



Guide spirituel pour prendre soin de soi au quotidien



**Eveilleuse de lumière, guide spirituelle
et guérisseuse**

Soins énergétiques
accompagnements individuels
fleurs de Bach

www.typhaineconan.com
info@typhaineconan.com

Sommaire



Introduction	3
Ma vision du monde	5
Nettoyage énergétique	8
Protection énergétique	11
Ancrage	15
Loi de l'attraction et présence Je Suis	18
Pour aller plus loin... invitation à l'introspection	23
Conclusion	28

Introduction

Bienvenue dans mon tout premier e-book !

J'y ai mis beaucoup de joie et d'amour et j'espère que tu le ressentiras à travers la vibration de mes mots.

Si tu lis ce livre, tu fais probablement partie de ceux qui contribuent à la création du monde nouveau basé sur des valeurs humaines, de partage et de solidarité. Un monde où l'amour a remplacé la peur pour nous permettre d'accueillir notre véritable essence et nous reconnecter à notre divinité.

Mon intention ici est de te guider sur ce merveilleux chemin qu'est la vie en te partageant mes expériences, ma vision du "monde nouveau" et en te proposant des idées afin que tu puisses retrouver la paix et la sérénité en toi. Aussi, ce guide t'accompagnera pour traverser au mieux cette période de transition et d'élévation vibratoire en restant confiant(e) et aligné(e) à qui tu es.

Je crois qu'au fond de moi, j'ai toujours attendu cette "crise" que nous vivons actuellement, comme si c'était le bon moment et l'opportunité à saisir pour tous les êtres humains de se "réveiller" et de reprendre leur pouvoir personnel. L'occasion merveilleuse de se reconnecter à sa divinité et redevenir des êtres souverains et libres. L'occasion pour la lumière de jaillir et d'éblouir l'ombre.

Et même si cette période est très challengeante, qu'elle nous demande un grand lâcher prise et une foi immense en nous et en la vie, je pense sincèrement que nous sommes immensément chanceux et courageux d'avoir choisis de nous incarner maintenant. Non seulement nous avons choisis mais nous avons été choisis. En effet, beaucoup d'âmes veulent s'incarner pour vivre cette expérience extraordinaire et souhaitent contribuer à l'élévation de l'humanité en apportant leur lumière dans cette époque de basculement. Une âme sur trois a été sélectionnée pour venir s'incarner. La raison pour laquelle nous avons été choisis est que nous étions déterminés et préparés. Soyons fiers et connectons nous à cela afin de prendre notre place et accomplir notre mission divine.

Il y a quelques années, suite à une expérience douloureuse, je me suis reconnectée à ma spiritualité et j'ai, petit à petit, pris conscience de mon immense pouvoir de création. J'ai aussi compris que chaque expérience que je vis a sa raison d'être. Le mal être et la profonde tristesse que je ressentais étaient là pour me pousser à aller regarder à l'intérieur de moi, à venir guérir mes blessures du passé pour laisser la place à la lumière et à l'amour. Ce fût un long travail d'introspection (qui est infini) où j'ai dû plonger dans mes ombres afin de mettre en conscience ce que j'avais à guérir. Cela m'a demandé beaucoup de persévérance et de courage de regarder en face mes parts d'ombre et mes blessures car il faut aller puiser au fond de soi la force nécessaire à ce cheminement.

D'autant plus qu'il ne s'agit pas seulement de mémoires personnelles mais aussi transgénérationnelles, karmiques, sociétales... que nous portons en nous.

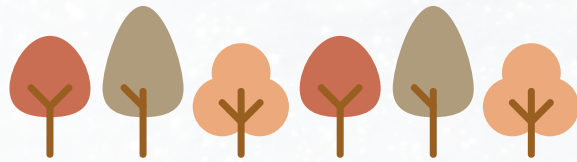
A partir du moment où nous prenons la décision de ne plus porter ces mémoires en nous, le chemin de guérison commence et nous enlevons au fur et à mesure toutes les couches d'oignons qui cachent notre véritable nature pour enfin se révéler à soi et au monde.

Tous ces mots pour vous dire que nous avons le choix. Celui d'être des victimes et d'en vouloir à la terre entière pour nos malheurs, se sentir dans une colère, une tristesse un mal être à l'intérieur de nous, répéter des schémas et donner notre pouvoir à l'extérieur. Ou bien celui de reprendre notre pleine responsabilité et notre plein pouvoir et accueillir chaque expérience comme une opportunité de grandir, d'évoluer, de devenir encore plus fort et de guérir les parts de nous blessées. Bien sûr, reprendre sa responsabilité n'enlève en rien la douleur que l'on peut ressentir suite à des événements douloureux, seulement on choisit d'avancer avec et de l'accueillir pleinement.

Il est beaucoup plus facile de nourrir des pensées négatives tellement nous avons été conditionnés ainsi et cela demande une réelle envie, un véritable effort au quotidien et une persévérance afin de créer, dans notre esprit, des pensées qui nous portent, nous émerveillent et nous permettent de nous créer une vie alignée aux désirs de notre âme. N'oublies pas que tu as toutes les capacités et le potentiel en toi pour reprogrammer tes pensées. Sois bienveillant(e) envers toi même car il est humain d'être dans le négatif certains jours. L'important est d'en prendre conscience, de s'accueillir pleinement, de libérer les émotions qui nous traversent, de faire des activités qui nous donnent du baume au coeur. Comme dit l'expression : "derrière les nuages il y a le soleil".

Je tiens à terminer cette introduction en te transmettant toute ma gratitude pour avoir eu le courage de venir t'incarner en cette période et pour t'encourager à te féliciter pour tout ce que tu as traversé jusqu'à aujourd'hui. Tu es un être divinement puissant et tu as toutes les ressources en toi pour dévoiler ta richesse intérieure et co-crée dans ce monde en construction.

