

Ma boîte à outils Énergétiques

8 fiches pour protéger et purifier vos corps subtils



Qui suis-je ?

Je suis passionnée depuis mon enfance par le monde animal, le monde végétal et les thérapies holistiques.

Après un BTS en gestion, j'ai décidé d'écouter mon coeur en préparant le diplôme "d'assistante vétérinaire" option hippologie. Puis je me suis tournée vers le monde merveilleux des plantes et en particulier les huiles essentielles et j'ai obtenu mes diplômes d'aromathérapeute puis d'aromacologue.

Par la suite, mes problèmes de santé m'ont poussé à découvrir diverses thérapies telles que : acupuncture, MTC, ostéopathie, réflexologie, hypnose, décodage biologique, magnétisme ...

Une évidence s'est ouverte en moi, j'ai donc décidé d'aller un peu plus loin sur la voie holistique et je me suis découverte de nature hypersensible et des capacités pour la médiumnité, ce qui m'a conduite à beaucoup travailler sur moi, sur mes ressentis et surtout qui je suis ? Et où je vais ?

Mes différentes rencontres m'ont permises de m'initier au chamanisme, à la MTCI, à la médecine Ayurvédique, au Channeling, au magnétisme et à la radiesthésie.

Je me suis également formée aux Thérapies Quantiques, aux Soins Energétiques du Lahochi et du Guérisseur Divin, à la Psycho-Energétique et à la Bio-Energétique. Je suis également Passeuse d'âmes.

Aujourd'hui, je souhaite à mon tour accompagner.

Je travaille au « ressenti » au moment où les énergies sont les plus appropriées pour vous comme pour moi.

Prenez-soin de vous et écoutez-vous.

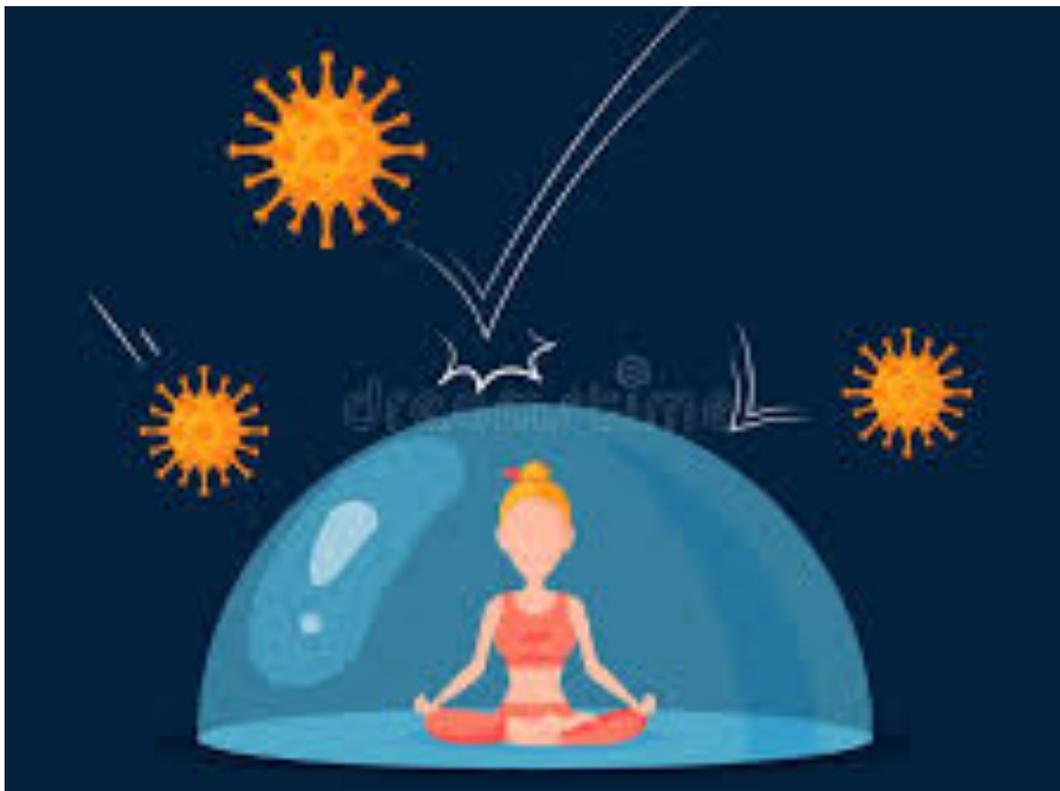
LA BULLE DE PROTECTION

Si vous êtes hypersensible à votre environnement, vous pouvez parfois absorber les émotions des autres, ce qui peut vous laisser une sensation de fatigue, de contrariété car elles vous déstabilisent.

