

Extrait du livre

Pratiques de transes spirituelles :

Conseils et témoignages (guérison, kundalini, éveil, extase, plénitude, orgasmes)

Introduction

L'expérience que je vais dévoiler dans ce livre pourra paraître étrange à ceux n'ayant jamais expérimenté l'état modifié de conscience qu'est la transe. Je vous demande d'essayer de garder un esprit ouvert. Seule la pratique peut vous apporter de vraies réponses – la connaissance profonde de votre être en particulier et de la vie en général. La théorie n'est jamais qu'un moyen de vous pointer le chemin. À vous de tenter ou non l'aventure intérieure.

Étant passionnée de méditation depuis plus de vingt ans, je me suis un beau jour retrouvée en transe sans comprendre ce qui m'arrivait. Cette expérience a été magnifique, même si sur le coup elle m'a un peu inquiétée. Ne m'y attendant pas du tout et ne m'étant jamais intéressée à la transe, je ne savais même pas ce que c'était. Quand mon corps a commencé à se mouvoir différemment, c'était très étrange. Il bougeait parfois tout seul, reproduisant des gestes automatisés de la vie quotidienne. Quand je marchais, je sentais mon corps bien plus fluide et comme poussé par une énergie nouvelle. J'ai donc eu peur car bien que le sentiment généré fût très agréable, cette nouvelle sensation m'était également très étrange car totalement inconnue. C'était une période lors de laquelle j'avais fortement élevé mes vibrations en me connectant à des maîtres spirituels, par des méditations sur l'amour, la lumière et un abandon mystique au divin. Ce dernier point est vraiment important, car il a été le facteur principal pour atteindre ce nouvel état de conscience.

Suite à une maladie qui m'a fortement affaibli, une sensation de vide tant physique que mental est apparue. J'avais la sensation d'avoir un corps léger, d'être en communication avec ce qui m'entourait, les sons semblaient me traverser et je les ressentais telles des vibrations passant à travers mon corps. Je n'étais plus qu'un espace vide d'accueil des sensations. Habitant à proximité d'une église, le son de la cloche était capable de provoquer en moi de légères entrées en transe. À chaque tintement, mon corps réagissait par de faibles secousses et je ressentais la montée d'une énergie spirituelle le long de ma colonne vertébrale : la kundalini.

Par la suite, m'intéressant de plus en plus à ce qui m'arrivait, m'y ouvrant, j'ai eu la chance d'expérimenter plusieurs types de trances, laissant toujours l'intelligence de mon subconscient prendre le contrôle et induire les effets dont j'avais le plus besoin sur le moment. J'ai toujours cru en une sagesse naturelle du corps et en l'importance du subconscient dans la guidance spirituelle et la connexion au champ divin, cette matrice énergétique qui nous unifie, nous lie les uns aux autres.

Lors des trances dynamiques, le geste le plus fréquent qui est revenu, est l'ondulation de la colonne, tel un serpent qui danse, une sorte de signature de mes trances. Je n'ai jamais senti de perceptions animales, de sensations de me changer en l'un d'eux. Cependant, j'ai toujours eu l'impression d'être sous la guidance d'une entité bienveillante, remplie d'amour et de lumière, joyeuse, extatique, avec la simplicité et la malice d'un enfant. Elle produit en moi, un sentiment de félicité, de bien-être absolu, telle une étreinte, je voudrais m'y fondre.

Progressivement, cette sensation de plénitude intérieure – expérimentée durant mes pratiques de trances – s'est étendue à mon quotidien. Je vous propose de partager cette aventure, de vous donner les clés qui ont été le plus utiles pour moi, en espérant pouvoir ainsi vous aider à vivre ce merveilleux état modifié de conscience.

Ce livre n'est pas un recueil théorique, ni une liste exhaustive des clés pratiques de la transe. C'est le témoignage de mon expérience et de la façon dont j'ai ressenti et interprété ce que j'ai vécu.

Table des matières

Introduction	6
La transe en quelques mots	10
Mécanisme selon mes croyances.....	16
Importance de nos croyances	20
Mon expérience	25
Mon chemin.....	25
Une expérience de transe.....	30
Trois sortes de transes.....	35
Les transes dynamiques et statiques	37
Les transes au quotidien	45
Les transes mystiques	47
Guérison de migraines	48
Inquiétude	52
Difficultés et observations	54
Le plus grand frein : la peur.....	55
La plus grande aide : l'abandon.....	57
Les pratiques d'ancrage.....	61
Ce que peut vous apporter la transe.....	63
1 Évoluer spirituellement.....	63
2 Sentir l'unité des choses.....	64
3 Prendre conscience d'une guidance universelle.....	66
4 Ne plus avoir peur.....	67
5 Aider d'autres personnes	70
6 Guérir de maladies.....	71
7 Reprogrammer votre subconscient	73
Facteurs soutenant et influençant la transe.....	75
1 Faire confiance	75
Apprenez à lâcher prise.....	75
Percevoir que rien n'est entièrement bon, ou mauvais.....	76
Trouvez la sécurité en vous.....	78
2 État général.....	80
La fatigue	80
L'état hormonal	80
La maladie.....	82
3 Importance du subconscient	83
Éduquer et faite confiance à votre subconscient.....	83
Nourrissez votre subconscient de ce que vous voulez	84
Un moyen d'évolution très puissant.....	85
4 Le jeûne	87
Trouvez les motivations et le programme qui vous correspondent	87
États mental, psychologique, physique et spirituel.....	89
Conclusion des effets du jeûne	90
5 L'intention, l'abandon, l'amour, la paix.....	92