Ma vision du nouveau monde



Comme je te le disais dans l'introduction, je pense sincèrement que nous vivons une merveilleuse époque. Nous avons choisis en venant nous incarner, de saisir l'immense opportunité qui nous est offerte de contribuer à l'élévation de l'humanité et de la terre. Et en t'écrivant ces mots, ça vibre fort en moi.

N'est-ce pas incroyable de vivre tous ces changements? D'être les acteurs et créateurs du nouveau monde? D'être les pionniers de cette nouvelle Ere ?

Nous avons toutes les cartes en main pour imaginer et créer un monde qui nous correspond, avec des valeurs humaines, dans le respect de chacun et surtout dans l'amour. Gardons à l'esprit que nous sommes des artisans de lumière venus répandre l'amour en nous et tout autour de nous.

Le nouveau monde commence à l'intérieur de chaque être. La guérison du monde passe par notre guérison intérieure, dans notre individualité pour ensuite se refléter à l'extérieur.

Le nouveau monde est déjà là si on est prêt à le voir, si nous sommes prêts à lâcher nos conditionnements, nos pensées limitantes et toxiques. A lâcher nos peurs et à faire pleinement confiance au plan divin. Nous sommes à chaque moment soutenus par des êtres de lumière venus oeuvrer pour cette élévation qui se prépare depuis des millénaires.

La crise "sanitaire" que nous vivons depuis 2020 a permis d'immenses prises de conscience chez de nombreuses personnes. Les différents confinements ont poussé chacun à revenir dans sa maison intérieure, à se reconnecter à ses véritables besoins, à revenir à l'essentiel. Seulement l'humain a tendance à vite reprendre ses habitudes et tant qu'il n'est pas personnellement touché dans son confort, le changement et les prises de conscience se font difficilement.

Beaucoup espèrent revivre "comme avant" seulement le monde ne sera plus jamais comme avant. L'énergie de la terre a évolué tout comme celle des êtres humains.

Depuis 2012, la terre a basculé en 5^{ème} dimension. En parallèle, nous sommes entrés dans l'ère du Verseau qui est une ère collective, de solidarité, de liberté et d'amour. Cela fait que nous vivons un tournant majeur et avons passé le cap pour que la lumière divine reprenne son pouvoir sur terre.

Plus nous résistons et plus les changements sont difficiles. Ainsi, il est essentiel de se laisser guider par son coeur, par la vie et de cultiver l'amour en nous afin de le rayonner tout autour de nous. Pour moi, notre vraie mission est d'ETRE et d'exprimer notre véritable essence, de nous reconnecter à notre divinité et de faire grandir notre foi en nous et en la vie.

Et tout cela commence par nos pensées. Chaque pensée est énergie et il est primordial d'en prendre conscience et de transmuter nos pensées limitantes en pensées évolutives. Les pensées de jugement, malveillantes, méprisantes ou de comparaison n'ont simplement plus leur place dans ce nouveau monde.

Nous sommes tous uniques et avons notre propre chemin à suivre. A quoi bon vouloir se comparer, se juger ou juger l'autre ?

Bien sûr, c'est souvent inconscient et lié à notre égo. C'est pour cela qu'il est important d'être attentif et, qu'à chaque pensée "négative", se demander : Est-ce que cette pensée sert à mon évolution? A l'évolution de l'humanité?

Nous sommes réellement invités à maîtriser nos pensées, notre égo et notre mental afin de reprendre notre plein pouvoir divin et ne plus se laisser envahir ou déstabiliser par l'extérieur, pour redevenir les êtres souverains que nous sommes.

Imagine une voiture avec, à l'intérieur, ton égo, ton mental et ton âme. Qui souhaites-tu avoir au volant? Par qui veux tu être guidé(e) ? Par tes peurs ou par l'amour ? Choisis-tu d'écouter ton égo ou ton âme?

Laissons à notre âme la possibilité de nous guider car elle sait ce qui est juste pour nous. Ne laissons plus notre égo ou notre mental diriger notre vie.

***Je t'invite à instaurer un dialogue avec ton égo. Parles lui et rassure le.
Dis lui de te faire confiance car tu connais le chemin.***

***Remercie le de vouloir te protéger mais que tu as envie d'avancer et vous
allez avancer ensemble, en toute sécurité. Envoies lui tout ton amour et
aies de la gratitude pour lui car il met en lumière ce qui est à guérir en toi.***

***Dis lui qu'à partir de maintenant tu reprends le contrôle de ta vie et te
laisse guider par ton coeur.***

***Tu observeras au fil du temps, qu'il prendra moins de place car il se
sentira entendu et écouté.***



Tous reste à imaginer et à recréer pour ce nouveau monde et afin de nourrir tous ensemble cette énergie créatrice et de co-crédation, je t'invite si tu le souhaites à fermer les yeux et à prendre des grandes inspirations pour te reconnecter à ton corps et à ton coeur. Visualises le monde idéal, le plus merveilleux possible dans lequel tu désires évoluer et voir grandir les futurs générations. Tu peux répondre aux questions suivantes et répéter cet exercice en abondance!

- Quelles sont les valeurs prédominantes de ce monde?
- Comment les humains se comportent ils entre eux?
Envers les animaux? Envers la nature ?
- Comment te sens-tu dans ce monde?
- Dans quel état d'esprit es-tu?
- Où vis-tu? Avec qui?
- Comment est le système de santé`?
- Comment est le système éducatif`?
- Comment est le système financier ?



Visualises pendant quelques instants ensuite notes ce que tu as perçu ou visualisé. Si tu n'as rien vu, c'est ok. Tu peux répondre à ces questions par écrit et te laisser guider par tes inspirations.

Ressens comme si tu vivais déjà dans ce monde, remercie la vie, aie de la gratitude pour tout cela, pour ce monde merveilleux dans lequel tu vis. Recommence autant de fois que tu le souhaites !

