

CONSEILS D'UTILISATION DU CEF

« VOIX DE MAALUM »



Messages énergétiques du CEF :

- « Tu as simplement oublié la sonorité de ton propre silence. Lorsque le bruit intérieur s'apaise, le monde cesse d'être un ennemi et devient un foyer. »
- « Tu n'es pas obligé de correspondre, de prouver, d'être commode, de répondre aux attentes de quelqu'un. Tu es venu pour te souvenir de toi. Et ce retour a déjà commencé. »
- « Les tiens viendront sans appel. Les étrangers partiront sans larmes. Dans ton silence, il n'y a pas de place pour le hasard. Seul subsistera ce qui est vraiment tien. Et seulement ceux qui sont vraiment tiennes. Et cela suffira. »
- « La douleur que tu portes n'est pas toujours la tienne. Il y a une douleur qui se transmet silencieusement, par le sang et les os, à travers des peurs que tu n'as pas choisies. Il est temps de la rendre là d'où elle provient. Tu n'as plus besoin de porter le fardeau d'autrui pour être digne du tien. »

Le CEF commence à agir dès qu'il entre dans votre champ par le biais de l'eau ou du contact corporel.

Approche globale : L'effet maximal se manifeste lors d'une utilisation quotidienne simultanée, à la fois interne (eau de boisson) et externe (applications, port, pratiques) du CEF associée à des habitudes saines.

Informatisation de l'eau de boisson : Placez le CEF sous un récipient d'eau (ou posez le récipient sur la plaque) pendant 12 minutes. Il est recommandé de boire de l'eau tout au long de la journée pour exercer un effet global sur l'organisme. Un rappel important — l'eau en mouvement s'informatise et s'enrichit instantanément.

Il est possible de le placer sous l'oreiller pendant le sommeil pour une récupération plus profonde.

Ce à quoi il convient d'associer l'action du CEF « VOIX DE MAALUM » :

- Avec des pratiques (méditations) écrites spécifiquement pour le Correcteur « VOIX DE MAALUM ».
- Avec diverses pratiques d'attention consciente (respiration, observation des pensées).
- Avec le travail corporel (yoga, étirements, promenades) — pour amplifier l'effet de la correction biomécanique.
- Avec la tenue d'un journal, la réflexion et l'analyse des situations de vie.
- Avec le repos et les promenades dans la nature — pour renforcer l'état de silence et de présence.

Effets possibles de l'utilisation du CEF « VOIX DE MAALUM » :

- Premiers jours : douce relaxation, ralentissement, « expiration ». C'est le tout premier effet, et le plus perceptible, du contact avec le CEF. Il ne survient pas parce que vous attendez quelque chose ou que vous essayez de vous détendre, mais de lui-même — simplement parce que l'organisme reçoit enfin l'autorisation énergétique de s'arrêter. Il ne s'agit pas d'une relaxation forcée par l'effort (« il faut se détendre ! »), mais d'un retour naturel à l'état de repos.

CONSEILS D'UTILISATION DU CEF

« VOIX DE MAALUM »



- 1 à 4 semaines : début du suivi des réactions et scénarios anciens, apparition de pauses entre le stimulus et la réponse. C'est le moment où vous avez le temps de réfléchir avant de dire ou de faire quelque chose, de reprendre votre souffle avant de plonger dans une émotion ou de décider de la remplacer. Dans le silence, il est beaucoup plus facile de remarquer l'instant « il vient de se passer quelque chose » et de choisir la manière d'y répondre.
- Par la suite : état stable d'ancrage intérieur, de clarté, de calme ; modifications dans l'entourage, dans la qualité des pensées et des décisions prises. Lorsque vous ne cherchez plus sur qui vous appuyer, que vous ne devinez plus ce qui est juste et que vous ne surautez plus au moindre frémissement. Vous existez tout simplement, vous savez ce que vous voulez et vous y avancez sereinement. Et l'entourage, les pensées ainsi que les décisions s'alignent d'eux-mêmes sur ce nouvel état — sans violence, sans lutte, sans effort. Car lorsque l'ordre règne à l'intérieur, l'extérieur commence également à s'agencer.

Comment l'action du CEF « VOIX DE MAALUM » peut-elle se faire ressentir sur les plans émotionnel et mental ? Par le ralentissement :

- Vous vous surprenez à ne pas vous presser pour changer de vitesse, à ne pas courir pour faire dix choses en même temps.
- Une sensation étrange, presque oubliée, apparaît — « il n'y a nulle part où aller ».
- Les pensées deviennent un outil, s'écoulent plus lentement, se font moins nombreuses et cessent de tournoyer en essaim.
- L'on ressent le simple désir de s'asseoir, de regarder par la fenêtre, de boire du thé sans courir.
- Dans un monde où la vitesse est devenue un culte, le ralentissement peut d'abord même effrayer légèrement (« est-ce que je rate quelque chose ? »), mais la prise de conscience arrive très vite : ce n'est pas de la paresse, c'est le retour à soi-même.

