

PETITE ROUTINE DU MATIN

POUR BIEN COMMENCER VOTRE JOURNEE

Informations importantes avant que vous écoutiez cet audio :

Elève de la formation « Communiquer avec les Etres de Lumière » de Sophie GUEDJ-METTHEY, il y a 15 mois maintenant, durant cet été, avec mon époux Gérard, nous avons eu l'idée de préparer une routine pour bien commencer sa journée.

Nous avons bien entendu, soumis cet audio à l'approbation de Sophie et nous avons eu son accord pour que cette ressource soit mise à la disposition de toutes les personnes de la formation. Il s'agit d'une compilation des conseils préconisés par Sophie sur l'hygiène énergétique.

Vous trouverez donc une mise en condition avec enracinement, répétitions de phrases (canalisées par Sophie) et méthode « Ho' Oponopono », nettoyage et harmonisation des chakras et des corps énergétiques et une courte méditation de visualisation créatrice (appelée bulle rose qui m'a été soufflée par nos Guides). L'audio fait un peu plus de 18 minutes.

Bien entendu, si vous pratiquez tous les jours cette hygiène énergétique, comme vous procédez au brossage de vos dents, un seul passage suffit. Autrement, bien entendu, il faut vous reporter aux modules de la formation de Sophie intitulés « Nettoyer et harmoniser ses chakras » et « Nettoyer et harmoniser vos corps énergétiques » qui se trouvent à la 1^{ère} partie intitulée : « Préparer son canal » qui préconisent au moins 3 passages.

Les Etres de Lumière que je canalise grâce à la formation de Sophie ont insisté pour que je diffuse cet audio et m'ont précisé que toute personne qui s'engagerait à pratiquer cette hygiène énergétique durant 21 jours au minimum en aurait de réels bienfaits. Nous l'avons bien entendu, testée avec mon époux et nous avons pu constater que nous étions plus sereins et plus alignés. Dans cette période fort bousculée, nous sommes plus apaisés.

C'est la raison pour laquelle nous entendons le partager avec le plus grand nombre, pour le plus grand bien de tous.

Voici le texte de l'audio :

Je vous propose tout d'abord de faire trois respirations lentes et très profondes ;

1^{ère} respiration : vous détendez pleinement votre corps ;

2^{ème} respiration : vous calmez complètement votre mental ;

3^{ème} respiration : Vous rentrez à l'intérieur de vous-même.

Puis de REPETER LES PHRASES APRES MOI

- O INVINCIBLE PRESENCE DIVINE EN MOI

FAIT QUE SEUL MON BIEN LE PLUS ELEVE

SE MANIFESTE DANS MON EXPERIENCE TERRESTRE

1 Petite Routine du Matin pour Bien commencer votre Journée – compilation effectuée avec l'autorisation de Mme Sophie GUEDJ-METTHEY, par Gérard et Fiora SALIBA – Chrysallis Lumière – Septembre 2021

- O INVINCIBLE PRESENCE DIVINE EN MOI
FAIT QUE SEUL MON BIEN LE PLUS ELEVE
SE MANIFESTE DANS MON EXPERIENCE TERRESTRE

Et une troisième fois

- O INVINCIBLE PRESENCE DIVINE EN MOI
FAIT QUE SEUL MON BIEN LE PLUS ELEVE
SE MANIFESTE DANS MON EXPERIENCE TERRESTRE

Poursuivez et répétez les phrases après moi :

- JE REMERCIE LES ANGES DE LA GUERISON ET DE L'AMOUR
DE BENIR MA JOURNEE

- JE REMERCIE LES ANGES DE LA GUERISON ET DE L'AMOUR
DE BENIR MA JOURNEE

Et une troisième fois

- JE REMERCIE LES ANGES DE LA GUERISON ET DE L'AMOUR
DE BENIR MA JOURNEE

Répéter après moi :

- JE DEMANDE LA TRANSMUTATION DIVINE
DES MEMOIRES ERRONEES DEPUIS LEUR ORIGINE PREMIERE
QUI POURRAIENT PERTURBER MA JOURNEE
EN DE MERVEILLEUSES ENERGIES POSITIVES
POUR MOI MA SANTE MON BIEN ETRE
MA FAMILLE ET MON ENVIRONNEMENT