La pensée est créatrice, ainsi en visualisant et en nourrissant notre vision du monde idéal nous allons le co-crédier. Plus nous mettons de l'énergie dans ce que nous souhaitons, plus il va se concrétiser dans la matière.

Bien sûr nous avons toujours le choix de croire que tout cela est utopiste, que de toute façon le monde est chaotique et sans espoir d'aller mieux. Mais est-ce de cela dont nous avons envie?

Nous sommes immensément puissants et nous avons un pouvoir infini de création, utilisons ce pouvoir pour notre plus grand bien, pour le bien de l'humanité, de tous les êtres et de la terre.

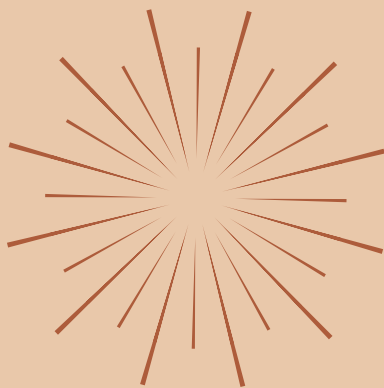
Nettoyage énergétique

Chaque jour, nous sommes en contact avec des énergies extérieures, des personnes qui portent dans leur aura des énergies de basses fréquences. Aussi, nous vivons une période de chamboulement qui peut nous faire ressentir du stress, de l'incertitude, de la peur et cela impacte notre propre énergie.

Si tu es sensible à cela, pour ton bien-être et afin de maintenir et élever ton taux vibratoire, il est primordial de te nettoyer régulièrement sur le plan énergétique.

Voici quelques conseils que tu peux faire quotidiennement. Choisis celui ou ceux qui t'appellent le plus, suis ton intuition. Commences chaque demande par : **"Par ma présence Je Suis "** ou **"Au nom de ma présence Je Suis"**

1. Chaque jour, en prenant ta douche, visualise une pluie de lumière pure et d'amour qui coule sur toi. Remercie l'eau de te nettoyer et te libérer de toutes énergies accumulées durant la journée dans ton aura et ton corps physique et demande lui de les transmuter en lumière pure afin que ce qui coule dans les tuyaux ne pollue pas la terre.



2. Fait appel à l'archange Mickaël, ferme les yeux, remercie le et demande lui de verser sur toi une pluie de lumière bleu saphir afin de te nettoyer et te purifier. Visualise cette pluie bleue couler sur toi et venir remplir chaque cellule de ton corps physique et tes corps énergétiques. Inspires profondément et ressens cette purification.

"Merci Archange Mickaël de verser sur moi, dans mon corps physique et mes corps énergétiques ta pluie de lumière bleue saphir afin de me nettoyer et me purifier"

3. Demande à maître Germain et sa flamme violette qui nous accompagne dans notre cheminement vers la 5ème dimension de verser sur toi l'énergie de la flamme violette et de transmuter toute énergie négative, pensées négatives, parasites... et de te purifier. Demande lui de t'aider à élever ton taux vibratoire et de t'accompagner dans ton évolution spirituelle. Visualises toi à l'intérieur de cette flamme et ressens ce qu'il se passe à l'intérieur de toi.



4. Demande et remercie l'archange Gabriel de verser sur toi son énergie purificatrice et de remplir chaque cellule de tes corps de son rayon blanc.

5. Tu peux également bruler de la sauge ou du palo santo dans ta maison en remerciant cette énergie et avec l'intention qu'elle soit nettoyée et purifiée.

(Je demande toujours la protection divine de la fumée par les êtres de lumière pure)



6. Ecoute de la musique à haute fréquence vibratoire, chante des mantras, danse activement pour libérer les énergies négatives



Confection d'un spray aurique nettoyage et purification

En plus de développer notre part créative, je trouve tellement gratifiant et enchanteur de fabriquer soi-même ses potions magiques :) Je te propose donc une recette toute simple pour créer ton propre spray aurique afin de compléter ton rituel de nettoyage énergétique.

Spray 2 à 3 fois au dessus de ton aura matin et soir (et plus souvent si tu en ressens le besoin) toujours avec l'intention d'être nettoyé et purifié. Tu peux également purifier ta maison en sprayant à l'intérieur.

- **Alcool de parfumeur. Remplis ton flacon en laissant une marge pour les huiles essentielles**
 - 10 gouttes d'HE de lavande vraie
 - 12 gouttes d'HE de cèdre atlas (bois)
 - 12 gouttes d'HE d'encens oliban
 - 8 gouttes d'HE d'hysope decumbens (facultatif)
 - 6 gouttes de fleur de Bach Crab apple (facultatif)



En confectionnant ton flacon, mets-y une intention d'amour. Une fois terminé, prends le entre tes mains et demande lui qu'il t'apporte tous ses bienfaits. Tu peux coller dessus une fleur de vie qui harmonisera et augmentera les vibrations de ton mélange.

Protection énergétique



Pourquoi est-ce si important de se protéger énergétiquement?

Nous sommes constamment en contact avec le monde extérieur dans lequel circule des énergies de basses fréquences comme la peur, le stress, les pensées et paroles négatives, les parasites, la colère, la violence (physique, verbale, psychologique), le jugement, la critique, la manipulation... Tout cela peut nous affecter et nous faire ressentir un mal être, de la fatigue, du stress, des blocages dans nos réalisations...

Ces dernières années ont fait ressortir beaucoup d'ombres dans le monde, des vérités cachées. Cette mise en lumière permet une guérison de tous nos systèmes de pensées, nos croyances limitantes et de tout le négatif qui régnait sur terre depuis bien trop longtemps pour être transmuté afin que la lumière reprenne sa place initiale. Mais cette phase, comme toute guérison n'est pas des plus agréables et ça peut faire mal.

