombril. Cette sorte de ruban s'unifie ainsi autour de vous et forme une sphère, ou selon votre préférence, un cylindre.

La sphère est :

- *totale. Il n'y a aucun trou. Vous êtes totalement entouré, même sous vos pieds.*
- *épaisse. Une trentaine de centimètres d'épaisseur.*
- *transparente. Vous pouvez voir à travers.*
- *non cloisonnante. Elle vous suit partout où vous allez, son envergure est ample. Vous pouvez toucher son extrémité en tendant le bras.*

Il en va de même pour le cylindre. Notons bien sûr qu'il s'agit d'un cylindre fermé, en haut et en bas. Songez également que la sphère/cylindre ne touche pas vos pieds, ni aucune partie de votre corps. Elle vous entoure d'une bonne cinquantaine de centimètres au moins (de sorte, comme indiqué plus tôt, que vous puissiez en toucher la paroi en tendant le bras. Levez le bras vers le ciel, votre majeur touche le bout de la paroi interne de la sphère. Idem si vous levez le bras devant vous parallèlement au sol, sur la droite, la gauche...

N'hésitez pas à le faire afin de mieux ressentir la sphère). **Prenez le temps de bien fermer cette protection** : il ne doit pas y avoir de trous. Au besoin, le ruban passe et repasse encore et encore autour de vous, jusqu'à ce que la protection soit bien fermée. Le ruban n'est alors plus en contact direct avec votre corps. La forme non plus : elle est autour de votre corps.

Vous pouvez alors reproduire la même technique que précédemment : rendez cette force plus belle et plus harmonieuse. Intensifiez la couleur / la lumière / l'odeur...

Votre protection est faite !

## Entraînement

L'exercice précédent n'est pas compliqué. S'il vous semble difficile, détrompez-vous ! Réalisez-le calmement, relisez-le plusieurs fois avant si nécessaire, prenez votre temps et tout ira bien.



Je recommande de créer votre première sphère de protection à un moment où sa nécessité n'est pas évidente.

Mieux vaut s'entraîner afin d'être prêt ensuite, lorsque ce sera vraiment nécessaire. De toute façon, **quel que soit le moment, une sphère de protection n'est jamais inutile à faire**. S'il vous prend l'envie d'en former une, faites-le. Vous n'avez pas besoin d'avoir une raison particulière. L'essentiel est simplement de ne pas « fuir » ou vous « réfugier » sans arrêt dans une pratique de bien-être. Inutile, donc, de passer vos journées à faire et refaire des sphères de protection. Cela semble évident... Je préfère toutefois le préciser.

Ceci est valable pour la totalité des pratiques de bien-être et de développement personnel. Toute pratique de ce type doit vous servir pour affronter le quotidien. Cela doit vous servir pour sortir / communiquer / voir du monde / prendre l'air / mener vos projets / travailler / exercer un loisir... etc., tout en vous sentant mieux calme et serein.

Que ce soit pour cet exercice ou pour un autre, demandez-vous à chaque fois ce que cela vous apporte, concrètement, au quotidien.

**Ne refaites pas l'exercice dès que vous l'avez terminé**, sauf en cas de faux départ (si vous avez dû interrompre l'exercice à la moitié, avez été dérangé...). Mais recommencez le lendemain, ou deux jours plus tard. Exercez-vous ainsi, de temps en temps, à reproduire cette protection.

Ressentez les différences qu'il y a à chaque nouvel exercice. Peu à peu, vous parvenez à visualiser cette énergie plus vite, elle est souvent immédiatement assez puissante pour commencer l'inspire/expire. Tout dépend de chacun. Certains pratiquants ressentent mieux la protection en prenant bien le temps de faire toutes les étapes à chaque fois. D'autres parviennent peu à peu à créer une visualisation très rapidement, puis à la faire entrer en eux en une ou deux respirations, puis, à créer la sphère ou le cylindre en une ou deux respirations supplémentaires. Il n'y a pas de timing meilleur qu'un autre : accordez-vous au timing qui vous convient. Ne cherchez pas à réaliser des performances.

