



**METHODE DES 21 JOURS
CONNEXION DU COEUR**

**Comment transformer
la dualité en conscience unifiée
par la méthode des 21 jours :
Connexion du Cœur**

L'habitude est une disposition acquise, par la répétition des mêmes actes. Plusieurs études ont été menées pour arriver à cette conclusion du cycle de "21 jours", notamment par des chercheurs universitaires et la NASA. De nos jours, de nombreux experts confirment cette découverte.

La NASA a effectué des tests sur un groupe d'astronautes pour évaluer le temps nécessaire pour cristalliser une habitude. Ceux-ci devaient porter une paire de lunettes qui inversait la vue. Ils devaient la porter de jour comme de nuit. 24h/24. Imaginez-vous porter ces lunettes pour lire, marcher, travailler ou vous habiller, c'est une expérience inversante !



1ère expérience : Le premier groupe d'astronautes devaient porter les lunettes sans interruption. Et en moyenne, les personnes s'étaient habitués en ... 21 jours. Au bout de 21 jours d'effort, le cerveau rétablissait l'image dans le bon sens et les astronautes étaient totalement habitués.

2ème expérience : Un second groupe d'astronautes devaient également porter ces lunettes sans interruption, mais devait les retirer le 10ème jour, pour seulement 24h.

Résultat surprenant, il fallait à nouveau 21 jours pour s'habituer. En médecine chinoise on sait depuis plus de 5000 ans qu'il faut 21 jours après un soin énergétique, comme le (shiatsu, l'acuponcture etc.) pour que l'énergie circule d'une manière fluide par les méridiens après la séance. Beaucoup de jeûnes et retraites spirituelles consistent en une pratique de 21 jours.

Comment prend-t-on une habitude ?

Voici un exemple : celui du placard à café

Dans votre cuisine vous avez un placard vers lequel vous vous dirigez spontanément tous les matins pour saisir votre café et ainsi le préparer, sans avoir à réfléchir, car justement vous en avez l'habitude.

Voici le principe de l'expérience :

Prenez le café et mettez le dans un autre placard (et notez la date de l'échange).

Vous constaterez que pour vous réhabituer totalement au nouveau placard il vous faut un minimum de 21 jours pour changer votre ancienne habitude.

Comment s'installe une croyance ?

Une croyance a pour origine une mémoire cristallisée par le désir ou la peur. C'est une illusion à laquelle l'individu 3D redonne de la vie en permanence et qui devient sa réalité au bout de quelque temps.

Il faut donc s'investir et persévérer pour transformer une ancienne habitude ou une croyance, par la méthode des 21 jours : Connexion du cœur.

Pour passer de la dualité vers l'unité, apprenez en vos cœurs à exprimer le son-vibration pour que l'Amour Divin soit mis au jour.

Le son-vibration est lié directement aux processus de changement vers la Conscience Unifiée qui s'expande à l'heure actuelle, au sein de l'humanité. Le son-vibration, ouvre à chacun un canal vibratoire intemporel qui le relie avec l'Incréé, l'Infini.

Physiquement, l'homme ressent ce canal par une trilogie énergétique :

- Cœur (expansion d'Amour et de silence)
- Lobes occipitaux : connexion au domaine superlumineux (pression derrière la tête)
- Coronal : état de grâce impossibilité d'effectuer une construction mental, silence par le son-vibration lors de la connexion avec l'Incréé.

Actuellement, l'homme peut se servir du son-vibration pour déposer toutes les mémoires qui encombrant son inconscient par la Connexion du Cœur. Pratique de la Connexion du Cœur

Confectionnez vous une cordelette avec 21 nœuds, égrenez cette cordelette (Faites passer entre vos doigts et successivement chacun des nœuds comme un chapelet).

Dans cette période actuelle de grand changement vibratoire :

La méthode des 21 jours : Connexion du Cœur va vous permettre de passer de la dualité vers l'Unité en permettant au son-vibration (la vibration d'origine) de s'incarner et d'éveiller en vous l'Amour, le silence et la conscience pure.

1 : Effectuez la respiration neutralisante 21 fois



Prenez votre cordelette et à chaque nœud comptez 5 inspires par le nez et 1 expire par la bouche, égrenez votre cordelette, ce qui fait ainsi 21 séries de 5 respirations neutralisantes. (Cette respiration stoppe l'activité cérébrale).

2 : Effectuez la respiration sacrée 21 fois :

La respiration normale, qui permet tout simplement de vivre, s'effectue au sein de vos structures biologiques par vos poumons.

Aujourd'hui pour se connecter à l'Incréé, la respiration de l'être humain se

modifie, afin d'y inclure une nouvelle potentialité qui est de faire respirer le chakra du Cœur.

Dans un premier temps : Les modifications d'état de Conscience sont destinées à permettre l'ouverture du triangle sacré : Cœur, lobes occipitaux, coronal.

Dans un deuxième temps : Le triangle sacré ouvre à chacun un canal vibratoire intemporel qui le relie avec l'Incréé, l'Infini et qui permet de véhiculer le son-vibration : le silence et l'Amour.

Prenez votre cordelette et à chaque nœud faites 1 respiration normale tout en restant connecté au milieu de la poitrine (le centre du cœur). Ce qui fait 21 séries de 1 respiration sacrée. Cette respiration installe le Triangle Sacré et vous ouvre la porte intemporelle. Vous vous connectez ainsi à la lumière céleste, et l'Amour se véhicule en vous.