Il est donc pour moi essentiel de se protéger de toutes ces énergies extérieures et de reprendre notre plein pouvoir en refusant de les nourrir.

D'ailleurs un de mes mantras est :

"Je refuse de nourrir les énergies négatives"

J'ai compris, par mes différentes expériences avec les énergies de l'ombre, l'importance de me protéger énergétiquement. Et pour moi, se protéger signifie non seulement former une aura/bulle protectrice autour de soi mais aussi renforcer son alignement à tout son être et augmenter son taux vibratoire. Bien que ce n'est pas parce que l'on vibre haut que nous ne sommes pas susceptibles d'être "attaqués" par l'ombre. Cela est bien plus complexe. Les énergies sombres viennent se faufiler là où il y a une faille, là où il y a une résonance et sont attirées par la lumière. Mais gardons en conscience que la lumière divine et l'amour sont plus puissants que l'ombre.

Tout comme la lumière, l'ombre existe sur plusieurs plans, plusieurs dimensions, je ne rentrerais pas dans les détails ici. L'idée est simplement que tu aies conscience que ces énergies existent afin d'être vigilant(e) et que tu puisses avoir le libre arbitre sur ce que tu souhaites nourrir. Nous avons tous notre propre chemin qui est unique et donc nous n'allons pas expérimenter les mêmes choses avec les plans de l'ombre.

Ce que je souhaite te partager ici sont des conseils afin que tu puisses renforcer ta protection énergétique et ne pas absorber toutes les énergies de basses fréquences présentes tout autour de nous au quotidien.

Chaque matin, prends un temps pour te recentrer, t'aligner, t'ancrer (voir méditation d'ancrage) et visualises-toi entouré(e) d'une protection divine. Cela t'aidera à maintenir ton énergie vitale et te sentir serein(e) et en paix.

Voici les 3 couleurs dont tu peux t'entourer et qui t'apporteront une haute protection.

- **Le bleu saphir de l'archange Mickaël**
- **Le violet de maître Germain**
- **Le rubis/or qui est le rayon christique**



Ferme les yeux, prends des grandes inspirations, demande la protection divine et visualise ces 3 couleurs se former autour de ton aura une à une. Remercie et demande à être protégé(e) tout au long de la journée contre toutes les énergies de l'ombre, énergies négatives et parasites et que toutes pensées ou paroles négatives contre toi soient transmutées en amour et renvoyées vers leur destinataire. Tu peux aussi le faire le soir avant de te coucher afin d'être protégé(e) durant la nuit.

Il est également tout à fait possible de visualiser ta propre bulle avec tes propres couleurs en y mettant l'intention d'être protégé(e).

Voici une prière de protection des êtres de lumière que tu peux réciter le matin et le soir :

"Je demande à mes guides de lumière, aux êtres de lumière pure qui ont de l'amour pour la vie, avec l'aide des anges et de tous les esprits supérieurs bienveillants concernés, de me protéger, maintenant, dans tous mes corps énergétiques, mes énergies, mon aura et de tous les plans de mon être et ceci dans tous les espaces temps. Merci "

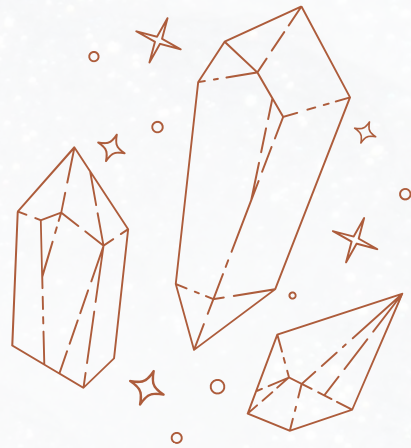
Répéter 3 fois

prière inspirée du site <https://www.ateliersante.ch/guerisonnet.htm>

La lithothérapie est également un merveilleux outil pour t'apporter un soutien dans ta protection énergétique.

Voici quelques pierres de protection :

- Oeil de tigre
- Obsidienne
- Labradorite
- Tourmaline noire
- Améthyste
- ...



Tu seras attiré(e) par celle qui est juste pour toi, celle dont tu as besoin. Fais-toi confiance.

Elle peut être utilisée sous forme de bracelet, de collier, être mise directement dans la poche, dans la maison..

Penses à les nettoyer régulièrement sous l'eau en remerciant l'eau de les nettoyer et les purifier. Tu peux également les recharger au soleil pendant 15 min, sans être dans la lumière directe et à la pleine lune, en les mettant dehors. Toujours y mettre ton intention et remercier.





Confection d'un roll-on protection

C'est le même principe que pour le spray aurique que tu as vu plus haut. Tu peux d'ailleurs prendre la même recette et l'adapter en spray ou en roll-on.

Le roll-on s'applique directement sur la peau. Je te conseille l'intérieur des poignets car la peau y est très fine et l'absorption se fait plus rapidement.

Attention à ne pas utiliser chez les enfants et les femmes enceintes.



- Remplir la moitié de ton roll-on avec un mélange d'huile végétale d'amande douce, d'abricot, d'avocat,...
- 6 gouttes d'HE de géranium bourbon (ou rosat mais le bourbon apporte une protection plus subtile)
- 8 gouttes d'HE de fenouil doux
- 7 gouttes d'HE de cédre atlas (bois)
- 4 gouttes d'HE de carotte (semence)
- 6 gouttes d'HE d'épinette bleue
- compléter le flacon avec l'huile végétale



*Applique le matin et soir avant d'aller au lit.
Ainsi qu'au cours de la journée si tu en ressens
le besoin.*



Ancrage

Plus nous sommes ancrés, plus nous nous élevons spirituellement. Imagine un arbre qui a peu de racines, il ne tiendra pas longtemps face à la tempête alors que si il a des racines robustes et profondes, peu importe ce qu'il se passe à l'extérieur, il restera debout ! Et bien pour nous, c'est pareil.