À quel rythme s'entraîner ? Tout dépend de vos progrès. Si vous avez du mal à réaliser cette protection, exercez-vous plusieurs fois par semaine, ne serait-ce que quelques minutes. Pourquoi pas même tous les jours ?

Quand vous serez à niveau, vous pourrez vous arrêter. Sans oublier toutefois de refaire un petit entraînement de temps à autre afin de rester à niveau. De toute façon, **votre protection doit devenir un outil bien-être du quotidien**. Pour palier à vos moments de stress, ou bien à utiliser préventivement.

Maintenant que vous connaissez les principes de votre protection magnétique, allons un peu plus loin...

## Découpage des phases et rapidité

Une fois que vous êtes un peu plus expérimenté, quel que soit votre timing, exercez-vous à créer des protections plus rapidement. Non pas dans l'idée de créer une protection rapide à chaque fois. Il est important de prendre le temps de vous bâtir régulièrement une vraie protection, à votre rythme personnel. Mais... parfois dans la vie, quelque chose surgit et on manque de temps pour réagir. Voilà le genre de cas pour lequel une protection immédiate peut être utile :

Vous êtes au bureau, vous travaillez, il n'y a pas de souci particulier. Soudain, une urgence : tel élément doit être envoyé à tel client, le plus vite possible. C'est un imprévu qui se met à stresser tout l'étage ! Vous devez régler immédiatement telle et telle tâches. En un instant, vous visualisez votre protection (sphère, ou cylindre) autour de vous. Cela vous permet de mieux gérer.

Vous pouvez vous entraîner à deux types de sphères rapides :

*. En procédant à toutes les étapes, mais sur peu de respirations (voire, une seule respiration par étape. Respiration 1 : visualisation de la forme. Respiration 2 : la forme entre en vous. Respiration 3 : la forme sort de vous et la protection se crée).*

*. En faisant immédiatement apparaître votre protection autour de vous. Ce second type est très utile lorsqu'un petit stress très soudain surgit. Exemple : d'un seul coup, une personne s'adresse à vous nerveusement, et vous sentez son stress vous envahir. Hop : visualisez votre protection.*

Entraînez-vous au deux !



Ce type d'entraînement vous sera très utile car vous n'aurez pas toujours le temps de prendre plusieurs minutes pour créer une protection. Parfois vous n'aurez que quelques secondes, voire un simple instant !

Lorsque vous manquez de temps, vous pouvez découper les phases afin d'en passer certaines. Par exemple, imaginez l'énergie déjà présente dans votre corps puis sortir par le nombril et créer rapidement la sphère/cylindre protectrice. Ou encore, imaginez l'énergie sortir directement de votre nombril et créer la protection. Bien sûr, dans l'idéal il est préférable de suivre toutes les étapes, mais si le temps vous manque, créez votre protection de façon plus résumée.

Parfois, on n'a même pas un instant pour créer notre protection. Exemple : le téléphone sonne, c'est une personne de la famille qui vous appelle, avec laquelle vous êtes toujours nerveux. À chaque fois qu'elle appelle vous repartez épuisé ! En ce cas, ne passez pas par quatre chemins : tout en lui parlant, visualisez immédiatement votre sphère protectrice autour de vous. Faites-la apparaître instantanément. Vos exercices précédents vous y auront habitué.

## Comment et quand utiliser votre protection

Tout d'abord, sachez être prévoyant ! Lorsqu'on se sent mal et qu'on crée une protection à ce moment-là, c'est bien, mais on l'utilise en mode « guérison » (ou aide à la guérison). Lorsqu'on crée sa protection dès le matin pour bien débuter la journée, on l'utilise en mode « prévention ». Les deux sont utiles. Le mieux est de privilégier avant tout le mode prévention, puis, lorsqu'un stress survient, re-visualiser la protection (en principe déjà créée le matin même) afin de la renforcer. Une simple pensée sur la visualisation de cette protection suffira à en renforcer l'énergie, et donc à mieux faire écran.

