



Ce document vous est offert dans le cadre de la conférence :

COMMENT OUVRIR SON CŒUR - SPIRITUALITE ET CHAKRA -

L'objet de ce document et la conférence associée est de transférer le centre d'attention du mental, des émotions, des sens et globalement de l'égo, vers le cœur de l'Être.

Ainsi vous retrouvez la Présence et l'Essentielle dans votre vie. Vous pouvez vous reconnecter à votre nature Divine et laisser rayonner ce que Vous êtes en cette existence sans vous laisser happer par le monde extérieur.

Ceci vient également en complément d'une magnifique formation que je vous offre gratuitement sur l'éveil véritable et la conscience de 5^e Dimension ici sur <https://lecercleatayumn.fr>. Je vous invite chaudement à lui suivre et à l'intégrer en mettant en œuvre les différentes pratiques que je vous recommande et j'applique moi-même dans mon quotidien pour être en lien et me laisser inspirer par la Source à chaque instant.

A PROPOS DE DORIAN



Dorian Vallet est un éveilleur de Conscience. Son rôle sur Terre aujourd'hui est de favoriser l'émergence de la Nouvelle Humanité en aidant chaque Un à intégrer la Conscience 5D afin de vivre dans l'Unité. Il vous guide afin de passer d'un état de souffrance et de limitation à celui de la Pleine Expression Inconditionnellement de ce que Vous Êtes. Il vous permettra de favoriser l'Ancrage et la Connexion à l'âme, à l'Essentiel et à ce Grand Tout.



Voici un article complet mettant en lumière tout ce que l'on a vu pendant la conférence que vous trouverez sur le lien ci-après sur [OUVRIR SON CŒUR : Passer de l'illusion du mental et des émotions au CŒUR de l'ÊTRE.](#)

Voici donc une multitude de clés libératrices pour l'ouverture du cœur dès à présent. Cela peut être

instantané et aussi prendre du temps à travers l'expérience. Respectez-vous sur le chemin et apportez-vous beaucoup de Douceur.

I. ÊTRE DANS L'INTENTION D'OUVRIR SON CŒUR

Tout part toujours d'une intention. L'intention n'est pas seulement des mots. C'est un ressenti. C'est une **décision**. Quand vous êtes dans l'intention claire et pur d'ouvrir le cœur, de vous aligner sur les énergies d'Amour, alors tout vous guide à cheminer sur cette voie.

J'ai parlé dans [une vidéo du pouvoir d'une décision](#). Lorsque vous prenez une décision claire, précise et irrévocable, tout l'Univers conspire à vous apporter ce dont vous avez besoin pour manifester cela, en accord parfait avec votre âme et [les lois universelles](#).

2. L'ÉTAT NATUREL DU CŒUR ET DE TOUS VOS CENTRES ENERGETIQUES EST L'OUVERTURE.

Naturellement, tout est ouvert et fluide.

Si c'est fermé, c'est seulement parce que VOUS fermez. Vous avez verrouillé les accès pour vous protéger et continuez à le faire encore et encore car vous vous êtes programmé comme cela.

Bien sûr, notre société fait tout pour que vous alliez dans ce sens.

Vous devez vous **OUVRIR A LA VIE !!!** Si vous ne vous ouvrez qu'aux bonnes choses, vous vous fermez des mauvaises. Or, **la dualité est votre création**, elle n'existe pas.

Par conséquent vous finissez par vous fermer à ce que vous considérez comme bon également pour faire l'expérience de cette dualité et revenir à l'UNITE !

Ouvrez-vous à tout ce qui est, à ce que vous considérez comme bien, mal, positif, négatif, si vous le vivez, vous en avez besoin et vous pouvez en ressentir grand et enrichi.

3. REDEVENIR RESPONSABLE

Voici un point magistral ! Je vous parle dans [mon livre sur les lois universelles](#) du triangle victime-persécuteur-sauveur. Ce sont seulement des rôles endossés. Rien de tout cela n'existe si ce n'est à travers une création humaine. **Nous sommes tous en COCREATION.**

Alors arrêtez la victimisation. Beaucoup sont victimes de leurs finances, de leurs relations conflictuelles, de leur job, etc. C'est vous qui êtes à l'origine de cela. C'est parce que **votre monde intérieur est en désordre que le monde extérieur le reflète.**

TOUT CE QUI M'ARRIVE EST **MA CREATION** !! Parce que je suis un **être créateur divin** dans mon essence. L'ouverture du Cœur révèle cette Puissance qui est présente en chacun d'entre nous.