Nous vivons au quotidien et d'autant plus actuellement, des perturbations, du stress, des peurs venant de l'extérieur. Cela peut nous perturber car nous ne sommes pas dans l'instant présent et dans la pleine confiance et la foi en ce qui est. Nous sommes soit dans le passé en agissant à travers nos conditionnements, nos mémoires, soit dans le futur en créant des projections et parfois même, cela peut être des scénarios catastrophes. Car oui, les humains sont d'excellents réalisateurs !

Pour rester dans notre alignement et serein, l'ancrage joue un rôle essentiel. La pratique quotidienne permet de faire grandir la confiance en soi et la foi en la vie.

Chaque jour nous devrions prendre un temps pour nous reconnecter à notre corps, prendre conscience de notre respiration, de la plante de nos pieds sur le sol et ressentir nos racines et notre connexion à la terre mère nourricière et à la source divine.

Voici des phrases que tu peux te répéter régulièrement pour t'aider à ressentir ta présence dans l'instant :

"Je suis dans l'instant présent ici et maintenant"

"Je suis ancré(e) dans le coeur de la terre mère et connecté(e) à la source divine"

"Je suis aligné(e) au Dieu* père/mère"

Etre "ancré(e)" ne signifie pas seulement être enraciné(e) au coeur de la terre mère, c'est avant tout lorsque nos pensées, nos paroles et nos actes sont pleinement alignés à tout notre être et que notre vie est en accord avec nos valeurs. C'est aussi accepter notre incarnation sur terre.

Cela demande une attention à chaque instant, un réajustement quotidien et une écoute profonde de nos besoins et désirs.

* Je précise que Dieu n'a ici aucune connotation religieuse



Méditation d'ancrage

Je te propose ici une méditation d'ancrage et d'alignement que tu peux enregistrer ou demander à quelqu'un de lire.

Installe-toi, assis(e) ou debout les pieds en contact avec le sol.

Prends de grandes inspirations et ressens l'énergie circuler dans la plante de tes pieds.

Visualise ou imagine des racines qui partent de ton chakra racine, descendent le long de tes jambes et s'ancrent dans la terre. Elles sont robustes, fusionnent avec les racines des arbres et traversent toutes les couches de la terre. Tu sens ton ancrage de plus en plus puissant.

Tu arrives dans le coeur cristallin de la terre et remercie mère Gaïa de t'accueillir. Tu es en sécurité et protégé(e). Visualise et ressens maintenant cette énergie cristalline remonter par tes racines, arriver dans la plante de tes pieds, remonter le long de tes jambes, puis le long de ta colonne vertébrale jusqu'au dessus de ta tête et imagines un fil doré partir de ton chakra couronne qui te connecte au coeur sacré de la source.

Remercie la source divine de te transmettre son énergie. Tu ressens cette énergie descendre par ton fil doré puis tous le long de ton corps, elle remplit tout ton être et rejoint le coeur cristallin de la terre par tes racines.

Tu es maintenant ancré(e) dans le coeur de la terre, connecté(e) à la source divine, tu es aligné(e) au Dieu père/mère.

Cette méditation peut se faire en 5 min. En prenant le temps de la faire chaque jour, tu vas ressentir un "empuissancement" et un alignement de tout ton être, une meilleure énergie vitale et tu vas vivre de plus en plus en pleine conscience, dans l'instant présent.

Voici un rituel que je te propose afin d'apaiser ton stress, te recentrer et t'enraciner :



Prends un bain avec **une cuillère à soupe de miel et 10 gouttes d'huiles essentielles de carotte et de bois de santal.** (inspiré dans le livre de Lydia Bosson - l'aromathérapie énergétique)

Un boost immunitaire

A l'heure où je t'écris ce livre, nous entrons dans la période d'hiver. Un hiver qui est précédé de 2 ans de crise "sanitaire".

Le corps humain est absolument magique et nous sommes dotés d'une immunité naturelle qui nous défend contre les attaques extérieures (virus, bactéries...) seulement, certains facteurs comme la fatigue, la peur, le stress, une alimentation inadaptée... diminuent notre immunité et le corps doit davantage lutter pour se défendre et retrouver son équilibre.

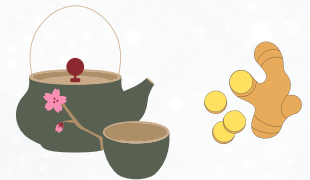
Je vais donc te partager ici quelques astuces pour que tu puisses booster ton immunité et faire face aux éventuelles contaminations. Il s'agit seulement de conseils de prévention.



Manger sainement avec
des aliments non transformés



Bien s'hydrater



Boire des tisanes
(par exemple
gingembre/curcuma/ romarin/thym ;
miel/citron/gingembre ;



S'octroyer des bonnes nuits de sommeil
et des pauses si on en ressent le besoin



Prendre des compléments de zinc,
vitamines C et D, de magnésium



Ne plus regarder
ou écouter les médias!



Pratiquer de l'exercice physique,
se balader en nature



Cultiver la joie, le rire,
les pensées positives
et s'entourer de personnes
positives et optimistes

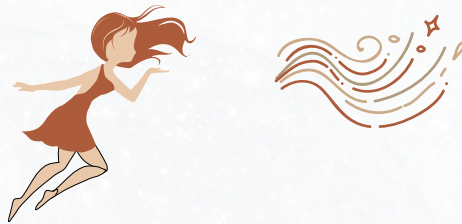


Stimuler son thymus en le
tapotant chaque jour
pendant quelques secondes

Loi de l'attraction et Connexion à ta présence Je Suis

"On attire à soi ce que l'on vibre, ce que l'on est et non ce que l'on veut. "

Tout est énergie, nous sommes énergie. Chaque mot, chaque pensée, chaque acte, chaque émotion émet une vibration qui va nous attirer des expériences afin que l'on puisse évoluer, grandir, transmuter en lumière tout ce qui doit l'être et manifester ce que l'on désire.