- JE DEMANDE LA TRANSMUTATION DIVINE
DES MEMOIRES ERRONEES DEPUIS LEUR ORIGINE PREMIERE
QUI POURRAIENT PERTURBER MA JOURNEE

EN DE MERVEILLEUSES ENERGIES POSITIVES
POUR MOI MA SANTE MON BIEN ETRE
MA FAMILLE ET MON ENVIRONNEMENT

Et une troisième fois :

- JE DEMANDE LA TRANSMUTATION DIVINE
DES MEMOIRES ERRONEES DEPUIS LEUR ORIGINE PREMIERE
QUI POURRAIENT PERTURBER MA JOURNEE
EN DE MERVEILLEUSES ENERGIES POSITIVES
POUR MOI MA SANTE MON BIEN ETRE
MA FAMILLE ET MON ENVIRONNEMENT

ENSUITE JE VOUS PROPOSE DE PROCEDER AU NETTOYAGE ET A L'HARMONISATION
DE VOS CHAKRAS

Pour commencer, placez-vous en position d'enracinement, les genoux légèrement fléchis, projetez vers la terre vos racines qui partent de la plante de vos pieds ou un puissant faisceau lumineux qui part de votre base au niveau de votre bassin. Remerciez la terre pour tout ce qu'elle nous offre. Immense gratitude à la terre !

Placez une main sur votre cœur ; l'autre main s'élève, la paume se dirige vers le ciel et va chercher l'énergie de la source, de l'univers, de la lumière, de votre âme pour harmoniser vos chakras.

Dans un état de prière, demandez l'aide et le soutien des parties les plus élevées de vous-même, de la lumière, du divin, selon les termes qui vous parlent plus particulièrement.

La paume de votre main se retourne vers votre canal et vous la laissez descendre à son rythme devant chacun de vos chakras pour les nettoyer, les harmoniser et activer chacun d'eux.

Votre main descend au niveau de votre chakra coronal et nettoie, nourrit, revitalise, soutire les trop plein et remplit les vides afin d'activer votre chakra de la couronne ;

Puis votre main descend doucement et se positionne au niveau de votre chakra de la conscience (appelé aussi chakra du 3^{ème} œil) et nettoie, nourrit, revitalise, soutire les trop plein et remplit les vides afin d'activer votre chakra de la conscience ;

Puis votre main continue sa descente et se positionne au niveau du chakra de la gorge et nettoie, nourrit, revitalise en soutirant les trop plein et en remplissant les vides afin d'activer votre chakra de la gorge ;

Puis votre main descend et se positionne au niveau du chakra du cœur situé au niveau de la poitrine au milieu des seins et nettoie, nourrit revitalise et active votre chakra du cœur.

Puis votre main descend au niveau du chakra de votre plexus et nettoie, nourrit revitalise et active votre chakra du plexus solaire ;

Puis votre main descend au niveau du chakra du hara au niveau de votre ombilic et nettoie, nourrit, revitalise et active votre chakra du hara ;

Puis votre main descend enfin au niveau de votre chakra de la base situé au niveau de votre périnée et nettoie, nourrit, revitalise et active votre chakra racine.

Nous allons maintenant poursuivre par le nettoyage et l'harmonisation des corps énergétiques. Rester toujours en position d'enracinement, les genoux légèrement fléchis en projetant vers la terre, des racines qui partent de vos pieds ou un faisceau de lumière qui part de votre base au niveau du bassin pour aller rejoindre le cœur de la Terre.

Dans un état de prière, demandez l'aide et le soutien des parties les plus élevées de vous-même, de la lumière, du divin, selon les termes que vous préférez.