Par conséquent, ne cherchez pas de sauveur. **VOUS ÊTES LA SOLUTION** ! A partir du moment où vous émettez un problème ou une question, les réponses existent déjà en amont. Permettez-vous de les révéler.

4. ARRETER DE FUIR ET DE SE SECURISER & ENTRER DANS LA NON-RESISTANCE

Dans la même veine que la responsabilisation, notre société nous déresponsabilise depuis toujours. On est donc assisté sur tous les plans et on cherche à combler, masquer ou faire disparaître tout ce que nous dérange.

Afin de ne pas vivre ce qui dérange, on construit sa sécurité et on met en place des stratégies de fuite en permanence.

Imaginez que vous ayez une épine plantée sous le pied et que vous fassiez tout pour ne pas ressentir la douleur et pouvoir vivre une vie normale. Or, à chaque fois que vous posez le pied sur le sol et que votre pied est mis à contribution, vous souffrez. Vous faites alors tout pour ressentir le moins possible cette douleur. Vous inventez des systèmes vous permettant de vous protéger. Vous arrêtez toutes les activités qui pourraient vous faire souffrir ou aggraver la situation. Vous devenez littéralement esclave de l'épine. Alors que vous auriez pu simplement l'enlever une bonne fois pour toute dès le début.

L'être humain fait pareil avec ce qui le dérange, ce qui crée des émotions désagréables. Plutôt que de les vivre et de se laisser traverser une bonne fois pour toute, il fait tout pour les éviter. **Elles cristallisent et créent des problèmes d'ordre physique, mental et spirituel.**

Ouvrir son cœur, c'est entrer dans la **non-résistance**. Ce à quoi vous résister persiste. Ne résistez pas. Laissez-vous traverser par la vie, par les émotions, par tout ce qui est.

5. APAISER LE MENTAL & OUVRIR SON CŒUR

Commencer par **Méditer pour cultiver la présence**. L'essence de la méditation est d'être présent. Lorsque vous êtes présent, c'est comme si vous étiez en méditation et aucune pensée ne peut vous perturber.

Entraînez-vous donc à **faire les choses en présence**, avec attention. Quoi que vous fassiez, que ce soit une activité qui vous procure de la Joie ou qui vous donne de l'urticaire, soyez présent, simplement là et vous verrez que tout va se pacifier.

Ensuite, **prenez l'habitude de FAIRE RIEN**. Cette pratique consciente permet de se détacher de la notion de devoir faire des choses pour atteindre quelque chose. Le mental va s'exciter les premiers temps puis vous deviendrez beaucoup plus paisible.

Centrez-vous sur **le son originel** dont je parle beaucoup dans mon livre sur les lois universelles, en lien avec les acouphènes. J'explique aussi rapidement dans la conférence.

Enfin, **arrêtez de vous poser des questions** de type Pourquoi ou Comment. Ça excite le mental et vous empêche d'être connecté au cœur. Laissez simplement venir les réponses plutôt que de vous poser des questions sans cesse.

6. LIBERER LES EMOTIONS CRISTALLISEES

Le maître-mot ici est **d'ACCUEILLIR tout ce qui vient à vous**, que ce soit des souvenirs, des émotions, des pensées dérangeantes, des croyances, etc. Laissez-vous vivre et libérer tout cela. Cela représente plus de 100 pages de [mon livre sur la Vibration Originelle](#) car c'est un MUST et vous pouvez faire ce « travail » seul ou accompagné.

7. SE LIBERER DE LA DUALITE (TEMPS/ESPACE/SEPARATION) POUR ENTRER DANS L'UNITE

Voilà le point majeur de cet article et de cette conférence afin d'ouvrir son cœur. L'ouverture du cœur ne peut se faire que dans un espace d'Unité et ce dernier peut être une porte d'entrée.

Il y a soit l'amour soit la peur, les 2 ne peuvent cohabiter. **Le CŒUR réunit le reste, il est au CENTRE.**

Or, la majorité des gens sont englués dans **le cycle des pensées et des émotions** : dans la tête et le ventre. Jamais dans le cœur. Toute notre société surstimule ces centres afin de nous éviter d'être dans le cœur car cela fait de nous des rebelles face à la rigidité du système.

Pour cela, il est nécessaire de **se libérer de l'emprise du temps** : seul L'INSTANT PRESENT existe où tout est confondu. Arrêtez de vouloir atteindre quelque chose car **c'est déjà accompli si vous le décidez**. Tous les scénarios existent déjà vibratoirement.

Ensuite c'est se libérer de l'espace : **Nous sommes tous liés**. Nous sommes UN. Ce que vous voyez à l'extérieur n'est que votre reflet, votre réalité intérieure ! Il est vital de SE DETACHER DE LA REALITE PHYSIQUE qui est l'illusion de nos sens limités. En revenant dans le cœur, une autre vérité est mise en Lumière.

