

## आध्यात्मिक संपर्क की विधियाँ (CLAIRS)

- 01) क्लेयरऑडिऐंस – स्पष्ट रूप से सुनने की क्षमता।
- 02) क्लेयरवॉयन्स – स्पष्ट रूप से देखने की क्षमता।
- 03) क्लेयरसेंटिऐंस – स्पष्ट रूप से महसूस करने की क्षमता।
- 04) क्लेयरकॉग्निज़ेंस – स्पष्ट रूप से जानने की क्षमता।

नियमित रूप से जर्नल लिखें और अपने अनुभव, संकेत, भावनाएँ, संख्याएँ, रंग और अंतःप्रेरणाएँ नोट करें।