3 : La Connexion du Cœur

Le cœur est le réceptacle de l'inaudible de l'indicible (le silence). C'est par lui que transite le son-vibration qui se transforme en Amour par l'intention.

Le nouveau Souffle, permet de faire respirer, littéralement, le chakra du Cœur.

C'est une nouvelle respiration basée sur le silence et le son-vibration.

Vous allez diriger votre respiration par votre intention, en vous connectant au centre du cœur en portant votre Conscience sur le chakra du Cœur, en même temps que sur le rythme respiratoire s'écoulant par votre nez.

Vous constaterez que vous devenez le silence et l'Amour, vous êtes au delà de l'espace-temps, vous êtes dans l'Incréé l'Infini.

Actuellement, cette mutation se vit par un changement instantané qui permet de passer de la dualité à l'Unité. Restez connecté au centre du cœur :
Soyez tourné vers votre centre du cœur

IMPORTANT !

**Prenez votre cordelette et à chaque nœud, dites,
Quand vous inspirez :**

"J'accueille le SON-VIBRATION",

et quand vous expirez dites :

" j'expanse le SILENCE ET L'AMOUR "

Ce qui fait 21 séries de Connexion du Cœur ensuite restez connecté au centre du cœur tout en observant votre respiration, vous éprouverez bientôt une légère sensation au milieu de la poitrine et une chaleur bienfaisante lors de l'expansion de l'Amour.

Ce qui est important, c'est l'apport de la Conscience au sein de cet espace Sacré du Cœur.

Par la connexion du cœur, vous venez d'installer un canal intemporel entre votre centre du cœur et l'incréé. Par ce canal, l'Amour et le silence s'écoulent en vous. Vous expandez ainsi cette Amour en permanence ce qui érige le nouveau monde.

Vous pouvez diriger cet **Amour** par le pouvoir de l'intention pour accélérer votre libération. Comment accélérer votre libération.

Dans un premier temps : Videz vos inconscients.

Quand vous êtes en Connexion du Cœur, vous êtes dans l'impossibilité de faire une création mentale car le son-vibration qui passe par votre cœur pacifie votre esprit.

Dans cet état d'intemporalité, vous ne pouvez plus rien refouler et vos mémoires ont donc le champ libre pour se libérer.

Si pendant votre libération, une création mentale veut s'effectuer, c'est que vous retournez dans l'espace-temps. Refaites alors la Connexion du Cœur jusqu'à la dissolution complète de la création mentale ainsi vous retournez dans l'intemporel et videz votre inconscient.

Dans un deuxième temps :

Recherchez sans aucun risque vos autolimitations, vos souvenirs douloureux pour les dissoudre.

Quand vous êtes en Connexion du Cœur, dans cet état d'intemporalité, vous pouvez par l'intention, diriger l'Amour qui ressort de l'espace Sacré du Cœur vers des situations du passé que vous n'êtes pas sûrs d'avoir transmuté. Car dans cet état de silence intérieur vous ne pouvez plus redonner de la vie au souvenir .

Mettez vous en Connexion du Cœur et par l'intention, vous créez, un lien d'Amour qui va dissoudre l'énergie dense qui vous relie à la mémoire. Vous pouvez prendre votre cordelette et dire intérieurement : " je dissous en moi ce qui n'est pas l'amour " pendant 21 fois. Au besoin, recommencez de nouvelles séries jusqu'à la dissolution complète du souvenir. Vous ressentirez, lors de cette dissolution, une chaleur suivie d'une compassion venant du chakra du cœur.

Vous pouvez effectuer cette technique pour dissoudre les situations autolimitantes, comme les échecs professionnels, affectifs etc... Par cette méthode, vous verrez la réalité dans chaque situation.

Exemple : si vous avez eu dans le passé une rancœur envers une personne et que vous n'êtes pas sûrs de l'avoir transmuté, procédez alors de cette manière :

Dans un premier temps :

Mettez vous en Connexion du Cœur, dirigez votre intention sur la situation et vous créez un lien qui permet à l'Amour de se véhiculer sur la situation. Puis attendez de voir clairement ce qui se passe en vous.

1ère prise de conscience du cœur :

- Vous voyez clairement que vous êtes dans le désir que l'autre se comporte suivant vos attentes.

2ème prise de conscience du cœur :

- Vous voyez distinctement que la personne est en grande souffrance pour vous avoir fait vivre cette expérience. Vous voyez nettement toutes les créations mentales de son ego qui cherche à se justifier dans cette situation, ce qui fait naître en vous de la compassion pour elle.

3ème prise de conscience du cœur :

-Vous prenez conscience à votre tour que par loi d'attraction, c'est vous qui avez attiré cette situation par votre égo car si vous étiez plus conscient, vous n'auriez pas

vécu cette situation.

4ème prise de conscience du cœur :

- Vous voyez la situation devenir floue et puis s'évanouir définitivement de votre inconscient. Vous ressentez lors de cette dissolution une chaleur venant de votre chakra du cœur suivie d'une compassion pour la situation vécue. Maintenant vous êtes assurés que par la Connexion du Cœur ce souvenir ne pourra plus jamais se remanifester.

Pour passer de la dualité vers l'Unité

Pratiquez cette technique (respiration neutralisante, respiration sacrée, Connexion du Cœur) plusieurs fois par jours pendant **21 jours** (si vous oubliez une journée, il faut tout recommencer au début.)

Pendant la Connexion du Cœur, gardez-vous de retenir toutes images naissant dans votre esprit, transmutez toutes imaginations spirituelle afin de ne pas tomber dans le piège de l'illusion et gardez l'esprit vide pendant **les 21 jours**.