



JEAN-DIDIER



# Développez vos facultés énergétiques

Magnétisme, intuition,  
émotions, énergie :  
le programme complet  
pour réveiller  
tous vos dons !



animae

# Le programme complet pour développer vos facultés extrasensorielles !

- **Développer votre magnétisme** : réveiller votre magnétisme personnel, pratiquer l'action mentale positive et le magnétisme à distance.
  - **Augmenter votre énergie** : ouvrir et débloquer vos canaux énergétiques, harmoniser vos chakras, gommer les ondes négatives, purifier votre habitation, créer une protection spirituelle...
  - **Libérer vos blocages émotionnels** : purifier les conflits passés, reprogrammer votre subconscient, activer la force de la lumière et retrouver l'équilibre.
- + **de nombreux exercices** : respirations, rayon laser, autosuggestion, eau informée, exercice de la boule blanche, plantes de purification, bouclier de l'ange, rituels de la coupe de feu et du ballon, vœu de prospérité, prières de libération, de protection personnelle et de l'habitation...

**JEAN-DIDIER**

Médiun et magnétiseur de renommée internationale, il intervient régulièrement dans des émissions telles que *C dans l'air*, *C'est mon choix* ou *Le Droit de savoir*.

ISBN : 978-2-38564-053-8



**7,95 euros**  
Prix TTC France

**Développez  
vos facultés  
énergétiques**

Du même auteur aux éditions Leduc :  
*Révélez vos facultés psychiques et énergétiques*, 2021

**Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est le passage en poche de  
*Révélez vos facultés psychiques et énergétiques*  
paru pour la première fois aux éditions Leduc en 2021.

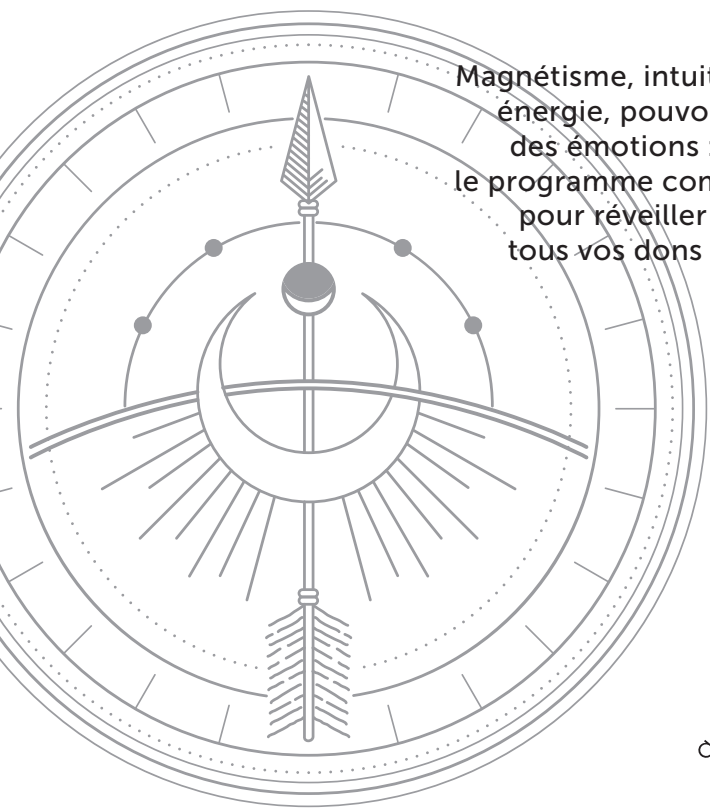
Principe de maquette : Élise Bonhomme  
Mise en page : Nord compo  
Correction : Audrey Peuportier  
Édition : Patricia Salmon Tirard  
Design de couverture : Constance Clavel

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-38564-053-8

JEAN-DIDIER

# Développez vos facultés énergétiques

Magnétisme, intuition,  
énergie, pouvoir  
des émotions :  
le programme complet  
pour réveiller  
tous vos dons !