Pour bien travailler avec la loi de l'attraction, il est essentiel de comprendre plusieurs clés :

- **Nous sommes responsables de ce que nous vivons, ressentons, pensons. Personnes d'autre que nous est responsable de ce que nous expérimentons.**
- **Il est primordial de solidifier notre socle qui correspond à notre enfance et donc de guérir notre passé.**
- **Nous devons comprendre qui l'on est, reconnaître que nous sommes des êtres divins et que pour co-crée nous devons travailler avec notre présence JE SUIS et avec notre enfant intérieur.**
- **Nos désirs doivent être clairs, d'une parfaite précision et d'une pureté absolue.**

Il est essentiel de guérir nos blessures du passé, de transmuter nos souvenirs douloureux en souvenirs joyeux et bienveillants si l'on souhaite vivre la vie qui correspond aux désirs de notre âme et en alignement avec notre mission d'incarnation. La bonne nouvelle est que nous avons ce pouvoir !! N'est-ce pas merveilleux ?! Nous avons le pouvoir en nous de guérir notre passé et de créer le futur de nos rêves. Bien sûr ce futur doit être en résonance avec les désirs de notre âme et non de notre mental.

En travaillant sur ton socle, c'est à dire ton enfance, tu vas pouvoir guérir les parts de toi blessées qui peuvent actuellement te faire attirer dans ta vie des schémas répétitifs, des situations inconfortables, des relations toxiques, ... et t'affecter.

Tant que quelqu'un ou quelque chose t'affecte, cela signifie que tu n'es pas dans ton plein pouvoir, dans ta pleine co-création.

" Ce qu'il se passe à l'extérieur n'a de pouvoir que le pouvoir que je lui donne "



le socle représente
notre enfance, si il n'est
pas solide, nous sommes
en déséquilibre

Pour attirer à toi ce que tu désires il y a donc plusieurs choses à intégrer.

Co-crée demande de la précision dans ce que l'on désire. Et parfois on se sent prêt(e), on pense avoir libéré tous les blocages qui peuvent entraver la réalisation de nos rêves, on y travaille depuis des années et pourtant rien ne se concrétise dans la matière. On peut désespérer mais on expérimente ainsi que l'on ne peut pas contrôler le timing divin et c'est bien souvent en lâchant prise que les choses arrivent. En tout cas ce qui est juste, et souvent encore plus merveilleux que ce qu'on aurait pu imaginer.

C'est au moment où nos vibrations sont en alignement avec nos désirs que ceux-ci se concrétisent dans la matière. Cela demande une grande foi, de la patience et une grande persévérance.

Pour t'aider à guérir ton enfance je te propose un exercice tout simple qui va grandement te permettre de recréer un socle solide pour vivre une vie heureuse et équilibrée, libérée de tes blessures du passé. Une vie où tu reprends ton plein pouvoir et attire à toi ce que tu désires.



Exercice vers la guérison du passé

Chaque jour, cela peut être le matin ou le soir avant de te coucher, prends un temps pour venir revisiter un souvenir douloureux de ton passé. Tu peux noter sur ton agenda ou mettre une alarme sur ton téléphone pour y penser et instaurer cette routine dans ton quotidien.

Un souvenir où tu t'es senti(e) blessé(e), humilié(e), où tu ne t'es pas senti(e) aimé(e) et respecté(e) à ta juste valeur. Un souvenir avec tes parents, tes frères et soeurs, un professeur, un camarade d'école...

Et crée un nouveau souvenir. Imagines la scène idéale, la plus merveilleuse possible. De quoi aurais-tu eu besoin à ce moment là ? Comment aurais tu aimé(e) être accueilli(e).

Par exemple : Tu as vécu une enfance où un de tes parents t'a humilié et n'a jamais cru en toi.

Crée dans ton esprit une nouvelle scène où ce parent te dit que tu es extraordinaire, qu'il est fier de toi et qu'il croit en toi. Il dit qu'il t'aime de tout son cœur et te prend dans ses bras. Tu imagines même passer la journée entière avec ce parent, vous vivez des moments incroyables, magiques rien que tous les 2, dans la joie et l'amour. Tu te sens si heureux(se) et épanoui(e). Tu te sens aimé(e), admiré(e), reconnu(e), en paix.

Si tu n'as pas de souvenirs concrets, réinvente et aie confiance au processus de transformation et de guérison

Bien sûr tu ne verras pas les résultats en revisitant ton passé une seule fois. Recommence 10,20,50 fois... La répétition, la régularité et la persévérance sont nécessaires si tu veux voir et ressentir les effets concrets dans ta vie.

Je prends l'exemple d'une langue étrangère que l'on souhaite apprendre, cela ne va pas se faire en un jour et en révisant seulement de temps en temps.

C'est un exercice puissant et magique, qui peut te prendre que quelques minutes par jour.

Tu as toutes les ressources en toi pour guérir ton passé et te créer un avenir extraordinaire, aligné à qui tu es véritablement et à ton essence divine.

Imagines comment serais ta vie si tu agissais et réagissais selon ton cœur et non plus par le filtre de tes blessures passées ? Que ressens-tu en pensant à cette idée ?

Comment te sens-tu à l'idée de pouvoir recréer et imaginer un passé idéal où tous tes besoins ont été satisfaits ?

En te recréant un socle solide, tu vas vivre davantage en harmonie et en paix avec ton monde intérieur et ainsi attirer à toi des relations saines et harmonieuses. Ton monde extérieur sera alors plus satisfaisant et enrichissant (et encore plus si c'est déjà le cas).