Certaines protections sont également un mélange des deux. Par exemple, si vous savez qu'en ce moment l'ambiance est tendue au bureau, n'attendez pas d'y être pour créer votre protection. Au contraire, **créez votre protection dès le matin, au réveil**. En mode prévention donc, sans vous demander si l'ambiance sera réellement tendue ou non. Peut-être le sera-t-elle, peut-être non... qu'importe, cette protection reste bonne à prendre, quoi qu'il arrive.

Votre sphère vous accompagnera toute la journée. Au cours de cette journée, vous pourrez ensuite la re-visualiser aux moments les plus tendus, ou bien dès que vous en ressentez le besoin. D'où l'intérêt de s'entraîner à faire des visualisations instantanées.



Vous pouvez également créer une protection chaque matin quoi qu'il

arrive, que vous soyez dans une phase tendue ou une phase apaisée.

Ça ne prend que quelques minutes par jour, voire quelques secondes !

Et cela vous protège de bien des énergies négatives. Cela permet en outre de **mieux faire face à tous les petits imprévus** pouvant survenir au cours d'une journée. L'intuition, là encore, est bonne conseillère. Si, soudainement, vous ressentez l'envie ou le besoin de créer une protection (ou de la re-visualiser), faites-le sans vous poser de questions. Ne soyez pas dans le mental ou l'intellect : soyez dans le ressenti.

Si vous n'avez pas la discipline pour créer votre protection chaque matin, vous pouvez le faire à chaque début de semaine.



Créer une protection est également utile avant les transports. Si par exemple vous avez peur en voiture ou en avion. Dès que vous aurez créé votre sphère, vous verrez, vous serez plus serein et apaisé.

Une fois que la protection est créée, elle vous accompagne, quoi que vous fassiez et où que vous alliez. Inutile de chercher à la ressentir en permanence sur vous, inutile de la re-visualiser à tout instant. Faites-le uniquement lorsque cela est nécessaire. Combien de temps dure une protection ? C'est impossible à déterminer. Elle est au plus fort lorsque vous la créez, puis elle s'estompe peu à peu. Là encore, **ayez confiance en vos ressentis**. Si vous vous sentez bien avec une protection par mois, gardez ce rythme. Si vous préférez une protection par jour, par semaine... du moment que votre intuition vous l'indique et que vous vous sentez apaisé, le rythme choisi est le bon.

Ceci étant dit... L'esprit a tendance à être indiscipliné. Il arrive souvent que l'on soit très rigoureux les premières semaines ou premiers mois, puis

que l'on oublie de plus en plus souvent de créer sa protection. Il est donc bon, de temps en temps, de faire le point sur ses différentes « actions bien-être », s'analyser, et réfléchir à un nouveau petit programme.  
Exemple : « Je n'ai presque plus créé de protection magnétique depuis 2 mois. J'en ai ressenti certaines conséquences... dès aujourd'hui, je me remets à faire un petit exercice de protection magnétique par jour. »

## Rôle de la sphère (ou du cylindre) de protection

. Tout d'abord, comme vous devez l'avoir compris, cette protection vous rend imperméable aux ondes négatives. À quel degré ? C'est très variable... parfois cela rend totalement imperméable, parfois seulement en partie. Bien entendu vous évoluerez sans doute plus lentement si vous êtes à la base un hypersensible. Mais... courage ! Persévérez, n'abandonnez pas, **progresser coûte que coûte, même si vos avancées vous paraissent parfois telles des sauts de puce**. Vous verrez, une fois un certain pallier franchi on se met à progresser bien plus rapidement.

. Cette sphère peut également vous mettre en de meilleures conditions pour éviter ou vous éloigner de toutes les situations dangereuses que vous pourriez vivre. Accidents, mauvaises rencontres, personnes négatives... Tout le monde n'y croira pas, et vous n'êtes pas forcé d'y croire pour créer votre protection. Personnellement, à chaque fois que je fais un voyage en voiture, je crée une sphère de protection autour du véhicule. Idem lorsque je prends l'avion. Il va de soi qu'il ne s'agit pas du tout de se dire « j'ai créé ma protection, parfait, maintenant je peux prendre tel ou tel risque ». Bien au contraire ! Il s'agit : 1 – De prendre soin de soi et d'être prudent en toute circonstance. 2 – En plus de cela, de créer sa protection magnétique afin de renforcer les mesures déjà mises en place.