# Sommaire

Préambule .....	11
Introduction .....	15
Mon carnet de bord .....	17
Le pouvoir de la prière .....	17
<b>PREMIER MOIS. DÉVELOPPEZ VOTRE MAGNÉTISME PERSONNEL .....</b>	<b>19</b>
Pratiquez la respiration abdominale positive chaque jour .....	19
<i>La pratique</i> .....	21
Réveillez votre magnétisme personnel .....	22
<i>Le rayon laser</i> .....	23
Accentuez votre magnétisme personnel .....	25
<i>La momification</i> .....	26
Utilisez votre nombril, centre énergétique et magnétique .....	28
<i>Le rituel du sparadrap</i> .....	30
Pratiquez l'action magnétique positive à distance .....	33
<i>La feuille blanche</i> .....	34

## DÉVELOPPEZ VOS FACULTÉS ÉNERGÉTIQUES

Veillez à votre santé . . . . .	37
L'action mentale positive :	
Votre rendez-vous du mardi . . . . .	46
Mon carnet de bord – 1 <sup>er</sup> MOIS . . . . .	48
Faisons le point sur le 1 <sup>er</sup> mois :	
Avez-vous de l'intuition ? . . . . .	79
<b>DEUXIÈME MOIS. FAITES CIRCULER LES ÉNERGIES . . .</b>	<b>85</b>
Stimulez vos canaux d'énergie . . . . .	87
<i>La boule blanche</i> . . . . .	88
Gomez les ondes négatives . . . . .	90
<i>La technique de la mue</i> . . . . .	93
Purifiez votre habitation des ondes négatives . . .	95
Harmonisez vos chakras . . . . .	102
La pratique . . . . .	106
Créez une protection spirituelle . . . . .	107
<i>Le bouclier de l'ange</i> . . . . .	108
Solliciter l'appui des forces divines . . . . .	109
L'action mentale positive :	
Votre rendez-vous du mardi . . . . .	112
Mon carnet de bord – 2 <sup>e</sup> mois . . . . .	114
Faisons le point sur le 2 <sup>e</sup> mois : Êtes-vous zen ? . . . . .	145



<b>TROISIÈME MOIS. LIBÉREZ-VOUS DE VOS BLOCAGES ÉMOTIONNELS</b> .....	<b>151</b>
Purifiez les conflits passés .....	153
<i>La technique des mots sur le cœur</i> .....	153
Libérez vos énergies physique et émotionnelle ...	155
<i>La technique des coups de poing</i> .....	155
Restabilisez les émotions .....	157
<i>Parler à une photo</i> .....	157
Lâchez prise .....	159
Reprogrammez votre subconscient .....	161
<i>Le rituel de la coupe de feu</i> .....	162
<i>Le rituel du ballon</i> .....	163
<i>Devenir ami avec vos problèmes</i> .....	163
Brisez le globe de votre sensibilité .....	164
<i>La force de la lumière</i> .....	164
Chassez les préjugés qui vous polluent la vie ...	165
<i>Le vœu de prospérité</i> .....	166
L'action mentale positive :	
Votre rendez-vous du mardi .....	169
Mon carnet de bord .....	171
Faisons le point sur le 3 <sup>e</sup> mois :	
Êtes-vous prêt à changer de vie ? .....	202
Conclusion .....	213
Bibliographie .....	215
Du même auteur .....	217



## Préambule

**J**e suis né le 31 décembre 1958 à Rochefort-sur-Mer en Charente-Maritime. Mon père était marin-pompier. De ce fait, dans ma jeunesse, nous avons fréquemment déménagé car il était très souvent muté. Ma mère, elle, était couturière à domicile.

À l'âge de 13 ans, j'ai suivi mes parents pour une mutation à Dakar, au Sénégal. C'est à cette époque que j'ai découvert la voyance, les cartes et les tarots. En effet, c'est une voisine voyante qui m'a tiré les cartes et donné le goût de l'ésotérisme. Cette femme m'a, sans le savoir, ouvert une porte sur l'inconnu, le mystère et le développement des capacités psychiques.