Afin de se libérer de cette dualité, il est vital **d'adopter une posture d'OBSERVATEUR**. Vous n'êtes ni ce corps, ni ce mental, ni ces émotions, ni ces ressentis. Vous êtes la Conscience qui observe tout cela. **Vous êtes bien plus grand, vaste que vous ne le pensez et êtes INTEMPOREL**.

Libérez-vous enfin de la notion de **devoir faire quelque chose** (mission de vie – Voir ici [l'essence de la mission de vie](#)) ou atteindre quelque chose (éveil – Voir ici [loi d'Unité et la quête de l'éveil](#))

8. AMOUR DE SOI

L'Amour de Soi est vital. Si vous ne vous aimez pas, c'est que votre cœur est archi-bloqué.

Les 2 points suivants sont capitaux dans votre processus d'ouverture du cœur.

- › **Vous êtes la personne la plus importante au monde** car en prenant soin de vous, vous prenez soin des autres.
- › **Les autres sont les personnes les plus importantes au monde** pour vous car en prenant soin d'elles, vous prenez soin de vous-même. Mais pas à votre détriment !

9. ARRETER LA FAUSSE MODESTIE ET LES VALEURS

Les valeurs personnelles et la fausse modestie instaurée par la religion sont des LEURRES enfermants et extrêmement limitants. Voir ici [pourquoi les valeurs personnelles, c'est de la merde](#) (dit avec beaucoup d'amour) 😊

Prenez conscience que rien ni personne ne vous demande d'être gentil ou bienveillant. La Vie n'attend de vous que d'être VRAI et AUTHENTIQUE. Et cela peut parfois être tranchant si c'est juste.

- › Vous n'êtes pas une fleur dans le jardin de la Vie. **Vous êtes le jardin**.
- › Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan, **vous êtes l'océan**... La goutte d'eau se sent séparé tant qu'elle tombe du nuage. Quand elle arrive dans l'Océan, l'évidence est là. Il n'y a plus de séparation, tout est confondu.

10. FAIRE DES CHOIX DANS LE CŒUR

En observant tout ce que vous faites dans votre vie et les décisions que vous prenez, vous pouvez vous rendre compte qu'elles sont souvent prises par peur des répercussions, par peur de manquer, par peur d'être critiqué ou rejeté.

Reprenez simplement conscience de cela et **revenez dans le cœur pour savoir ce qui est juste pour vous**. Certaines décisions dans le cœur peuvent être difficiles à prendre car elles chamboulent mais elles sont justes.

Ce qui est important est d'**arrêter de nourrir ce qui est une insulte pour notre âme**.

11. REVENIR A L'INTUITION, AU RESSENTI

Ouvrir son cœur, c'est s'ouvrir à la Vie au-delà du voile de l'illusion. Cela vous permet d'ouvrir l'intuition et les ressentis extra-sensorielles. D'autres éléments entrent en jeu évidemment mais c'est l'élément clé !

Mon invitation ici pour vous est en 3 temps :

- › **Porter le regard à l'intérieur** en permanence. Même si vous êtes pris par vos activités, gardez le contact avec ce qui est présent en vous à chaque instant. Faites au mieux en tout cas.
- › **Se recentrer sur le Cœur Physique** dans un premier temps. Les battements du cœur sont une merveille à écouter et recentrent instantanément.
- › **Puis sur le Cœur Energétique** dans un second temps, au milieu de la poitrine en le sentant se dilater. Il y a de nombreux niveaux possibles.

12. FORMER UNE EQUIPE CORPS/MENTAL/EMOTIONS D'AMOUR

J'empreinte ici les enseignements de Nassrine Reza qui partagent sur cette relation d'Amour avec notre « équipe ». C'est absolument merveilleux de retrouver de la fluidité dans les échanges avec nos différents corps.

- › **Faites de votre mental un ami, non un ennemi**.

Vos pensées vont et viennent. Ne cherchez pas à les contrôler. Si elles s'expriment, c'est qu'il y a trop d'agitation à l'intérieur.

- › **Faites de votre corps émotionnelle un ami, non un ennemi**.

Assez similaire au mental. Une émotion non exprimée cristallise et crée des désordres physiques par la suite. Permettez-vous de les vivre et de les libérer. Une émotion est juste une énergie qui cherche à circuler.

13. LACHER-PRISE SUR CE QUI VOUS TRACASSE !

Tout ce que à quoi vous résistez persiste. Ceci est une loi universelle. Résistez et vous souffrirez. C'est à vous de choisir vos expériences.