. **La protection permet de mieux filtrer les énergies**, ce n'est donc pas un bloc impénétrable mais une sorte de passoire spéciale qui ne laisse passer que certaines ondes et pas d'autres. La protection n'empêche donc nullement les ondes positives de vous parvenir, ni ne vous empêche de partager vos propres ondes positives. Elle ne vous enferme pas dans une bulle, au contraire, elle vous ouvre au monde.

. Par ailleurs, la sphère/cylindre, tout en vous protégeant des autres, protège également les autres de vous-même. Elle empêche vos ondes négatives de se projeter sur autrui. Lorsque vous êtes nerveux, songez à créer une protection afin de ne pas transmettre votre nervosité.



. Enfin, il faut bien comprendre que dans le monde du développement personnel, il y a de nombreux ingrédients à mettre en place... et non pas UNE hypothétique solution miracle. La protection magnétique, ne dérogeant pas à la règle, est un ingrédient parmi d'autres, et non pas LA solution absolue contre votre mal-être. Son rôle est donc limité, mais comme n'importe quel autre ingrédient (yoga, randonnée, arts, loisirs, lecture, écriture, shiatsu, PNL, hypnose...). Seul un ensemble d'ingrédients pourra être vraiment efficace, et vous propulser dans votre existence. Quelle recette bien-être vous concocter ? Quels ingrédients devez-vous y placer ? Vous seul pouvez trouver la réponse. Si vous souhaitez quelques pistes, rendez-vous à la fin de cet ouvrage.

## Une protection à projeter sur autrui

Si vous le souhaitez, vous pouvez projeter une protection sur une tierce personne. Il arrive que cela fonctionne mieux lorsque c'est une personne que vous connaissez bien et qui vous est chère. Ceci dit... pas toujours. En fait, c'est ce qui est étrange dans le magnétisme. Pour parler de la pratique du magnétiseur (donc, lorsque l'on donne une séance à quelqu'un), il arrive qu'on le « sente » mieux vis-à-vis d'un inconnu qu'avec un ami ou un membre de sa famille. Ceci dit, en évoluant, on parvient à magnétiser tout type de personne étant prêt à accepter une séance.

Vous pouvez également faire preuve d'amour universel et projeter une protection sur un « ennemi » ou une personne que vous n'aimez pas, il faudra alors le faire **en étant dans un état de bienveillance absolue, en étant sincère et entier**. Ce n'est pas toujours évident à faire... Mais cela fait beaucoup de bien. On peut également envoyer une protection sur une ville, un pays, la planète, l'univers... C'est alors une sorte de prière de bénédiction.



Pour projeter une protection sur autrui :

*. Visualisez directement l'énergie au-dessus de la personne. Chargez-là en force positive (couleur, lumière, harmonie...).*

*. Visualisez cette énergie former une sphère (ou un cylindre) autour de la personne. Une fois la protection faite, renforcez de nouveau son énergie.*

Important : **ne le faites pas de façon « intéressée »**, en attendant un résultat particulier. Faites-le par altruisme, pour le seul principe de le faire. De toute façon, si après cela la personne va mieux, le rapport de cause à effet sera complexe à déterminer.

Il est possible d'envoyer cette protection à distance, même s'il est préférable de la faire lorsque la personne concernée est en votre présence.

La personne concernée doit-elle ou non être informée de cet acte ? C'est à vous de voir. L'acte étant **altruiste et bienveillant**, ce n'est pas « piéger » l'autre que de lui envoyer une protection sans le lui dire. Si la personne concernée n'est pas ouverte au développement personnel et/ou au monde du bien-être, cela n'est pas forcément utile de le lui dire. Si vous pouvez le lui dire et qu'elle l'accepte, les conditions seront alors idéales. Vous pourrez prendre un temps méditatif à deux afin de mettre cette protection en place : la personne s'assoit quelques instants ou quelques minutes en fermant les yeux et en respirant calmement le temps de recevoir votre protection magnétique. C'est très intéressant à mettre en place.