Ses prédictions très justes et précises et sa façon de tirer les cartes m'ont tout de suite touché et fasciné. J'ai senti que ce domaine ne me laissait pas indifférent, mais je ne savais pas encore que ma destinée allait basculer deux ans plus tard vers ce domaine.

De retour en France, tout juste quelques mois après notre arrivée, j'ai commencé à faire des rêves prémonitoires et à « ressentir » les personnes de mon entourage. Un peu comme si je pouvais les scanner pour connaître leurs intentions. C'est ainsi que j'ai eu la vision du décès de ma mère

un beau matin. Elle devait être admise quelques jours plus tard à l'hôpital pour un simple contrôle de routine. En fait, elle n'est jamais rentrée à la maison.

Cette vision m'a, à ce moment précis, complètement perturbé et déstabilisé. Je ne le savais pas encore, mais c'était aussi et surtout la médiumnité qui était en train de s'installer en moi. Il faut reconnaître qu'accepter cette transformation psychique à l'âge de 15 ans n'est pas une chose facile. D'ailleurs, durant les cinq années qui ont suivi, j'ai eu beaucoup de mal à retrouver une forme de stabilité personnelle.

Me voyant dans cet état depuis des mois, une amie m'a alors conseillé de rencontrer une médium pour m'aider à retrouver mon équilibre et comprendre ce qu'il m'arrivait. Je suis donc allé la voir et, quelle surprise quand, au bout de quelques minutes, cette médium s'est évanouie simplement en prenant mes mains. Après avoir repris ses esprits, elle m'a confirmé que j'étais bien médium et doté également d'un magnétisme exceptionnel.

Selon elle, je devais utiliser ce magnétisme pour soigner les gens car, autrement, il tournerait en vase clos dans mon organisme et m'empêcherait de trouver mon équilibre. Comme si je devais absolument m'en décharger pour retrouver ma santé.

J'ai alors commencé à lire plusieurs ouvrages sur le magnétisme et à pratiquer sur les personnes de mon entourage. En parallèle, je continuais à apprendre les cartes et surtout le tarot de Marseille.

En 1980, la libération des ondes m'a donné envie de me lancer dans l'aventure des radios libres. J'ai alors animé des émissions musicales, tout en tirant les tarots dans les couloirs

de la radio à mes amis animateurs pour développer mes facultés psychiques. À la même époque, le médium Didier Derlich officiait sur RTL avec une émission de voyance en direct. Très vite, le directeur d'antenne a senti que je pouvais faire la même chose et m'a proposé une émission. Ça a été un succès immédiat et j'ai dû, par la même occasion, ouvrir un cabinet pour me lancer officiellement en tant que professionnel de l'ésotérisme.

Par la suite, en 1993, j'ai fait ma première émission de télévision, *Mystères*, sur TF1 avec le présentateur Alexandre Baloud, puis des dizaines d'émissions pour les plus grandes chaînes françaises.

Par ailleurs, j'ai écrit des centaines d'articles pour divers magazines en Europe sur les capacités psychiques, la médiumnité et le magnétisme, et pas moins de seize livres.

J'ai également parcouru la France en long, en large et en travers pour faire des conférences et promouvoir mes ouvrages consacrés au magnétisme. Je me suis ainsi enrichi de belles expériences de partage et d'échange.

Tout cela m'a conduit, avec le temps et les années, à conjuguer et associer le développement personnel avec le magnétisme et l'intuition. Pour moi, il est important de développer ses capacités psychiques et énergétiques, car l'un ne va pas sans l'autre.

C'est d'ailleurs cela qui m'a particulièrement donné l'envie d'écrire ce livre, pour partager avec vous mon expérience acquise depuis plus de trente ans. Je vous propose de découvrir tout cela ensemble maintenant et de vous laisser guider tout naturellement par votre intuition...



# Introduction

**A** l'école, de tout temps, on nous a enseigné toutes les matières indispensables : les mathématiques, le français, etc. Seulement, le bonheur, le bien-être ainsi que le comportement à adopter face à nos émotions n'ont jamais fait partie d'aucun programme.