Je vous invite ici à **vous entraîner à lâcher-prise dans les situations délicates**. Chaque fois qu'une situation désagréable se présente, relâchez les épaules et le plexus.

Ainsi vous vous ouvrez physiquement et énergétiquement à ce qui est présent et vous vous permettez de **vous laisser traverser et vivre l'expérience pleinement sans la figer** et sans y résister.

14. ÊTRE AU CONTACT DE LA NATURE INTENSEMENT

Voici un point majeur pour ouvrir son cœur : celui de passer du temps au contact de la Nature. Rien de plus naturel !

- › Passer du temps **pieds nus sur la terre** : Pratique du *earthing*.

Plusieurs livres et études montrent le pouvoir de cette pratique toute simple et qui peut tout guérir (évidemment c'est un tout avec d'autres éléments).

- › **Regarder le soleil dans les yeux et passer du temps au soleil** : éveil de la glande pinéale et de notre structure cristalline.

Le soleil est diabolisé dans notre société. On s'en protège à outrance. On le croit mauvais. Or, rien n'est plus bénéfique que le soleil pour nourrir tous ses corps, ouvrir le cœur et éveiller ses facultés psychiques naturellement.

- › **Observer la nature.**

La Nature est un désordre sans pareil où **la richesse est tellement abondante que le mental ne peut capter toute l'information et devient obligé de lâcher-prise** ! De plus la couleur verte ouvre le cœur, le marron connecte à la terre et toutes les fleurs éveillent les sens.

- › Passer moins de temps au contact de la technologie, écrans, ondes.

Ceci stimule le cerveau et excite le mental. Allez-y mollo et avec intelligence ! Pensez à vous munir de **Shungite**. Je peux vous en proposer à des tarifs défiants toute concurrence, de bonne qualité et énergisée à fond ! Contactez-moi pour cela.

15. ALIMENTATION POUR OUVRIR SON CŒUR

Tout est information. Vous pouvez soit capter cette information directement à la Source, soit passer par la nourriture pour l'obtenir. On sait aujourd'hui que le corps humain peut se passer d'alimentation physique

via la captation du prana. Tout le monde n'en est pas capable aujourd'hui et ce n'est pas le chemin de chacun. Voici quelques règles évidentes pour une alimentation des plus saines :

- › Elle doit être vivante, non excitante et porteuse d'une information d'Amour, c'est-à-dire d'origine biologique, majoritairement locale et crue.
- › Les animaux ne sont pas faits pour être mangés. Les produits issus d'animaux sont OK si l'animal a été traité avec Amour.
- › Eviter tous les excitants à commencer par la caféine et le sucre raffiné. Evitez de manger trop d'oignons, ail, chocolat, gingembre, épices corsés, qui vont exciter le mental.
- › Buvez de l'eau de la meilleure qualité possible ! Pensez au système Berkey. Contactez-moi également pour plus d'info sur le sujet et des avantages.

16. SE RECONNECTER A LA JOIE ! ET A LA CREATION

Tout ce que vous faites devrait être fait dans la Joie !

Reconnectez-vous à votre enfant intérieur et demandez-lui ce qu'il a vraiment envie de faire.

Ensuite, repositionnez-vous pour savoir dans quelle mesure vous faites ce que vous faites par Amour ou par Peur.

Qu'est-ce qui me mettrait en Joie aujourd'hui ? Posez-vous cette question chaque jour en vous levant peut être très bénéfique en attendant d'être pleinement dans l'instant.

Enfin, pensez à l'art et au fait de créer des choses par vous-même. Nous sommes des êtres créateurs.

Permettez-vous de créer ce qui vous appelle à travers la musique, la peinture, la création d'objets, de plats alimentaires, etc.

17. LA TECHNOLOGIE EN ACCORD AVEC LES LOIS UNIVERSELLES

La technologie évolue très vite dans les domaines quantiques. Nous avons de plus en plus accès à des outils et des objets très puissants en termes d'énergie.

Pensez à la musique en 432Hz, à l'énergie libre, à des objets construits selon les proportions du nombre d'or. Tout cela peut vous réharmoniser avec la Vie et ouvrir vos centres énergétiques.

18. EQUILIBRE YIN/YANG, FEMININ/MASCULIN, TERRE/CIEL

Dans notre histoire (officielle), le Masculin a pris une place énorme au détriment du Féminin.

Le Yang a été prédominant pour un Yin effacé.

Aujourd'hui nous devons retrouver cet équilibre.