Si vous ressentez des énergies négatives lorsque des personnes se disputent ou qu'il y a des tensions autour de vous, il est vital de vous protéger !

Voici comment procéder :

Imaginez qu'une bulle de lumière protectrice de couleur violette englobe votre corps entier. Cette protection restera en place environ 12 heures.



S'ANCRER À GAIA

S'ancrer c'est s'enraciner dans le sol, dans la terre et donc dans le présent, dans l'ICI et MAINTENANT.

Un bon ancrage augmente la densité de votre corps éthérique et renforce votre immunité. Plus votre densité est forte, plus vous serez protégé contre les attaques extérieures.

Comment faire pour s'ancrer à la terre ?

- Les activités sportives pour travailler le corps, élément essentiel de l'ancrage
- Les amis, l'amour, le rire
- Les activités artistiques et corporelles, musique, danse, yoga, Tai Chi, Qi qong...
- Les activités qui prennent soin du corps : massage, relaxation, un temps pour soi ...
- Contact avec la nature : balade en forêt, à la campagne, en montagne, jardinage, baignade en mer, en rivière...



LIBERATION DES BLOCAGES EMOTIONNELS

Cette technique de libération des blocages émotionnels est simple, il suffit de se relier par la pensée et par le cœur à vos blocages.

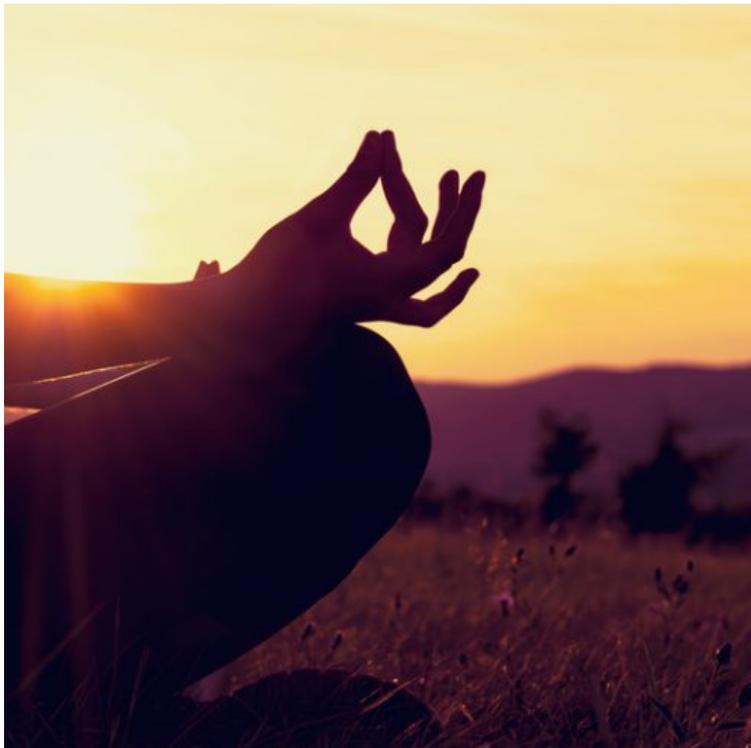
Voici comment procéder :

Prenez un instant pour vous recentrer. Après quelques respirations profondes, connectez-vous à vos blocages émotionnels puis dites :

" Je m'excuse de vous avoir créés,
je vous demande pardon, je vous aime, je vous remercie, je vous libère et je me libère ".

Il se peut que vous ressentiez des frissons, un relâchement des tensions, l'envie d'exprimer un soupir de soulagement, une envie soudaine de pleurer, etc.

À faire autant de fois que nécessaire !



LA LIBERATION DES CHAKRAS

La libération des chakras est une énergie nettoyante, elle libère doucement d'anciens blocages . En libérant les canaux énergétiques des blessures passées, elle permet à des énergies nouvelles de rentrer.

Cette énergie est activée seulement par l'intention.