## Une démarche globale à adopter

C'est un point que je répète souvent de différentes façons sur mon blog, et je continuerai de le rappeler régulièrement...

Si vous voulez rester totalement imperméable aux ondes négatives, vous devez également aller plus loin et **oeuvrer pour votre évolution personnelle**. (Oui, bien sûr... on ne peut pas être 100 % du temps 100 % imperméable aux ondes négatives... le tout est d'y tendre autant que possible).



Il existe de nombreuses pistes et méthodes... je réunis les meilleurs conseils sur mon blog, tout au long de l'année. Ou tout du moins, des conseils et astuces que j'estime utiles et efficaces. Vous pouvez également faire vos propres recherches et expériences.

D'une façon générale, faites du sport et de l'exercice. Cultivez les plaisirs simples et authentiques (dialogue, partage, amour, amitié...). Marchez en forêt, respirez l'air frais, pratiquez un art. Autant d'éléments qui ne sont pas directement en rapport avec le fait de faire écran, et qui pourtant vous y aideront grandement.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que **la perméabilité aux ondes négatives vient de déséquilibres**. Une personne en paix avec elle-même, qui suit son chemin de vie et mène son existence comme elle l'entend est naturellement peu sensible aux ondes négatives. Travaillez à votre chemin de vie, et peu à peu vous développerez une protection naturelle permanente, sans même vous en apercevoir.

À cela, deux précisions :

– Se couper des ondes négatives ne signifie pas qu’il faut se couper des personnes émettant des ondes négatives. C’est de leurs ondes dont il faut se couper, pas d’eux ! Là-dessus, je prends le contre-pied de ce qu’il se dit souvent dans le milieu du développement personnel. On a toujours tendance à conseiller de fuir les gens négatifs. Je peux le comprendre ! Parfois, c’est la seule solution. Cela m’arrive également. Mais il en découle un énorme problème. Les personnes négatives, si elles font fuir toutes les personnes positives, sont d’autant plus dans leur univers négatif. C’est ce qui arrive aujourd’hui dans notre société : les marginaux fréquentent d’autres marginaux / les SDF fréquentent d’autres SDF / les pratiquants de développement personnel fréquentent d’autres pratiquants / les petits bourgeois parisiens fréquentent leurs semblables...

À cause de cela (entre autres), nous vivons dans une société violente, très inégalitaire. Aussi, je maintiens que l’on ne doit pas systématiquement fuir les gens ayant tendance à être stressants ou négatifs. Il faut au contraire tenter de s’ouvrir à eux. La protection magnétique est un excellent moyen pour pouvoir les approcher en toute quiétude.

– **La perméabilité aux ondes négatives peut être une bonne méthode pour s’analyser**, et comprendre ses besoins. Il arrive par exemple que cette perméabilité signifie que...

. On est sensible aux injustices et qu’on a envie d’aider les autres.

. On a été trop inconsideré au cours de son existence, et qu’on a besoin de mettre en place des projets valorisants pour soi, de développer ses capacités et ses talents.

. On est trop susceptible... il faut travailler sur son ego.

. On n’a tout simplement pas assez de positif dans sa vie, pour faire contrepoids.

. On est doté d’une grande sensibilité... ce qui peut être un défaut, mais également une très belle qualité à développer à bon escient.

Etc.

Analyser ce type de « défauts » permet de mieux se découvrir.

## D'autres moyens de vous couper des ondes négatives



Voici en bonus trois autres méthodes pour vous couper des ondes négatives :

### ***1 – Faites une minute de respiration consciente***

Cet exercice a l'avantage de se faire sans que les personnes qui vous entourent ne s'aperçoivent de quoi que ce soit.

Il consiste à garder les yeux ouverts, lors d'un moment où vous pouvez vous permettre de rester statique quelques instants (devant un écran d'ordinateur, à une réunion...).



Inspirez, de façon lente, douce, non bruyante. Gonflez lentement votre poitrine. Ce faisant, efforcez-vous de faire le vide, comme si ce qui se déroulait sous vos yeux était situé dans un écran de cinéma.

