

**« Conscient qu'il est vital d'être sur deux actions pour ce changement de paradigme. L'une est un combat sur le terrain de la matrice, l'autre est le travail intérieur d'éveil » David Bouquet**

« En période d'imposture universelle, dire la vérité devient un acte révolutionnaire » **G. Orwell**

« Quand la stupidité est considérée comme du patriotisme, il n'est pas prudent d'être intelligent » **I. Asimov**

Tous ces exercices, en complément du questionnaire <https://freedomufos.files.wordpress.com/2017/03/questionnaire-david-bouquet-confc3a9rence-fc3a9vrier-diner-ovni-57-rouen.pdf>, s'inscrivent dans cette direction, celui de **se protéger de la matrice** car nous sommes de plus en plus éprouvés (traitement des pare-feux), **se renforcer énergétiquement** (élever son taux vibratoire) et **s'ancrez** (à la Terre) pour pouvoir « acter » avec audace et détermination au sein de la matrice, et enfin **se situer à un certain niveau d'éveil intérieur** (bases solides de notre dimension métaphysique).

Il s'agit de renforcer l'espace extérieur et l'espace intérieur pour appréhender de nouveaux paradigmes de la réalité en se mettant « *hors cadre* » avec des passerelles entre **l'ufologie, la conscience, l'interaction de l'esprit sur la matière, l'énergie libre, l'anti-gravité et les voyages inter-dimensionnels**.

Il s'agit, alors que nous sommes encore dans le cadre de l' « ancien monde », de créer ici et maintenant le cadre du « nouveau monde » qui a pour base une société d'abondance et non une société de pénurie.

Et il n'en tient qu'à vous de choisir jusqu'où vous voulez aller ; jusqu'où vous voulez aller, jusqu'où vous allez élever cette Conscience. Pour cela, il s'agit d'acquérir une régularité dans la pratique des exercices.

**1/ Le premier exercice avec le son AUM [https://youtu.be/kv2F\\_DsPnqc?t=213](https://youtu.be/kv2F_DsPnqc?t=213)**

<https://freedomufos.files.wordpress.com/2017/03/vidersonmental2.jpg?w=700>

**2/ Le deuxième exercice est un alignement terre-cœur-ciel suivi d'une ouverture du cœur énergétique ;**

Notre corps n'est pas seulement de la matière, il est aussi « énergie ».

**A/ Visualiser sous vos pieds l'énergie du centre de la Terre comme une boule dense de feu. Inspirez comme si vous en tiriez l'énergie par les pieds, imaginez que celle-ci remonte le long des jambes, puis de la colonne, jusque dans votre cœur. En expirant, relâchez-la dans le cœur et laissez-la s'y diffuser. Cela va augmenter votre enracinement.**

**B/Ensuite, visualisez 15 à 20 cm au-dessus de votre tête une boule de lumière (cela pourrait être le siège de votre âme), inspirez-en l'énergie, comme si elle pénétrait par le haut de votre tête, laissez-la descendre dans votre corps, et, ex expirant relâchez-la dans votre cœur. Permettez-lui ensuite de se diffuser dans votre poitrine.**

**C/Lors d'une prochaine respiration, visualisez que vous inspirez en même temps les énergies de la Terre et du Soleil et qu'elles fusionnent dans votre cœur.**

**D/ Imaginez votre Aura qui vous enveloppe à ce moment là et visualisez un bouton de volume radio que vous augmentez dans le même temps que votre Aura et dites avec conscience : « *Aucune peur extérieur, aucune entité de basse vibration, aucune agression chimique ou électromagnétique, ne peut pénétrer dans mon champ énergétique SANS MON CONSENTEMENT ; Rien qui n'est une forme quelconque d'ombre de peut m'atteindre, et ce, en tout temps* »**

**Et si vous ressentez des peurs, des blocages à votre évolution, remettez- les à votre Conscience profonde qui les accueille, seule unité à transformer en unité tout ce qui est dans la dualité. N'hésitez pas à mettre un volume, une couleur à ces blocages ou crispations, et remplacez les par votre symbole de guérison et de la couleur que vous souhaitez qui viendra de votre intuition.**

**E/ Ensuite vous allez ouvrir votre cœur énergétique :**

-Prenez 3 respirations profondes en vous concentrant sur l'air qui entre et sort par vos narines. Puis portez l'attention sur l'espace de votre cœur, au centre de la poitrine. Imaginez que vous respirez lentement à travers cet espace (une respiration complète prend idéalement près de 10 secondes et, souvent, l'inspir est plus court que l'expir.

-Souvenez-vous ensuite d'un moment où vous vous êtes senti vraiment bien, où vous avez éprouvé de la paix, un sentiment d'unité, ce qui est essentiel, c'est l'ouverture du cœur. Ressentez chaque facette de vos sensations en unité avec l'univers et vous continuez à respirer par le centre de la poitrine.

**-Et maintenant, prenez une profonde inspiration, retenez votre souffle un instant et, en expirant lentement, permettez à cet état d'unité, d'apaisement qui est votre vraie nature, de se répandre dans tout votre corps, dans chaque cellule, chaque atome.**

**VOUS ETES UN, VOUS ETES CONSCIENCE.**