

## Recette de marinade



Juste avant de dormir j'aimerais vous proposer un petit exercice qui lui ne prendra que 5 minutes, afin que vous puissiez programmer votre subconscient.

Votre subconscient est toujours au meilleur de ses possibilités quand vous dormez, c'est aussi un état dit 'inconscient'.

Je suis certain que vous avez bien 5 minutes à consacrer pour vous en vous ?

5 minutes sur une journée de 24h ne représente que 0,003% de votre temps, cela ira pour vous ?

Ces fameuses 5 minutes que nous consacrons tous à revoir toutes les choses que nous n'avons pas aimées dans notre journée, toutes les choses qui n'ont pas fonctionnées, tous les mauvais sentiments que vous avez pu traverser, qui a abusé de vous, de votre patience et ce que cela signifie pour vous, qui a dit quoi, qui a fait quoi ?

Sans parler de vos jugements, de vos sentiments, de votre amour propre, de votre mari, de votre femme, de vos enfants, de vos voisins, de vos collègues, la liste est longue et non exhaustive, 0,003% des derniers moments de votre journée vous prépare une terrible nuit !

Je suis certain que vous vous reconnaissez parfaitement dans ce descriptif, n'est-ce pas ?

Ainsi vous programmez votre subconscient et préparez votre 'Marinade du soir' sur base de cette journée et ce pour les 8 prochaines heures (*pour autant que vous puissiez dormir pendant ces 8 heures !*)

Pendant cette période de sommeil, votre subconscient rejoint l'état de conscience universelle, celle du GRAND TOUT à l'origine du GRAND TOUT dont nous faisons tous partie.

A ce stade nous ne représentons qu'une unité individuelle que l'on nomme le TAO, le GRAND TOUT, Dieu, L'Esprit, vos anges, votre grand conseil etc...

Vous comprenez donc l'importance de prêter une attention toute particulière à ce que vous allez programmer dans votre subconscient : ***'Dans un rêve, dans une vision de nuit, quand vous êtes profondément endormis, le GRAND TOUT ouvre vos oreilles, et y glisse vos instructions'***

Ce que vous placez dans votre subconscient, juste avant de dormir ne dépend que de ce que sont vos pensées les 5 minutes **AVANT de vous endormir**.

Placez donc dans votre imagination, ce que vous voulez pour autant que vos pensées ne dépendent que de votre GRAND VOUS !

Imaginez-vous être dans cet instant, beau, bien, grand, en paix, aimant etc... Tout ce qui VOUS fait plaisir et qui ne dépend que de votre GRAND VOUS car le GRAND VOUS n'est en rien différent du GRAND TOUT, du Tao, de Dieu, de l'esprit, peu importe son nom, sa plus parfaite représentation c'est VOUS !

Pendant ces 5 minutes, fermez vos yeux, respirez profondément, allongez-vous confortablement dans votre lit et laissez la magie agir, cette belle marinade s'infuser en vous, prendre chacune de vos cellules.

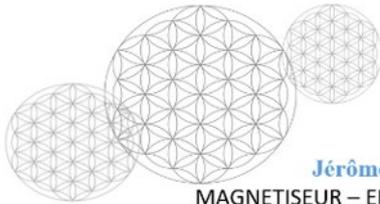
### **Dites-vous ceci :**

***(Je sais que je suis pure spiritualité, et que je l'ai toujours été, que je le serai toujours, qu'il y a en moi, un royaume de confiance, de paix et de tranquillité, où toutes les choses sont parfaitement claires et comprises, cet univers est mien, cet univers et celui du grand tout auquel je réponds parfaitement, cette connaissance universelle apporte réponse à toutes mes questions, ici et maintenant, car elle connaît parfaitement mes besoins, ces réponses sont déjà en route vers moi, tout ce dont j'ai besoin est répondu, tout arrive, tout m'est offert, car tout est accueilli en moi ici et maintenant, je me reconnais dans l'intelligence du GRAND TOUT, de la Nature entière et bienveillante, mes peurs ne sont que des illusions, il n'existe pas d'obstacles derrière ou devant moi, car je suis le GRAND TOUT et le GRAND TOUT veut le meilleur pour MOI).***

Laissez ces mots imprégner vos pensées, accompagnez ces mots de votre plus belle imagination, laissez votre ÂME AGIR (c'est ça la magie) pour vous que de SUBIR vos pensées de la journée, devenez votre propre créateur !

Pour ceux et celles qui ont du mal à faire taire le discours incessant des pensées négatives, AVANT de préparer votre marinade, imaginez-vous en montagne au bord d'un lac tourmenté, de vos yeux aplissez la surface de l'eau, jusqu'à ce que celle-ci puisse refléter les montagnes.

Avec Amour,



**Jérôme Lesauvage**  
MAGNETISEUR – ENERGETICIEN  
+32 499 770 862  
[lesauvagejerome@hotmail.com](mailto:lesauvagejerome@hotmail.com)  
*En privé ou à domicile*