Le temps de vos inspires/expires, vous êtes comme détaché de la scène, tel un spectateur.

Gardez cette respiration quelques instants, une bonne minute si possible, davantage si vous le pouvez et le souhaitez. **Lorsque vous quitterez cet état, vous serez bien plus serein et apaisé.**

## **2 - Comptez**

Définissez un chiffre que vous allez compter lentement dans votre tête. Dites-vous par exemple : « À dix, je serai détendu et apaisé ». Faites de lents inspires/expires en vous efforçant de faire le vide dans votre esprit.

Comptez. Ne cherchez pas à compter vite, prenez votre temps. Parfois on a tendance à compter plus vite les deux ou trois derniers chiffres, ne faites pas cette erreur.



Avec un peu d'entraînement, cette méthode a quelque chose de magique. Parvenu au nombre donné, le stress est évacué ! (Ou tout du moins une bonne part).

**À vous de définir le chiffre qui vous convient le mieux** : testez-en plusieurs afin de trouver celui qui est le plus efficace, et entraînez-vous de temps en temps. Le mieux est de s'exercer chez soi, à tête reposée, quand tout va pour le mieux. Ainsi, vous parviendrez mieux à reproduire l'exercice par la suite, dans le cadre d'une situation expressément stressante.

### **3 – Prenez le contrecoup de votre interlocuteur**

Ne vous bloquez pas face à un interlocuteur fermé, ne montrez pas de signe de stress face à un interlocuteur stressé. Adoptez l'attitude inverse de celle qu'il adopte.

Exemples :

*. Votre interlocuteur parle vite, et vous pose des questions rapides auxquelles il attend visiblement des réponses tout aussi rapides pour pouvoir repartir de plus belle.*

*À chaque question, prenez votre temps pour lui répondre posément, avec douceur. Non pas dans le but de l'agacer, mais de l'adapter peu à peu à un autre rythme, plus serein.*

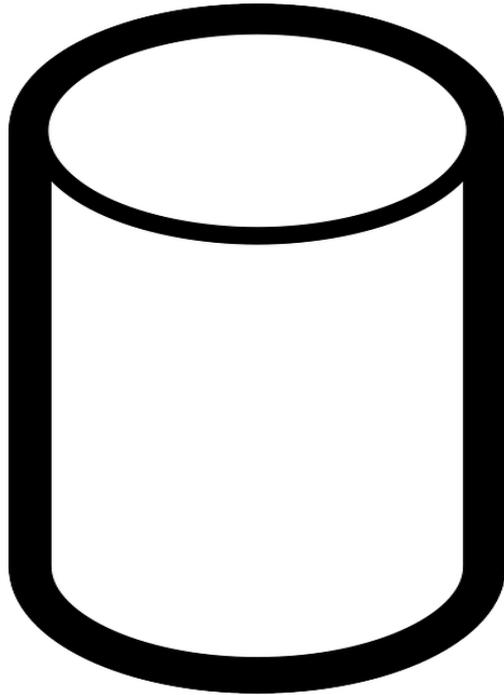
*. Votre interlocuteur fait des gestes stressés. Renvoyez-lui une gestuelle cool, apaisée.*

*. Votre interlocuteur tourne tout au négatif. Répondez-lui des choses positives.*

Etc.

## Conclusion

Apprendre à faire un écran de protection est une excellente entrée en matière pour découvrir le magnétisme. C'est également un moyen pour vous sentir mieux au quotidien. Si ces exercices vous ont plu, que vous avez progressé et ressentez à présent plus facilement les énergies vibratoires, **sachez que c'est un très bon début.** [Vos talents magnétiques ne demandent qu'à être développés.](#)



Vous détenez à présent le moyen de vous couper des ondes négatives, et de bien mieux encaisser de nombreux désagréments du quotidien. Pratiquer le magnétisme de bien-être permet de contrôler cela, et bien d'autres choses encore.