La présence Je Suis ou moi supérieur

Il me tenait à coeur de vous parler de Notre présence Je Suis et de vous transmettre quelques enseignements que j'ai reçu de Dominique-Claire Germain qui m'a également transmis des enseignements sur la loi de l'attraction.

Notre présence Je Suis est notre essence divine, notre identité céleste.

Elle porte en chacun de nous l'essence unique du Dieu père/mère que représente notre identité divine. C'est notre vibration divine, elle est notre Union à notre divinité.

Elle est vitale et a plusieurs particularités :

- Elle est omnipotente (peut tout)
- Elle est omniprésente (toujours présente)
- Elle est omnisciente (sait tout)
- Elle est unique
- Elle est suprême (au dessus de tout)
- Elle est impérissable (rien ne peut l'altérer)

Afin de retrouver notre pouvoir de co-crédation, nous devons passer par notre présence Je suis.

Imaginez que c'est la clé de la porte d'entrée principale d'un château. Vous avez un trousseau avec toutes les clés de l'intérieur du château mais il vous manque la clé principale, vous n'irez pas beaucoup plus loin.

Et bien la présence Je suis vous offre l'accès à tout les champs des possibles.

Ainsi, chaque jour, ressens ta connexion avec elle. Remercie-la et demande-lui de te guider vers ce qu'il y a de plus juste et de plus merveilleux pour toi. Demande-lui d'éclairer ton chemin et de t'apporter toutes les belles opportunités afin d'accomplir tes rêves et tes désirs.

Lorsque tu as une demande à faire à la vie, à un être de lumière, commence par :

Au nom de ma présence Je suis, ou par ma présence Je suis, je demande...

Au fur et à mesure de ton cheminement tu ressentiras cette connexion grandir et tes désirs se manifester.

Pour aller plus loin...

...Invitation à l'introspection



Prendre soin de toi

En cheminant sur la voie du développement personnel et de la spiritualité, j'ai compris l'importance de prendre soin de moi au quotidien. Je suis seule à connaître mes véritables besoins et à pouvoir y répondre. Soit par moi-même, soit en demandant de l'aide extérieure à une ou plusieurs personnes en exprimant clairement ce que je souhaite.

Et toi prends-tu soin de toi au quotidien? Prends-tu le temps d'écouter tes besoins et d'y répondre?

Je t'invite à t'installer au calme, à prendre plusieurs grandes inspirations et à méditer sur ces questions :

- **Est-ce que je prends du temps pour moi au quotidien ?**
- **Si oui, comment?**
- **Si non, qu'est ce qui m'en empêche ?**
- **Quelles sont mes pensées vis à vis de moi m'Aime ?**
- **Quels conditionnements ou croyances me bloquent pour m'aimer inconditionnellement ?**
- **Comment puis-je honorer davantage la vie qui circule en moi?**
- **Suis-je prêt(e) à m'engager auprès de moi m'Aime pour m'octroyer chaque jour un temps pour moi et pour prendre soin de mon énergie?**
- **Quelles actions vais-je mettre en place dès demain afin d'honorer l'être immensément précieux que je suis ? *(cela peut être tout simplement de poser tes mains sur ton coeur, te remercier pour l'être extraordinaire que tu es, te reconnaître dans toute ton unicité et te dire que tu es fier(e) de toi.)***

Vivre en conscience dans l'instant présent ici et maintenant est primordial pour nous élever spirituellement. En étant à l'écoute de tes ressentis, de tes émotions, en observant tes pensées et en étant dans un dialogue intérieur tu permets à ton âme de s'exprimer et ainsi suivre le chemin de ton coeur. Tu seras davantage guidé(e) et cela te permettra de vivre une vie alignée, épanouie et en harmonie avec tes valeurs.



Exercice sur les croyances

Je te propose ici un exercice sur les croyances limitantes. Limitantes, car elles nous conditionnent et inconsciemment nous agissons à travers ces croyances ou, au contraire, nous nous empêchons d'agir.

Les peurs et les croyances sont étroitement liées. On a pris l'habitude d'agir et de réagir à travers nos peurs et notre égo à la place de notre cœur.

Il est pour moi primordial de mettre en lumière nos croyances limitantes afin de les transformer en croyances évolutives qui vont permettre de créer et d'exprimer notre plein potentiel.

Tout ce qui a été programmé peut être déprogrammé. N'est-ce pas une merveilleuse nouvelle ??

Notre mental croit ce qu'on lui dit donc si on se répète sans cesse : Je ne suis pas capable d'y arriver ou Je ne suis pas assez... belle/beau, intelligent(e), créatif(ve), riche... il va y croire et ainsi nous allons attirer dans notre vie des expériences qui vont nous prouver qu'on a raison!

La 1ère question que l'on peut se poser est :

Ai-je envie de continuer à m'auto-saboter, à ne pas croire en mon potentiel infini ou ai-je envie de changer toutes ces croyances afin qu'elles me servent pour créer la vie de mes rêves et révéler mon unicité ?

Je t'invite à répondre à ces questions avec honnêteté, authenticité et bienveillance envers toi-même.

Installes-toi au calme, assure-toi de ne pas être dérangé(e) prends un temps pour te recentrer sur toi en fermant les yeux et inspire profondément, poses tes pieds au sol et ressens ton ancrage à la terre, ressens également ta connexion à l'univers.

Tu peux allumer une bougie, de l'encens, mettre une musique douce,...

- **Quelles sont tes croyances vis à vis de toi m'Aime ?**
- **Choisis la croyance qui te limite le plus, selon toi.**
- **Que t'apporte cette croyance ? Quels en sont les bénéfices cachés?**
- **Que t'empêche t'elle de réaliser ?**
- **Qui t'empêche-t'elle d'être?**
- **Qui serais-tu sans cette croyance ?**
- **Comment peux-tu transformer cette croyance afin qu'elle devienne évolutive et qu'elle te serve?**
- **Comment te sens-tu en lisant cette nouvelle croyance?**
- **Quelle(s) action(s) peux-tu mettre en place dès maintenant pour confirmer cette croyance ?**

Répète-toi cette croyance évolutive plusieurs fois par jour tous les jours jusqu'à ce qu'elle soit ancrée en toi. Tu peux l'écrire sur ton miroir de salle de bain, dans ta cuisine, sur ton fond d'écran de téléphone et d'ordinateur, dans ton carnet...