Jusqu'à maintenant, seules les expériences de la vie nous ont permis de nous créer des repères pour gérer plus ou moins bien nos énergies et notre comportement face à nos émotions.

Les conséquences, vous les connaissez : échecs, soucis, rumination, difficultés de toutes sortes, manque d'énergie, somatisation, stress, blocage physique et psychologique, etc.

Toutes ces réactions sont normales, puisque notre corps réagit en permanence à des règles qu'il ne connaît pas.

Ce livre a pour but de vous apprendre à maîtriser votre corps, vos émotions, votre énergie et votre vie tout entière. Vous allez apprendre à développer vos capacités pour bien vivre et réussir à tous les niveaux : professionnel, financier, sentimental, relationnel, spirituel, et dans le domaine de la santé.

Vous y découvrirez également comment vous libérer de vos blocages émotionnels, comment transformer vos

problèmes en réussites et comment retrouver un équilibre en améliorant votre confiance en vous. Vous éliminerez ainsi vos blocages, vos angoisses, votre stress et vos difficultés.

**Pour obtenir une efficacité optimale, accordez-vous 3 mois, soit 1 mois complet pour chaque partie de votre évolution :**

- + 1 mois pour développer votre magnétisme personnel ;
- + 1 mois pour faire circuler les énergies ;
- + 1 mois pour libérer vos blocages émotionnels.

**Pour mettre en pratique les enseignements, 30 minutes par jour suffisent, dont 10 minutes consacrées uniquement à la respiration.**

Lisez attentivement chaque exercice et surlignez si nécessaire les passages qui vous semblent importants.

Prenez bien soin de vous isoler dans une pièce tranquille, à l'abri du téléphone, des bruits, de la sonnette, etc.

La réussite réside dans un travail régulier et répétitif, n'oubliez jamais que vous devez vous engager entièrement dans cette transformation. Alors allez jusqu'au bout de votre changement.

Ce livre est constitué d'exercices simples, fruit de cinq ans de travail personnel et de recherches. Ils ont tous été minutieusement choisis et testés sur des personnes tout à fait ordinaires, qui ont ainsi commencé à croire de plus en plus en elles, et, jour après jour, développé leurs capacités.

Aujourd'hui marque pour vous le début de votre nouvelle vie.

Je vous souhaite bonne chance.



## **MON CARNET DE BORD**

À la fin de chaque partie, vous trouverez un carnet de bord afin de vous autoévaluer.

Dans la rubrique « Ma pensée du , -ur », je vous encourage à rester objectif et surtout honnête avec vous-même. Vous devez laisser s'exprimer vos émotions. Que ressentez-vous ? Quelle est votre humeur du jour ? Y a-t-il une progression dans votre évolution ? Gagnez-vous en confiance en vous ? Pas besoin de longs discours, exprimez juste en quelques mots ce qu'il se passe en vous jour après jour.

Quotidiennement, indiquez pour chaque exercice là où vous en êtes dans la pratique : « Je n'y arrive pas », « J'y arrive plus ou moins », « Je suis à l'aise » ou « Je suis très à l'aise ». Ainsi, vous allez pouvoir très facilement constater s'il y a des lacunes sur un exercice en particulier. Vous pourrez alors corriger le tir de vous-même et rééquilibrer le niveau. Vous êtes le seul maître à bord, alors à vous de tenir vos notes avec la plus grande fermeté.

En effet, ce livre doit être ou va devenir pour vous un véritable outil quotidien qui vous donnera le tempo sur votre évolution pour changer de vie.

## **LE POUVOIR DE LA PRIÈRE**

Vous trouverez aussi au fil de ces pages des textes de prières pour vous inspirer : vous savez combien la prière peut être d'une aide importante et, même si la plupart viennent du catholicisme, l'essentiel reste et restera l'intention. Sentez-vous libre de les utiliser à n'importe quel moment du programme, et même après !