## [En cas de difficultés à former votre protection](#)

Je reçois régulièrement des messages divers et des témoignages. Certains me faisant part de leurs réussites, d'autres de leurs difficultés pour exécuter tel ou tel exercice. Voici un extrait de l'eMail reçu de Marie-Jo (le prénom a été modifié) :

*« Bonjour Alexis, tout d'abord Merci pour tout ce que vous nous faites partager ! J'ai expérimenté moi aussi « la sphère » avec beaucoup de mal et j'ai réussi en fait en plaçant mes mains à différents endroits autour de moi comme pour la sentir et j'ai réussi plus facilement à la visu »*

Excellent Marie-Jo, bravo et merci !

D'une part, vous me donnez un élément que je n'avais pas songé à préciser, et que je vais donc pouvoir préciser ici.

D'autre part, vous nous donnez un exemple de l'attitude à avoir. En cas de difficultés, vous n'hésitez pas à adapter la méthode à vos ressentis et à votre intuition. **Votre Moi vous a suggéré l'idée de procéder de la sorte.** Au lieu de raisonner de façon purement scolaire (« non, je ne dois pas faire autrement que ce qui est expliqué dans l'eBook... je dois tout suivre à la lettre ») vous avez écouté cette intuition, vous avez testé. Et ça a fonctionné. J'invite tous les lecteurs et lectrices à s'inspirer de votre état d'esprit.

Au-delà, voyons plus en détails ce que nous pouvons apprendre de l'expérience de Marie-Jo.

Certaines personnes ont du mal à visualiser leur protection. Je n'ai pas ce souci, voilà pourquoi j'ai trop peu insisté sur la possibilité de « donner chair » à cette sphère (ou ce cylindre).

Nota Bene : J'insiste bien sur ce point... quelle que soit la technique expliquée, soyez à l'écoute de votre intuition. Si vous parvenez à mieux créer votre protection magnétique en mettant chaque étape « à votre sauce », n'hésitez pas. Exemples. Vous pouvez...

. *Faire entrer l'énergie par vos mains.*

. *Faire entrer l'énergie par tout le corps.*

. *Expulser l'énergie par tout le corps, ou par vos mains, ou par la tête.*

. *Créer une forme qui soit de plusieurs couleurs différentes.*

. *Créer la sphère directement une fois que la forme est créée, sans que l'énergie n'entre dans votre corps au préalable.*

Etc.

Bien souvent, suivre les étapes suffit. Mais si certaines étapes sont difficiles ou peu efficaces, faites appel à votre intuition et changez des éléments.

## Donnez-lui plus de « chair »

Comment donner chair à quelque chose d'invisible, que vous créez notamment par le biais de votre imaginaire ?

*. Tout d'abord, visualisez une énergie juste devant vous (plutôt qu'au-dessus de vous). Avancez vos mains... et « touchez » cette énergie. Parcourez-la, ressentez-la le plus possible.*

*. Une fois que l'énergie est entrée en vous, placez vos mains en différents endroits du corps pour ressentir l'énergie de la protection que vous allez créer. Ressentez-la comme une énergie physique, matérielle. Elle circule entre vos doigts, vous pouvez la palper.*

*. Faites-la sortir de votre corps, peu à peu, là où vos mains sont apposées. (Mains posées autour du nombril). La protection se crée autour de vous. Une fois qu'elle est conçue, tendez les bras et touchez-la.*

*. Prenez le temps de la parcourir, en plaçant vos bras en différents endroits (levez les bras, placez-les à gauche, à droite...). N'oubliez pas que vos bras doivent toujours être droits, étirés et non pliés.*

Donnez ainsi matière à votre protection. Touchez-la, palpez-la, ressentez une couche chaude, moelleuse, rassurante. Tout élément lui donnant davantage de matérialité est le bienvenu : vous pouvez lui ajouter une texture particulière, une odeur, une couleur.

## Faites jouer davantage vos sens

D'autres lecteurs/trices ont du mal à imaginer efficacement, ou à donner une couleur à leur protection. Tout d'abord, adaptez l'étape à votre imaginaire. Si par exemple vous aimez la mer et la plage, imaginez-vous former cette protection en étant au bord de la mer.