Tu peux faire l'exercice en revisitant chacune de tes croyances sur toi dans tous les domaines :

- Quelles sont tes croyances vis à vis de l'argent?
- Quelles sont tes croyances vis à vis de ton travail?
- Quelles sont tes croyances vis à vis des relations en général, de tes relations (sentimentales, amicales, familiales, professionnelles...)



Notre mental ne fait pas la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginaire. Exerce-toi chaque jour à ressentir ta vie idéale sans cette croyance et ressens, comme si c'est déjà là.

Nous avons ce pouvoir infini en nous de créer la vie de nos rêves. Soyons imaginatifs et surtout nourrissons cette croyance !!



La gratitude

Je termine ce livre en te parlant de la gratitude que j'ai intégrée dans ma vie depuis maintenant quelques années. Je te partage avec joie des astuces pour la faire grandir en toi.

La gratitude vibre très haut. Ainsi en étant dans cette énergie au quotidien, tu vas être dans une nouvelle dynamique et cela va t'apporter davantage de surprises dans ta vie :)

Je t'invite à prendre un temps pour te recentrer en fermant les yeux. Pose tes mains sur ton coeur et inspire profondément. Ressens l'énergie d'amour qui circule en toi, sois dans la gratitude envers toi-même, pour tout ce que tu as accompli et pour tout ce qui va éclore dans ta vie.

Observe ce qu'il se passe à l'intérieur de toi, comment te sens tu?

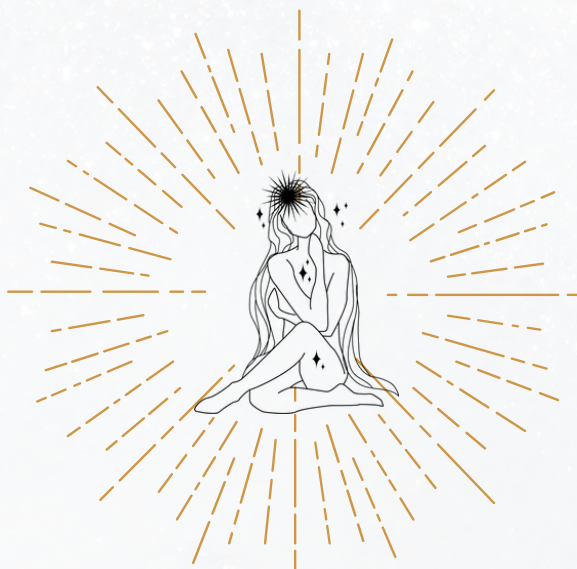
Je te propose également de noter chaque jour **3 gratitudes de la journée** dans un carnet. Cela peut être des choses toutes simples comme "Je suis reconnaissant(e) d'être en parfaite santé, d'être libre de mes mouvements, d'avoir un frigo plein et d'avoir un logement..."

A la fin du mois, relis l'ensemble de tes gratitude et observes tout ce que tu as/es déjà.

Remercie également pour ce qui n'est pas encore là mais que tu veux créer dans ta vie. Ressens comme si c'était ce que tu vis déjà dans le présent, comme si tu vivais la vie de tes rêves pleinement alignée à qui tu es. ✨

Si par exemple tu souhaites changer de logement car celui-ci ne te correspond plus : Merci pour ce merveilleux appartement/maison dans lequel je vis. Je m'y sens parfaitement bien et pleinement épanouie. Il me correspond parfaitement et sur tous les plans. Merci, Merci, Merci.

Et surtout remercie-toi d'être la merveilleuse et extraordinaire personne que tu es :)



Conclusion

C'est ici que se termine ce e-book et je te remercie de tout coeur d'y avoir prêté ton attention :) J'espère que tu auras eu autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à le créer.

Cela a été un immense bonheur de t'écrire ces quelques pages qui j'espère te seront utiles dans ton cheminement intérieur afin que tu puisses faire grandir l'amour en toi et le rayonner tout autour de toi.

S'aimer et prendre soin de soi demande une attention quotidienne, beaucoup de persévérance et de bienveillance envers nous m'Aime. Il est venu le temps de nous reconnecter et de reconnaître les êtres divins que nous sommes. Choisissons de nourrir l'amour plutôt que la peur et accueillons toutes les parties de nous. La lumière tout comme les parts d'ombre qui ont justement besoin d'être éclairées et transmutes pour laisser place à l'amour qui est notre essence.

Soyons les lumières qui éclairent l'humanité, ayons foi en nous, en ce qui est et ce qui sera. Ayons confiance au plan divin pour nous et pour l'humanité.

Chacun d'entre nous est à sa juste place et a son propre chemin à suivre. Nous sommes toutes et tous complémentaires. Avançons ensemble et unissons-nous au lieu de nous séparer. Soyons solidaires car nous sommes venus nous incarner pour servir une cause, celle de l'élévation de l'humanité et des consciences. Libérons-nous de nos vieux schémas limitants et laissons entrer la magie dans nos coeurs et dans nos vies.

Immense gratitude à toi.

Avec tout mon amour

Typhaine



Tu souhaites me contacter ?



info@typhaineconan.com



www.typhaineconan.com



[@o_anges_vevey](https://www.instagram.com/o_anges_vevey)

Typhaine Conan

Eveilleuse de lumière, guide spirituelle et guérisseuse

Accompagnements individuels, soins énergétiques, fleurs de Bach

Rue du midi 32 - 1800 Vevey