Vos mains se lèvent, vous appelez l'énergie la plus élevée et vous dites intérieurement ou à haute voix

- JE DEMANDE A LA SOURCE DIVINE

DE RECEVOIR L'ENERGIE DE LUMIERE

POUR HARMONISER MON CORPS ETHERIQUE

Puis vous descendez vos mains devant vous avec l'intention de les projeter sur votre corps éthérique qui est le double énergétique de votre corps physique et de le nettoyer, de l'harmoniser et de le revitaliser. Il peut y avoir des vides ou des trop plein. Vos mains soutirent les trop plein et remplissent les vides. Vous laissez l'intelligence divine de vos mains agir sur votre corps éthérique et vous descendez à votre rythme jusqu'à vos pieds. Prenez votre temps, pour bien harmoniser votre corps éthérique.

Puis vous remontez vos mains vers les plans célestes, toujours en invoquant votre connexion aux plans les plus élevés de conscience, à l'énergie d'amour et de guérison et intérieurement ou à haute voix, vous dites

- JE DEMANDE A LA SOURCE DIVINE

DE RECEVOIR L'ENERGIE DE LUMIERE

POUR HARMONISER MON CORPS EMOTIONNEL

Et vous redescendez vos mains avec l'intention de les projeter sur votre corps émotionnel pour le nettoyer, l'harmoniser et fluidifier toutes vos émotions, vous laissez l'intelligence divine de vos mains agir ; vos mains soutirent les trop plein et remplissent les vides.... Et vous descendez doucement à votre rythme jusqu'à vos pieds ; Prenez le temps d'harmoniser et de nettoyer votre corps émotionnel ;

Puis vous remontez vos mains pour aller les connecter à la source d'amour et de Lumière et vous dites intérieurement ou à haute voix :

- JE DEMANDE A LA SOURCE DIVINE

DE RECEVOIR L'ENERGIE DE LUMIERE

POUR HARMONISER MON CORPS MENTAL

Puis vous redescendez vos mains devant vous avec l'intention de les projeter sur votre corps mental qui comprend toutes vos pensées et vos croyances pour le nettoyer, l'harmoniser. Vous laissez l'intelligence divine de vos mains agir ; Vos mains soutirent les trop plein et remplissent les vides. Puis vous descendez jusqu'à vos pieds, à votre rythme.

Puis vous remontez vos mains vers les plans célestes, toujours en invoquant votre connexion aux plans les plus élevés de conscience, à l'énergie d'amour et de guérison et vous dites intérieurement ou à haute voix :

- JE DEMANDE A LA SOURCE DIVINE

DE RECEVOIR L'ENERGIE DE LUMIERE

POUR HARMONISER MON CORPS ASTRAL

Et vous redescendez vos mains avec l'intention de les projeter sur votre corps astral (qui comprend les mémoires de toutes vos vies passées) pour le nettoyer, l'harmoniser, le fluidifier de toutes vos émotions. Vous descendez doucement jusqu'à vos pieds, à votre rythme.

Pour clôturer vous remontez les mains et vous dites :

- JE DEMANDE A LA SOURCE DIVINE

QUE L'ENSEMBLE DE MA STRUCTURE ENERGETIQUE S'HARMONISE

Les mains se joignent en haut puis redescendent au cœur.

Enfin pour terminer, je vous propose une méditation d'une simplicité et d'une efficacité fantastiques

Fermez vos yeux et respirez profondément Lentement.....et naturellement.....

Détendez-vous progressivement, de plus en plus.....complètement.....

Maintenant imaginez quelque chose que vous aimeriez voir se réaliser dans votre journée :

Imaginez que c'est déjà fait : représentez-vous cela aussi clairement que possible.....

Dans votre esprit, entourez maintenant cette image mentale d'une bulle rose ; Mettez votre projet dans cette bulle. Le rose est associé au cœur et si cette vibration de couleur environne ce que vous visualisez, vous obtiendrez ce qui correspond parfaitement à votre être.

La troisième étape consiste à laisser la bulle s'échapper et à l'imaginer flottant dans l'univers, renfermant toujours votre vision. Cela symbolise votre détachement émotionnel de cet objectif.

La bulle est désormais libre de flotter dans l'univers à son gré, attirant et accumulant l'énergie nécessaire à la réalisation du désir qu'elle transporte.

Vous n'aurez rien d'autre à faire que de passer une excellente journée.