Voici comment procéder :

Prenez un instant pour vous recentrer. Après quelques respirations profondes et dire mentalement ou à haute voix :

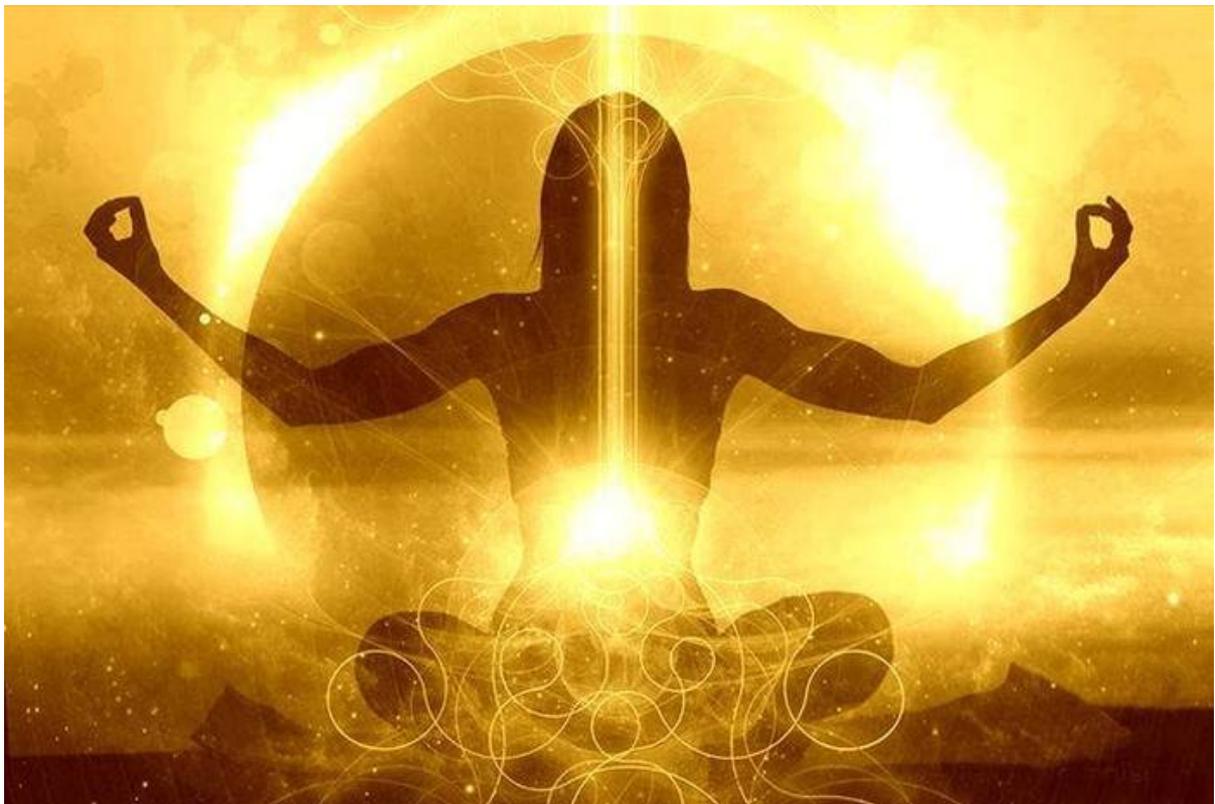
« Je veux recevoir la libération des chakras maintenant. Merci. »



Si vous souhaitez envoyer toute l'énergie de la libération vers un seul chakra :

« J'active maintenant la libération du chakra (coeur par exemple) maintenant. Merci. »

À faire autant de fois que nécessaire !



COUPER LES LIENS TOXIQUES

Des liens peuvent vous relier à d'autres personnes, que cela soit vos parents (vivants ou décédés), vos frères et sœurs, vos amours passés, les gens que vous côtoyez, ainsi que toutes les personnes avec qui vous avez des liens importants.

Des liens toxiques ont pu être créés sans que vous en ayez conscience. Ses liens peuvent vous vider de votre énergie. Si vous ressentez de la tristesse, de la fatigue, il peut être intéressant de pratiquer cette technique de temps à autre. N'ayez crainte les liens d'amour ne peuvent être brisés.

Comment faire pour couper les liens ?

- Asseyez-vous dans un endroit calme, détendez-vous et prenez de grandes respirations. Imaginez des cordes tout autour de vous, chacune vous reliant à quelqu'un d'autre. Peu importe si vous ne percevez pas la personne au bout de la corde.
- L'étape suivante est de demander de l'aide à l'Archange Mickaël :
"Archange Mickaël, je fais appel à toi maintenant.
Coupe les liens toxiques qui drainent mon énergie et ma vitalité.
Merci."
- Visualisez maintenant l'Archange Mickaël sectionnant chacun des liens de son épée.

Vous pouvez ressentir des frissons, un relâchement des tensions ou tout autre sensation de libération...