Comment l'ancrage intérieur peut-il se faire ressentir ?

- Vous cessez d'effectuer des choix par peur, par précipitation ou par sens du devoir.
- Vous cessez de chercher un soutien à l'extérieur (l'approbation de quelqu'un, la confirmation que vous êtes quelqu'un de bien, de correct, d'indispensable).
- L'avis des autres ne vous ébranle plus comme avant — vous l'entendez, mais il ne devient pas votre vérité.
- Dans les situations complexes, vous ne cédez pas à la panique et ne courez pas chercher conseil auprès de chaque passant, mais vous regardez d'abord en vous-même et ressentez : « Je sais comment agir » ou « Je tiendrai bon, même si je ne sais pas encore ».
- Même si la décision s'avère imparfaite, vous ne vous infligez pas de sentiment de culpabilité, vous rectifiez simplement le cap.
- Un axe intérieur apparaît — non pas rigide et immobile, mais souple et robuste, semblable au tronc d'un arbre qui fléchit sous le vent sans se rompre.
- Vous commencez à percevoir l'essence des choses, des êtres et des événements — sans vous raccrocher à des illusions ni imaginer ce qui n'existe pas.
- Vous commencez à cesser de « ressasser » cent fois la même chose.
- Ce qui vous désarçonnait autrefois pendant une demi-journée ou une semaine ne provoquera plus qu'une brève résonance avant de s'estomper rapidement.
- Vous cesserez d'attendre des coups bas et commencerez à vivre selon le mode « détends-te, mais tiens-toi prêt ».

Modifications dans l'entourage :

- Vous remarquerez que certaines personnes se font plus rares dans votre vie et que d'autres s'en vont définitivement — et cela ne fait pas mal, c'est naturel.

CONSEILS D'UTILISATION DU CEF

« VOIX DE MAALUM »



- En même temps, de nouvelles connaissances apparaîtront, avec lesquelles les rapports seront faciles, profonds et stimulants.
- Les anciennes relations (avec le partenaire, les proches, les amis) atteindront soit un niveau inédit, soit vous cesserez de gaspiller vos forces pour les maintenir.
- Avec le temps, vous perdrez tout intérêt pour les conversations vaines, les bavardages et les mondanités superficielles.

À qui le CEF « VOIX DE MAALUM » sera-t-il particulièrement utile :

- Pour ceux qui sont saturés par le bruit informationnel : Si vous vous sentez submergé par les actualités, les réseaux sociaux, les notifications incessantes, si vous avez envie d'éteindre votre téléphone pour ne plus jamais l'allumer tout en sachant que c'est « impossible » — le CEF vous restituera le droit au silence sans vous couper de la vie.
- Pour ceux qui portent le vécu non résolu de leurs ancêtres : Si vous remarquez des scénarios familiaux répétitifs (peur de l'argent, solitude, maladie, relations malheureuses), si vous ressentez une lourdeur dénuée d'explication, si vous ne vivez pas votre propre vie — le CEF vous libérera en douceur du fardeau que vous n'êtes pas tenu de porter.
- Pour ceux qui savent beaucoup mais agissent peu : Si vous êtes un étudiant perpétuel, un collectionneur de cours et de livres, mais que vous ne parvenez pas à appliquer les connaissances dans votre existence, si la peur de quitter la zone de confort surpasse l'envie d'agir — le CEF vous aidera à transposer la théorie dans la pratique sans violence envers vous-même.
- Pour ceux qui recherchent « les leurs » et sont fatigués de la vacuité relationnelle : Si vous vous sentez seul au milieu de la foule, si les conversations superficielles vident votre énergie, si vous aspirez à des contacts profonds et authentiques — le CEF vous mettra sur la bonne longueur d'onde, en attirant les âmes sœurs et en écartant les rencontres fortuites.
- Pour ceux qui ont perdu le contact avec leur corps : Si vous vous voûtez, passez vos journées devant l'ordinateur, ressentez des tensions dans le dos et la nuque, le CEF rappellera délicatement à vos muscles leur posture naturelle, restaurant la légèreté, la dignité et l'apaisement corporel en association avec des activités physiques adaptées.
- Pour ceux qui se trouvent à la croisée des chemins : Si vous ne savez plus où aller, si les anciens points d'appui se sont effondrés et que les nouveaux ne sont pas encore bâtis, si vous aspirez à la clarté et à une direction — le CEF vous aidera à percevoir la voix subtile de votre intuition, qui connaît toujours le chemin.
- Pour tous ceux qui s'ennuient d'eux-mêmes : Si vous avez oublié ce que c'est que de simplement s'asseoir et de ressentir la paix, si la jouissance de la vie a été éclipsée par les performances et la « réussite à tout prix », si vous souhaitez regagner votre foyer, votre corps, votre silence, votre moi véritable — le CEF « VOIX DE MAALUM » s'adresse à vous.