Si vous aimez le soleil couchant, imaginez qu'un soleil couchant accompagne votre exercice. Vous pouvez inclure tous les éléments que vous désirez, tant qu'ils vous aident c'est qu'ils sont positifs !

Peut-être avez-vous du mal à visualiser des images mais avez moins de difficultés avec d'autres sens.

Si par exemple vous parvenez à imaginer plus facilement une odeur, donnez une odeur à l'énergie circulant en vous, et renforcez cette odeur au maximum. Focalisez davantage sur l'odeur que sur le visuel (**vous remplacez donc un sens par un autre**). De même pour le goût, l'ouïe, ou encore le toucher comme nous l'avons vu ensemble précédemment.

Concernant l'ouïe, vous pouvez soit vous servir de votre imaginaire, en imaginant un son ambiant relié à l'énergie vous servant de protection, soit utiliser un support (CD, musique sur Youtube ou autre...). Un tintement, un son marin, de la pluie qui tombe... qu'importe, du moment que cela vous relaxe. Vous pouvez également mettre une musique, la moins composée et la plus ambiante possible (afin de lui donner un son neutre et égal). Des sons très faciles à dénicher, il suffit de taper par exemple « son ambiant relaxant » sur Youtube ou Dailymotion.

## [Comment mieux visualiser les couleurs](#)

Certaines personnes ont particulièrement du mal à visualiser des couleurs. Donner une couleur à votre protection n'est pas toujours indispensable, mais je le recommande.

Si vous avez du mal à créer et ressentir votre protection, vous verrez, y associer une couleur es généralement très efficace ! Pour cela, je vous conseille trois petits exercices.

*Nota Bene : l'idée de ces exercices n'est pas de vous imposer UNE couleur particulière. À vous de trouver la vôtre, celle que vous préférez.*

. Le premier est tout simple : **associez une couleur à une chose que vous connaissez bien**. Si vous adorez la menthe, commencez par imaginer devant vous des feuilles de menthe. Renforcez au maximum sa présence, voyez la couleur devenir plus vive. Puis, « transformez » ces feuilles de menthe en couleur pure.

. Fermez les yeux en vous plaçant près d'une source lumineuse naturelle... de préférence à votre fenêtre, lorsqu'il y a au moins un peu de soleil. Vos paupières se ferment de façon à ce que vous voyiez du jaune. **Prenez le temps d'observer ce jaune, d'en ressentir toute la beauté**. (Toujours yeux fermés, bien entendu).

Puis, appuyez sur vos paupières en différentes intensités de façon à varier les tons de jaune, puis à voir des tons de rouge, d'orange. Vous pouvez ensuite vous aider du rideau afin de varier encore davantage les tons : fermez à moitié votre rideau de façon à freiner la lumière, ouvrez-le un peu plus... Ainsi, vous pourrez percevoir d'autres tons de couleurs.

. Enfin, recherchez des couleurs pures et unies et concentrez-y votre regard. L'idéal est d'avoir des tubes de peinture. Si vous n'en avez pas, recherchez les sources de couleurs pures chez vous... généralement, des meubles, des vêtements du papier peint. Si vous avez des livres d'art contemporain, feuillotez-les, bien souvent on en trouve. Moins la couleur est mêlée à d'autres, mieux c'est. Au « pire », faites une recherche « couleurs unies » sur Google Images et mettez la couleur en plein écran.

## [Aller plus loin dans le bien-être et le magnétisme ?](#)

Ces premiers pages dans le magnétisme vous ont donné envie de faire beaucoup, beaucoup plus d'expériences ? Découvrez dès aujourd'hui ma méthode complète [« Apprenez à magnétiser vos proches »](#). Tout le programme vous est expliqué [ici](#).



Découvrez d'autres de mes ouvrages ici :

[Boutique Alexis Delune sur Amazon](#)

[Boutique Alexis Delune sur Google Play](#)

[Boutique Alexis Delune sur Kobobooks](#)



Enfin, restez attentif à mon site [magnetisme-etbien-etre.com](http://magnetisme-etbien-etre.com)