# **1<sup>er</sup>** **mois**

## **Développez** **— votre magnétisme —** **personnel**

### **Pratiquez la respiration abdominale positive chaque jour**

La respiration abdominale positive est l'un des grands secrets des pouvoirs magiques des occultistes.

On dit que leurs pouvoirs, leur magnétisme en apparence « surnaturel », ils les doivent à la connaissance de ce secret et à l'usage intelligent de l'énergie qu'ils peuvent littéralement « stocker » de cette façon.

En effet, les occultistes représentent l'ensemble des arts et sciences occultes comme l'alchimie, l'astrologie, la magie, les arts divinatoires et tout ce qui touche de près ou de loin au non-visible. Ils ont l'habitude de manipuler et transformer les énergies pour en faire un peu ce qu'ils veulent.

Que les énergies se trouvent sous forme créative ou sous forme physique, tout est énergie et tout passe par l'énergie. Elle est vitale et à la base de la création. C'est donc pour cela qu'il est indispensable de démarrer les exercices

par la mise en route de votre système énergétique, afin d'assurer une bonne répartition des énergies dans votre corps.

Il est donc très utile et important de développer votre magnétisme personnel positif, car il est étroitement lié à votre propre énergie. Pas d'énergie, pas de magnétisme. C'est aussi simple que cela. Plus vous ferez d'exercices fondés sur les énergies, plus vous augmenterez votre capital magnétique et stockerez l'énergie comme les occultistes.

À ce sujet, je vous recommande d'ailleurs de toujours pratiquer les exercices dans la même pièce, car elle se chargera elle aussi de votre magnétisme et facilitera ainsi la mise en route de vos énergies. Vous vous rechargez comme si vous rechargez des batteries.

Cela vous donnera également la motivation pour aller au bout de chaque étape. Vous ne pouvez pas concevoir de manquer d'énergie pour finir un exercice, on est bien d'accord ? Tout comme vous faites le plein de votre voiture avant un long voyage, vous faites le plein d'énergie pour aller au bout de votre objectif.

**Pour démarrer, la formule idéale serait de faire des respirations entre 5 et 10 minutes chaque jour pendant 1 mois.**

Ensuite, 10 minutes chaque matin, tous les jours de votre vie. Ou à chaque événement qui vous semblera difficile.

Faites cet exercice de respiration le matin, avant de commencer votre journée de labeur. Vous aurez ainsi une sensation de force accrue et de pleine forme qui vous aidera à passer une excellente journée.

Attention ! Pas plus de 10 minutes quotidiennes, vous risqueriez d'avoir des étourdissements si vous n'êtes pas habitué.

J'attire votre attention sur deux faits très importants : il faut que vos exercices de respiration abdominale soient réguliers, sans à-coups, et, surtout, vous devez gonfler votre abdomen à l'inspiration et le vider à l'expiration.

Vous devez également toujours inspirer et expirer la même durée et uniquement par le nez. Exemple : j'inspire pendant 6 secondes, j'expire pendant 6 secondes sans pause ni rétention d'air.

### **La pratique**

**Premier temps** : tenez-vous droit ou assis sur une chaise ou en tailleur les mains sur le ventre. Inspirez par les narines posément et de façon continue. Remplissez votre abdomen – gonflez votre ventre. Votre inspiration doit être ininterrompue, votre abdomen tout entier étant dilaté dans un mouvement continu, uniforme.

**Second temps** : expirez lentement, en maintenant votre poitrine bien droite, videz à fond votre abdomen – dégonflez votre ventre. Prenez une nouvelle inspiration en tâchant d'éviter toute saccade, toute discontinuité dans le mouvement. Puis expirez lentement comme précédemment et ainsi de suite. Faites cela pendant 10 minutes.

## Réveillez votre magnétisme personnel

Maintenant, je vous propose, à partir d'aujourd'hui et pendant 1 mois, de travailler votre magnétisme personnel positif.