Cet équilibre doit se faire en 2 temps :

- › Premièrement, c'est de faire place au Yin, d'**entrer dans cet espace vaste de tranquillité et d'accueil en soi.**

C'est notre féminin sacré qui s'exprime et qui prend sa place. C'est laisser le vide prendre forme et gagner en présence, en densité.

- › Dans un second temps, c'est le Yang qui s'exprime dans l'action

C'est notre masculin sacré qui s'exprime dans une création juste et en accord avec le Cœur et l'Être.

19. PRATIQUES EVIDENTES POUR LAISSER LE CŒUR OEUVRER

- › En cas d'incertitude : *Si l'Amour était une personne que ferait-elle à ma place ?*
- › Pratiquer la Compassion, Gratitude, Empathie envers tout ce qui existe, tout ce qui vous enchante, tout ce qui vous énerve, tout ce qui est.
- › Permettez-vous de VIVRE sans chercher aucun résultat.
- › Posez-vous régulièrement cette question pour vous ouvrir à qui vous êtes dans votre essence : *Qui suis-je ?*

20. JE SUIS HEUREUX PARCE QUE JE CHANTE. JE NE CHANTE PAS PARCE QUE JE SUIS HEUREUX.

Je vous laisse méditer sur cette phrase qui peut tout changer pour vous dans votre existence.

WEB-ATELIER RECONNEXION CRISTALLINE ET ACTIVATION DU CŒUR CHRISTIQUE

Les énergies cristallines ont changé ma vie. Elles ont été le soutien parfait dans cette période de transition d'une conscience limitée à une conscience en expansion vers sa nature originelle multidimensionnelle.

Je me suis familiarisé avec les cristaux, je suis allé à leur rencontre dans des territoires très peu connus du monde pour vous livrer leur sagesse.

Les énergies cristallines sont là pour nous dans cette période exceptionnelle que nous vivons où nous avons l'opportunité de créer le Paradis sur Terre et ne pas continuer dans les cycles infernaux de réincarnation forcée dans une matrice toujours plus affutée pour nous asservir.

Elles sont porteuses des énergies de la 5D, apportant une base Yin très forte dans notre structure énergétique, permettant d'ancrer l'unité et de se libérer des chaînes de l'ancien monde. Elles sont porteuses de la mémoire originelle, notre histoire, nos potentiels, etc.

Voilà pourquoi j'ai tellement à cœur que vous les intégriez dans votre quotidien. C'est votre ticket d'entrée vers la pleine expression de ce que Vous Êtes.

J'ai donc créé un accompagnement unique en son genre pour vous permettre cela qui s'intitule Web-Atelier Reconnexion Cristalline.

Voici ce à quoi cet accompagnement vous donne accès :

- › Au prochain Direct (une session par mois)
- › Un document PDF avec toutes les informations utiles ainsi que les éléments utilisés pendant le voyage.
- › Un document PDF sur ce qu'est l'énergie cristalline, son importance, ce que sont vraiment les cristaux et leur mission divine.
- › Le replay de la meilleure session de Reconnexion aux Energies Cristallines (avec audio téléchargeable).
- › Le protocole d'activation de l'ADN Cosmique et Cristallin.
- › Une méditation de 15 minutes de Connexion aux Energies Cristallines à pratiquer quand vous en ressentez l'appel.
- › Un protocole en vidéo très rapide pour être bancher aux Energies Cristallines en permanence.
- › Et d'autres surprises pouvant surgir du Vivant.

[Cliquez ici pour accéder au Web-Atelier Reconnexion Cristalline](#)

RETROUVEZ-MOI SUR :



Site Officiel : Dorian Vallet

<https://www.dorianvallet.fr>

Vous trouverez en une page tout ce que Je Suis et ce que je propose pour vous guider vers l'Eveil Véritable et l'incarnation de la Conscience Universelle et de 5^e dimension.



Le blog Terre Cristalline

<https://www.plateforme-bienetre.fr>

Vous y trouverez des centaines d'articles et de vidéos de grande qualité, ainsi que les informations sur les web-ateliers et les événements ATAYUMN (Ateliers et séminaires).



Le Cercle ATAYUMN

<https://lecercleatayumn.fr/>

Un espace sacré en ligne afin de vous guider à travers les web-ateliers et les formations.



Chaîne Youtube : Plateforme Bien-être

<https://www.youtube.com/c/PlateformeBienetre>

Plusieurs nouvelles vidéos chaque semaine pour trouver votre plein alignement et avancer dans la réalisation de vos rêves.



Facebook

<https://www.facebook.com/PlateformeBienEtre/>

Des vidéos, articles, citations et partages de contenus qui ont attiré mon attention.