Effet miroir.....	92
Ne pas se mettre de limites mentales	93
Accordez-vous des moments de paix.....	94
6 Les sons, les sensations, la visualisation	96
Connaissez vos canaux préférentiels de perception.....	96
7 Connexion supérieure	98
S'en remettre à plus grand que soi	98
Connexion à votre guide intérieur	100
Outils pratiques des trances dynamiques.....	104
1 L'intention de s'abandonner	104
2 L'identification	107
3 Les sankalpas	112
4 Les musiques	113
5 Les mouvements	114
6 Sensations intérieures	116
7 La respiration.....	117
Outils pratiques des trances douces	119
1 L'intention de s'abandonner	119
2 L'identification	120
3 Les sankalpas.....	123
4 Les musiques	124
5 Les mouvements	124
6 Sensations intérieures	125
7 La respiration.....	126
Outils pratiques des trances au quotidien	127
Conclusion.....	129

[Achat sur Amazon du livre](#)

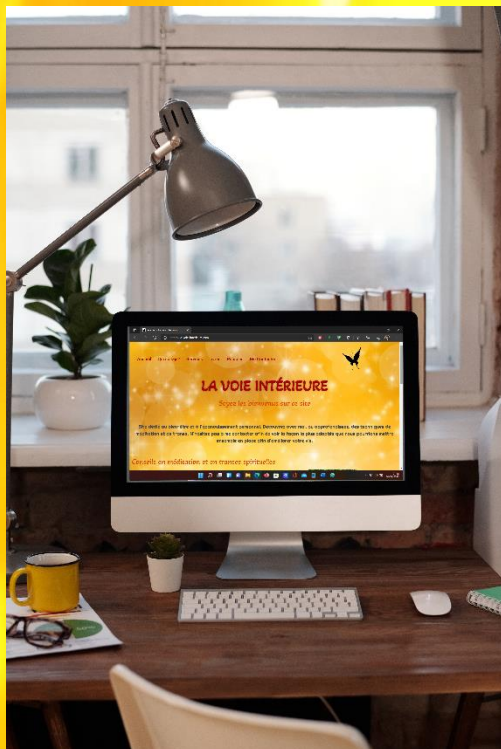


... Ce que je vous apporterai lors de nos échanges

Pauses café spirituelles

Echanges amicaux, petite pauses détente, thèmes spirituels abordés

... autour d'un café lors de courtes vidéoconférences.



- Dans une atmosphère détendue, installé confortablement, votre boisson chaude à la main, écoutez mes conseils spirituels.
- Echanges autour de la méditation, de l'ouverture d'esprit, des façons de se libérer des émotions et des pensées polluantes.
- Je vous ferai part de petites astuces découvertes au cours de mon cheminement et qui me sont toujours utiles aujourd'hui.

Consultez le site pour le planning.

<https://jasmineminguet.com/services>

Vidéoconférences en groupe

Discussions hebdomadaires de groupe sur différents sujets abordés dans le livre 'Plaine conscience de la joie intérieure'.

Envie

- D'aller un pas plus loin dans vos pratiques.
- D'apprendre davantage d'informations sur les 21 techniques de méditation expliquées dans mon premier livre.
- D'évoluer plus rapidement en posant des questions précises.
- ... ou juste envie de vous informer en écoutant.
- De vous sentir moins seul dans les pratiques.
- De passer un moment sympa d'échange avec d'autres.
- D'écouter les témoignages d'autres personnes.
- De faire des méditations ensemble.



Je présenterai une des 21 techniques de méditation. Ensuite, nous aurons l'occasion d'échanger à son sujet.

En entrant dans notre communauté, vous aurez l'occasion de vous sentir soutenu, entouré par d'autres qui comme vous ont décidé d'améliorer leur vie. Par nos discussions, vous sentirez que vos progrès d'épanouissement sont plus rapides.

Consultez le site pour le planning.

<https://jasmineminguet.com/services>

Coaching individuel

Vous êtes plus à l'aise et désirez un suivi individuel spécialisé.



- Dans un premier temps, je vous proposerai de me parler de vos attentes au sujet de nos échanges.
- Ensuite, nous définirons ensemble la façon qui vous correspond le mieux afin de les atteindre.
- Je vous prodiguerai des conseils pratiques et répondrai à vos questions.
- Ce suivi personnalisé vous aidera à progresser et à vous sentir bien plus heureux et en phase dans votre vie.

<https://jasmineminguet.com/services>

Pauses café spirituelles, Vidéoconférences en groupe, Coaching individuel, vous sentez que nos échanges vous seront bénéfiques, n'hésitez pas à [me contacter](#).