LE DOUBLE ÉNERGÉTIQUE

La pensée a un pouvoir extrêmement puissant, qu'elle soit positive ou négative. Si vous recevez des pensées négatives de la part d'autres personnes cela peut endommager vos corps énergétiques et par la suite engendrer une maladie au niveau du corps physique.

Pour éviter de recevoir des projections mentales de personnes malveillantes vous pouvez créer un double énergétique, ainsi ces projections iront sur ce double et non plus sur vos corps énergétiques.

Comment faire pour créer votre double énergétique ?

- Prenez un instant pour vous recentrer, puis visualisez un double de vous.
- Ensuite demandez à vos guides qu'en aucun cas tout ce qui arrivera sur ce double ne puisse vous atteindre, puis remerciez.

Vous pourrez ressentir, selon votre sensibilité, un relâchement des tensions au niveau des épaules ou tout autre sensation d'allègement...

A faire tous les jours si cela vous semble nécessaire.

PRIÈRE À L'ANGE DE L'EAU

C'est une écoute des ressentis de l'eau sur le corps. C'est un doux nettoyage physique où l'on prend conscience de chaque partie de son corps (excellent pour l'ancrage) et aussi pour l'esprit !

Voici comment procéder :

1. Faire couler la douche, se mouiller.
2. Couper l'eau, se savonner.
3. Activer de nouveau la douche afin d'accompagner le rinçage avec ce rituel :

« Je t'appelle, Ange de l'Eau, par cette douche, par ton passage sur moi, s'il te plaît, entre en communication, en connexion vibratoire avec les eaux de mon corps, de mon âme, de mon être tout entier, à l'intérieur, à l'extérieur et tout autour !

Nettoie-moi, purifie-moi des éléments négatifs installés, déchets, toxines et parasites !

Nettoie-moi, purifie-moi des limites, des nœuds, des freins, des liens, des chaînes et des barrières en place !

Nettoie-moi, purifie-moi des formes-pensées négatives entretenues ! Nettoie-moi, purifie-moi des mauvaises intentions dirigées à mon encontre ! Nettoie-moi, purifie-moi de mes propres pensées négatives !

Purifie-moi et renvoie à la Terre les éléments négatifs ainsi récoltés, qu'elle puisse cette Terre d'amour, dans son accueil

généreux, les transmuter, les recycler, les composter en éléments positifs et, en toute justice, en toute équité, les renvoyer à l'Univers !

Que la Terre transforme en énergie lumière tout ce que je lui envoie ! Merci chère Terre d'amour !

Merci de permettre tout cela, cher Univers !

Merci Ange de l'Eau ! Merci de m'entendre et de m'écouter au quotidien ! Merci de m'exaucer !

Qu'il en soit ainsi, maintenant. »



MEDITATION DU MATIN

Regardez le Soleil, remplissez-vous de cette énergie qui est Amour, imaginez que cette énergie coule en vous, ayez un entretien avec votre Ange, demandez-lui de vous accompagner toute la journée.

Les Anges n'accomplissent pas de miracle pour nous, mais le fait d'être en contact avec eux, par la pensée, ils nous éclairent.

Si vous prenez le temps de vous arrêter, vous deviendrez plus conscient des choses et, par le fait même, vous prendrez de meilleures décisions.

L'exercice du pardon, ouvre le cœur, vous deviendrez plus joyeux, sourirez plus facilement aux autres et vous en récolterez des fruits délicieux. De plus, chaque jour vous ferez un pas vers l'épanouissement de tout votre Être.

MEDITATION DU SOIR

Mettez une musique très douce, détendez-vous, relâchez toutes les tensions de votre corps et de votre Esprit.

Imaginez qu'une Lumière blanche et pure descend en vous et vous enveloppe chaleureusement et qu'elle vous apporte Amour et Paix.

Demandez pardon à l'Univers pour tout ce qui n'a pas été harmonieux durant votre journée avec le plus de sincérité possible.

Maintenant, adressez-vous à votre Ange par son nom, demandez-lui ce que vous désirez : Inspiration, Amour, Paix, Courage, Harmonie avec votre entourage ...

Dites Merci à votre Ange pour la Lumière et la protection qu'il vous apporte et endormez-vous l'Esprit en paix.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Laurence Mermet-Bijon

Praticienne et enseignante

Soins énergétiques spirituels et holistiques

laurencemb@orange.fr

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/Laurencemermembijon/)

[Laurencemermembijon/](https://www.facebook.com/Laurencemermembijon/)