À cette phase de votre évolution, il est important, voire indispensable, de développer votre magnétisme personnel, car il est l'élément moteur de votre vie spirituelle, mais également de votre vie physique :

- + C'est lui que l'on appelle également « énergie vitale », ou *prâna* en sanskrit. L'air que l'on respire se transforme dans notre corps en magnétisme personnel positif. C'est le combustible indispensable à la vie. C'est pourquoi il est important de pratiquer la respiration abdominale positive.
- + C'est lui qui anime en vous le besoin, l'envie de vous battre, et qui permet de puiser au plus profond de vous pour trouver les ressources nécessaires pour obtenir la réussite d'un projet, d'un travail ou le retour à la santé.
- + C'est lui qui vous permet également d'influer sur le comportement ou les décisions que certaines personnes peuvent être amenées à prendre à votre égard.

Grâce à lui, demain, vous serez dynamique, entreprenant, combatif, sûr de vous.

Tout le monde sait qu'il ne sert à rien de se rendre à un rendez-vous quand on n'y croit pas et que l'on pense, à tort, perdre son temps. Le pessimisme, le manque de confiance en soi et le manque d'énergie attirent le négatif.

À l'opposé, la joie de vivre, la confiance en soi et l'optimisme apportent un rayonnement complètement différent que l'on appelle « énergie positive » ou « magnétisme personnel ».

C'est seulement quand vous êtes en possession de cette énergie et d'une bonne respiration abdominale positive que vous pouvez obtenir la force nécessaire pour influencer sur les décisions des autres.

Imaginez maintenant la nouvelle direction que pourrait alors prendre un entretien important pour un nouveau poste, une embauche, la signature d'un contrat. C'est l'assurance de ne plus passer à côté des moments importants de votre vie ou de votre carrière.

Une seule exigence, faire chaque exercice chaque jour pendant au moins 10 minutes.

Vous n'avez rien de complexe à faire, rien d'extraordinaire, seulement rassembler votre confiance en vous et pratiquer quotidiennement.

Pour développer votre magnétisme personnel positif, comme son nom l'indique, vous devez être positif. Vous devez donc chasser toute idée négative de votre tête et utiliser les exercices qui suivent uniquement à des fins positives.

### **Le rayon laser**

Avant toute chose, assurez-vous de ne pas être dérangé dans vos exercices par le téléphone ou la visite de quelqu'un.

Installez-vous sur une chaise ou en tailleur, le dos bien droit.

Décontractez-vous et faites le vide en vous. Pensez à l'énergie qui est présente dans votre corps et appelez-la en frottant vigoureusement vos mains l'une contre l'autre pendant 1 à 2 minutes.

Très rapidement, vous allez sentir de la chaleur dans le creux de vos mains, puis, quand vous cesserez les frottements, des fourmillements ou des picotements envahiront vos doigts. Cette manifestation est normale et indique que votre magnétisme est prêt à agir selon vos besoins.

Maintenant, tendez les bras bien droit devant vous, les paumes face à face avec un écartement approximatif de 1,50 mètre. Dans cette position, imaginez un rayon laser ou un faisceau lumineux très puissant partant de la paume droite et allant rencontrer la paume gauche. Surtout, prenez votre temps pour bien vous représenter cette image dans votre esprit.

Une fois cette image mentale obtenue, vous devez tout doucement et progressivement rapprocher vos deux mains l'une de l'autre.

Au fur et à mesure, vous allez sentir la présence du magnétisme sous la forme d'une résistance. En effet, à partir d'une certaine distance – qui sera variable pour chaque individu –, vous allez vous retrouver bloqué comme si vos mains ne pouvaient plus s'approcher l'une de l'autre. Cet espace peut varier de la grandeur d'une balle de tennis à celle d'un ballon de foot.

**Sachez que vous devez faire cet exercice au moins 2 fois par jour pendant 1 mois.**

Vous constaterez alors par vous-même vos progrès, car plus votre énergie magnétique personnelle positive



sera grande, plus l'espace entre vos paumes deviendra grand.

