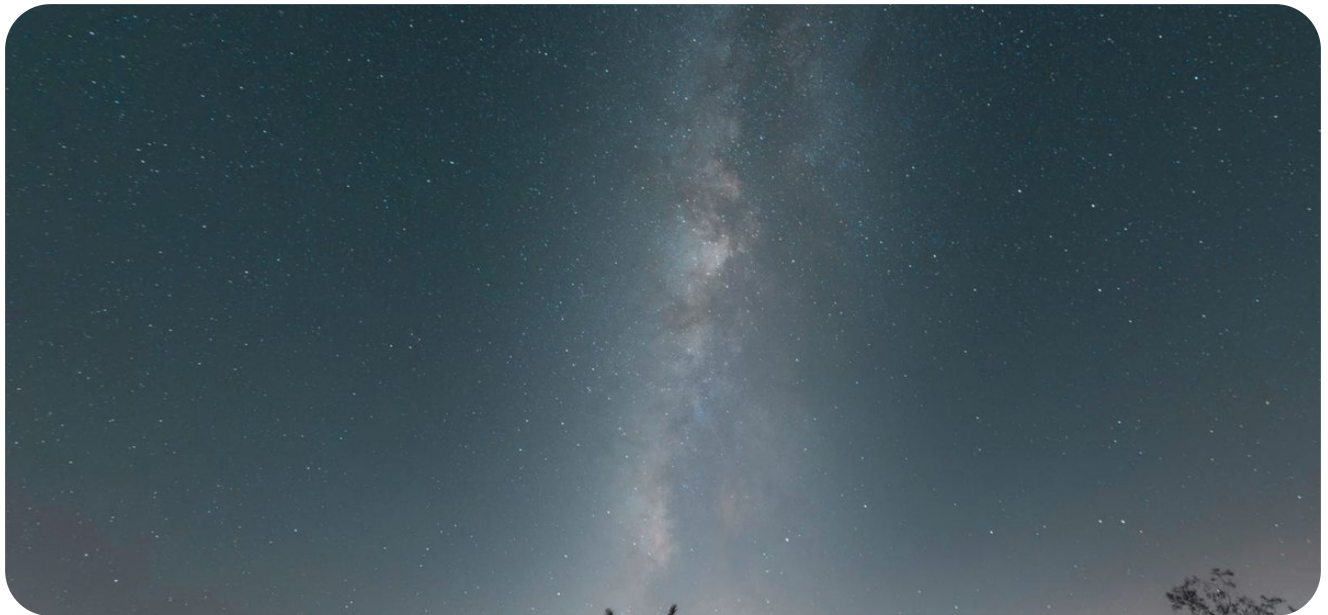




## CARNET D'EXPLORATION

# *Explorer la frontière du corps*

Programme de 12 semaines, d'après la méthode d'Akhena, croisée avec Muldoon, Robert Bruce, William Buhlman, Michael Raduga et Tenzin Wangyal : préparer (semaines 1 à 4), éveiller le Feu (5 à 8), sortir (9 à 12). Mon objectif : ..... Mon image-symbole : .....

### Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

### Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

## SEMAINE 1 · RELIER LA TERRE ET LE CIEL (chaque matin) + SENTIR PLUTÔT QUE VOIR

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

### Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Sentir plutôt que voir »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Sentir plutôt que voir »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Sentir plutôt que voir »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Sentir plutôt que voir »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Sentir plutôt que voir »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Sentir plutôt que voir »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Sentir plutôt que voir » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

.....

## SEMAINE 2 · LE SOUFFLE RYTHMÉ (chaque jour, assis)

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Le souffle rythmé » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

.....

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le souffle rythmé »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le souffle rythmé »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le souffle rythmé »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le souffle rythmé »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Le souffle rythmé » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Le souffle rythmé » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

**SEMAINE 3 · LA PROJECTION GUIDÉE (2 ou 3 fois) + LE SOUFFLE RYTHMÉ**

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « La projection guidée »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « La projection guidée »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « La projection guidée »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « La projection guidée »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « La projection guidée »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « La projection guidée »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « La projection guidée » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

.....

## SEMAINE 4 · LE REGARD DU SHRI-YANTRA + LE DÉCLENCEUR

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

.....

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Le regard du Shri-Yantra »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

**SEMAINE 5 · L'ÉVEIL DU FEU ET LA RESPIRATION TREMPLIN (un jour sur deux)**

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rêves de la nuit

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que je remarque

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rêves de la nuit

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que je remarque

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rêves de la nuit

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que je remarque

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rêves de la nuit

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que je remarque

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « L'éveil du Feu ou le tremplin » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

.....

## SEMAINE 6 · LA CORDE (Robert Bruce)

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « La corde » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

.....

