

Découvrir et développer son magnétisme naturel

Petit guide d'exploration personnelle

Le magnétisme n'est pas un don réservé à quelques hommes.

Il y a eu, de tous temps, des personnes connus dans les campagnes ou les villes pour soulager. La plupart de ces personnes n'avaient pas reçus d'enseignement, elles savaient quoi faire, instinctivement.

Nous avons tendance à beaucoup trop intellectualiser. Or le magnétisme, capacité naturelle, est lié à la présence, à l'attention et au cœur.

Le sujet n'est donc pas tant de développer son magnétisme que de le laisser se dévoiler.

Ce petit guide vous propose quelques repères et exercices simples pour commencer à explorer vos ressentis ... à votre rythme.

Comprendre simplement

Le magnétisme, concrètement, c'est quoi ?

Le magnétisme est une manière d'accompagner le corps, la personne, vers plus d'équilibre grâce au toucher, à l'écoute et à l'intention.

Il ne s'agit pas de « pouvoir » mais de qualité de présence.

Beaucoup de personnes ressentent déjà naturellement de la chaleur, des picotements ou une sensation d'apaisement sous leurs mains. Mais il peut s'exprimer de bien des manières !

- Un professeur qui agit avec cœur et aime ses élèves : il magnétise
- Un sculpteur, un peintre, etc : son œuvre dégagera du magnétisme
- Un geste simple de bienveillance ou un sourire dans la rue : c'est déjà du magnétisme
- Etc...

A vrai dire chacun possède le sien, il s'agit simplement de le découvrir.

Commencer à explorer par soi-même

Exercice 1 - Ressentir ses mains

Frottez vos mains 20 secondes ... rapprochez-les ... sentez la chaleur/ résistance.

Exercice 2 - Auto-apaisement

Posez vos mains sur le ventre ou le cœur...respirez lentement...

Exercice 3 – Écoute

Observez simplement vos sensations sans chercher à « faire »

Quelques questions pour vous (écrire les réponses)

Qu'est-ce qui m'attire dans le magnétisme ?

Ai-je déjà ressenti des choses dans mes mains ?

Ai-je envie d'aider mes proches autrement ?

Qu'est-ce que j'aimerais développer chez moi ?

Notes : écrivez quelques lignes sur ce que vous ressentez, ce que vous recherchez.