Je dois ici vous rassurer : si vous ne sentez aucune résistance au début de vos exercices, ne vous inquiétez pas. Cela ne signifie en aucun cas que vous ne possédez pas d'énergie magnétique personnelle positive. C'est simplement la manifestation d'un magnétisme personnel complètement endormi. À vous de le réveiller par la pratique assidue de cet exercice.

## **Accentuez votre magnétisme personnel**

L'autosuggestion permet de se motiver et de s'encourager. Cette technique est très utilisée dans le milieu du sport de très haut niveau. Vous avez sûrement déjà entendu ou vu un grand tennisman en finale de tournoi de Roland-Garros se parler à lui-même à haute voix pour se donner du courage.

Il n'est pas rare d'entendre sur les courts : « Oui, c'est bien, continue ! » « Allez, encore un petit effort, tu vas gagner ! » Ou encore :

« Oui, voilà, c'est comme cela qu'il faut jouer. »

La plupart du temps, entendre une personne se parler à elle-même fait sourire parce que nous n'y sommes pas habitués. Pourtant, les champions ne s'y trompent pas et les caméras de télévision ne les empêchent absolument pas de pratiquer l'autosuggestion.

**Au cours de chaque exercice, et plus précisément au moment où vous visualisez le rayon laser qui relie vos**

**paumes, prononcez plusieurs fois à haute voix cette phrase :**

**« Je projette  
mon magnétisme positif  
entre mes mains. »**

Cette action aura pour effet de renforcer votre pouvoir et d'imprimer un message positif dans votre subconscient.

Grâce à cet exercice, vous allez de jour en jour sentir votre énergie s'amplifier. Vous allez devenir plus combatif et vous sentir toujours prêt à affronter n'importe quelle difficulté.

Par ailleurs, le développement de votre énergie magnétique positive renforcera l'action des exercices à effectuer pendant les 3 mois.

Notez bien que plus l'écart entre vos paumes sera grand, plus vous serez à même d'accomplir des choses de plus en plus importantes.

### **La momification**

Voici maintenant un exercice pour conforter et renforcer votre magnétisme. On dit toujours : « Je suis comme saint Thomas, je ne crois que ce que je vois ! » Alors, avec cet exercice, vous allez avoir la preuve concrète que vous avez du magnétisme et qu'il se développe bien en vous en suivant mes conseils et en pratiquant mes exercices. En effet, il est très important de voir de ses propres yeux les effets de son propre magnétisme sur la matière, car cela renforce nos énergies et notre croyance dans le magnétisme.

Pour cet exercice, il vous faudra un citron. Posez-le sur une table devant vous, puis positionnez vos paumes à

10 centimètres au-dessus de l'agrumes. Restez dans cette position pendant au moins 20 secondes, puis descendez les paumes très lentement de chaque côté du citron et jusqu'en bas. Dans cet exercice, vous devez absolument garder vos mains à 10 centimètres autour de l'agrumes.

Arrivé en bas du citron, fermez les mains, puis repositionnez-les tout de suite au-dessus du fruit. À cette étape, vous devez entrouvrir les mains pour former une coupe, puis visualiser cette coupe remplie de votre magnétisme. Pour finir, ouvrez grand les mains et redescendez de chaque côté du citron comme si vous déversiez votre magnétisme dessus. À ce moment précis, il ne vous restera plus qu'à imaginer et visualiser une énergie sous forme d'un voile blanc qui enveloppe le fruit.

Recommencez 10 fois de suite ce protocole pour bien imprégner l'agrumes de votre magnétisme. Puis, je vous recommande de vous aider de l'autosuggestion, en répétant régulièrement à haute voix :

**« Je momifie ce fruit.  
Il est momifié,  
c'est ma volonté. »**

Cette action aura pour effet de décupler votre magnétisme.

Faites cet exercice 8 jours de suite. Sachez qu'il est important de le faire tous les jours à la même heure. Au bout des 8 jours, déposez le citron dans un endroit sec, aéré et à l'abri des regards. Quelques semaines plus tard, l'agrumes deviendra dur comme du bois et ne pourrira pas ; il sera alors totalement et complètement momifié grâce à