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « La corde »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « La corde »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « La corde »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « La corde »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « La corde » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « La corde » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## SEMAINE 7 · LES SEPT SONS

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Les sept sons »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Les sept sons »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Les sept sons »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Les sept sons »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Les sept sons »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Les sept sons »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Les sept sons » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

## SEMAINE 8 · LA TECHNIQUE DU SOUFFLE (week-end) + RÉPÉTER LA MINUTE DU RÉVEIL (chaq

*Une seule programmation à la fois. Note aussi les jours « sans » : ils font partie de la recherche.*

## Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin ☐ Séance « Répéter la minute du réveil » ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

## Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Répéter la minute du réveil »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin   ☐ Séance « Répéter la minute du réveil »   ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « Répéter la minute du réveil »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « Répéter la minute du réveil »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 6

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « Répéter la minute du réveil »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## Jour 7

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base le matin    ☐ Séance « Répéter la minute du réveil »    ☐ Image-symbole croisée dans la journée

Programmation et objectif

---

---

Sensations (Feu, chaleur, vibrations, lumière)

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

## SEMAINE 9 · LES PREMIÈRES NUITS

*Deux nuits programmées au plus par semaine : ton sommeil passe avant tout.*

## Nuit 1

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nuit 2

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

#### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

#### Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### SEMAINE 10 · PAR LE RÊVE

*Deux nuits programmées au plus par semaine : ton sommeil passe avant tout.*

## Nuit 1

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nuit 2

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Le rêve de l'envol au coucher

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

### Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Le rêve de l'envol au coucher

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Le rêve de l'envol au coucher

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

#### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Le rêve de l'envol au coucher

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

#### Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Le rêve de l'envol au coucher

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

### SEMAINE 11 · L'OBJET MYSTÈRE

*Deux nuits programmées au plus par semaine : ton sommeil passe avant tout.*

## Nuit 1

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai noté AVANT de vérifier (formes, couleurs, position, dessin)

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai trouvé en vérifiant

\_\_\_\_\_

Ce qui correspond, ce qui ne correspond pas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nuit 2

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai noté AVANT de vérifier (formes, couleurs, position, dessin)

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai trouvé en vérifiant

\_\_\_\_\_

Ce qui correspond, ce qui ne correspond pas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

#### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base    ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

#### Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base    ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

### SEMAINE 12 · LE BILAN, ET LA SUITE

*Deux nuits programmées au plus par semaine : ton sommeil passe avant tout.*

## Nuit 1

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nuit 2

Date \_\_\_\_\_

- ☐ Méditation de base le matin   ☐ Préparation dans la journée   ☐ Je me suis vraiment levé  
☐ Séance « Je sors maintenant »   ☐ La minute à chaque réveil, sans bouger   ☐ Déclencheur posé en me rendormant  
☐ Mots-clés notés avant de me lever

Heure du coucher

\_\_\_\_\_

Heure du réveil programmé

\_\_\_\_\_

Technique pratiquée au réveil

\_\_\_\_\_

Programmation et objectif

\_\_\_\_\_

Ce qui s'est passé : rien, rêve, rêve de vol, rêve lucide, état vibratoire, sortie

\_\_\_\_\_

Description détaillée

\_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti (peur, joie, calme)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Jour 1

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 2

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

### Jour 3

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

#### Jour 4

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base    ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

#### Jour 5

Date \_\_\_\_\_

☐ Méditation de base    ☐ Image-symbole croisée

Séance ou technique

---

---

Rêves de la nuit

---

---

Ce que je remarque

---

---

---

# Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

## Entrée libre

Date \_\_\_\_\_

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

---

---

Ce qui s'est passé

---

---

Ce que je ressens

---

---

Ce que j'en retiens

---

---

## Entrée libre

Date \_\_\_\_\_

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

---

---

Ce qui s'est passé

---

---

Ce que je ressens

---

---

Ce que j'en retiens

---

---

## Entrée libre

Date \_\_\_\_\_

☐ Liée au programme    ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

---

---

Ce qui s'est passé

---

---

Ce que je ressens

---

---

Ce que j'en retiens

---

---

---

# Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

**Quelles techniques m'ont le mieux convenu ?**

---

---

---

**Ai-je senti le Feu, ou des vibrations, et quand ?**

---

---

---

**Combien de nuits programmées, et que s'est-il passé ?**

---

---

---

**Ai-je vécu l'état vibratoire, une paralysie du sommeil, un rêve lucide, une sortie ? Comment les distinguer avec mes mots ?**

---

---

---

**Ma peur a-t-elle changé ?**

---

---

---

**Si j'ai tenté une vérification, qu'ai-je trouvé ?**

---

---

---

**Qu'est-ce que cette pratique a changé dans ma façon de voir ma conscience ?**

---

---

---

*Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.*