

7 signes que ton âme t'appelle à revenir à TOI

Et comment te libérer des poids invisibles qui freinent
ta paix, ta puissance et ton plaisir de vivre.



Lyne St-Amand

FEMMES • PUISSANCE • AMOUR

Mentore spirituelle, autrice
et créatrice du Temple de
la Femme Libre et créatrice
de la méthode énergétique
Flow divin

WWW.LYNESTAMAND.COM

@LYNE ST-AMAND INC 2025

Table des matières

7 signes que ton âme t'appelle à revenir à TOI



1. Page de couverture
2. Table des matières
3. Ton âme t'appel
4. Bienvenue
5. Identification des 7 signes
6. Tu ressens un vide et ton corps est fatigué.
7. Tu as perdu la magie et tu n'entends plus ton intuition.
8. Tu vis les mêmes blocages et tu n'as plus de motivation.
9. Tu sais que tu es faite pour plus... mais tu te retiens
10. Respiration
11. Rituel sacré
12. Mantra canalisé
13. Intégration
14. Ton prochain pas vers ta liberté d'être et d'exister
15. Découvrir le Temple de la Femme Libre

Ton âme t'appel

Si ce guide est entre tes mains aujourd'hui, ce n'est pas un hasard. C'est que ton âme a murmuré qu'il est temps...

- ✦ Temps de revenir à toi.
- ✦ Temps de libérer ce qui t'alourdit.
- ✦ Temps d'exister dans ta lumière, ton Flow, ta vérité.

Ce que tu t'apprêtes à lire n'a pas été inventé par mon mental. Je l'ai reçu. Canalisé depuis un espace d'amour, de guidance et de fréquence pure.

C'est plus qu'un guide. C'est un code sacré, un portail énergétique. Un espace pour te reconnecter à ta paix, à ta puissance et à ton expansion naturelle.

Je suis profondément honorée de marcher ce chemin avec toi. Et de t'ouvrir la voie vers ta lumière.

**Amour, gratitude et lumière,
Lyne**

Bienvenue



Je suis Lyne St-Amand, mentore spirituelle, Auteure du livre Reconnecter à sa puissance féminine, créatrice de la méthode énergétique Flow Divin, et fondatrice du Temple de la Femme Libre.

Avec plus de 30 ans d'expérience en affaires et 8 ans entièrement dédiés à l'éveil spirituel, à la transformation énergétique et au féminin sacré, j'ai accompagné plus de 2500 femmes à se libérer de ce qui bloquait leur pleine puissance.

Je les aide à :

- Libérer les mémoires karmiques, transgénérationnelles et émotionnelles
- Reconnecter à leur intuition profonde
- Créer une vie fluide, riche, alignée, libre et vibrante.

Je ne t'enseigne pas à en faire plus.
Je t'invite à être. À te souvenir. À te choisir.
Et si tu lis ces lignes... C'est que ton âme est prête à revenir à toi.

Les 7 signes que ton âme te parle

1. Tu ressens un vide... même si "tout va bien" extérieurement
2. Ton corps est fatigué, tendu, en mode survie
3. Tu as perdu l'enthousiasme, la magie, le plaisir
4. Tu n'entends plus ton intuition
5. Tu vis les mêmes blocages en boucle
6. Tu te sens seule, incomprise, même entourée
7. Tu sais que tu es faite pour plus... Mais tu te retiens



Signes

Signe #1 : **Tu ressens un vide...** **Même si tout semble aller bien**

Tu as coché toutes les cases. Tu as “réussi”.

Mais à l’intérieur, tu sens un creux. Un manque de sens.
Un appel que tu n’arrives pas à nommer.

Ton âme ne veut pas juste faire... Elle veut vibrer.

Elle te murmure : “Reviens à l’essentiel. Reviens à toi.”

Signe #2 : **Ton corps est fatigué, tendu, en mode survie**

Tu dors... Mais tu te réveilles épuisée.

Tu ressens des tensions dans le ventre, le cœur ou le dos.
Ton corps porte trop.

C’est un message clair : il est temps de lâcher le contrôle.

“Et si tu te laissais porter par la vie... plutôt que la forcer ?”



***Ton corps, ton cœur
et ton énergie te
parlent... les
entends-tu
vraiment ?***



Signes

Signe #3 : **Tu as perdu l'enthousiasme, la magie, le plaisir**

Ce qui t'animait ne t'allume plus.

Tu fais les choses... Mais ton cœur n'y est plus.

Ce n'est pas que tu es perdue — c'est que ton énergie est éteinte.

“Ton feu sacré n'a pas disparu. Il attend que tu le nourrisses à nouveau.”

Signe #4 : **Tu n'entends plus ton intuition**

Tu doutes. Tu tournes en rond. Tu cherches des réponses à l'extérieur.

Ton intuition est là... mais ensevelie sous le bruit mental et les “faut que”.

“Ton âme parle en silence. Écoute ce que tu ressens, pas ce que tu penses.”



**Et si ce n'était pas ta
lumière qui s'est
éteinte... Mais
simplement ton
pouvoir que tu as
remis à l'extérieur
de toi ?**



Signes

Signe #5 : **Tu revis les mêmes blocages encore et encore**

Argent, relations, énergie, émotions...

C'est comme si la même histoire se jouait sous une autre forme.

Ce n'est pas un hasard. C'est une mémoire à libérer.

“Ce que tu ne guéris pas, se répète. Ce que tu reconnais, se transforme.”

Signe #6 : **Tu te sens seule, incomprise, même entourée**

Tu as des amis, une famille, peut-être même une communauté... Mais tu ressens un manque de profondeur, de vérité, de sécurité.

Ton âme ne veut pas être tolérée. Elle veut être vue, entendue, honorée.

“Ta vraie tribu te reconnaît par ta vibration, pas ton rôle.”



Es-tu vraiment entourée de femmes qui te comprennent, te voient... et t'élèvent avec amour, vérité et présence ?



Signes

Signe #7 : **Tu sais que tu es faite pour plus...** **Mais tu te retiens**

Tu sais que tu es venue pour plus grand. Plus vrai.
Plus sacré. Mais il y a aussi cette autre voix...

Celle qui chuchote :

- ☞ “Et si tu déranges ?”
- ☞ “Et si tu échoues ?”
- ☞ “Et si tu perds l’amour des autres en osant briller trop fort ?”

Alors tu te retiens. Tu minimises ton feu.

Tu rends ton intensité plus confortable, plus acceptable.
Mais ta vraie essence... n’est pas faite pour être petite.

- ✦ Elle est là pour rayonner.
- ✦ Elle est là pour créer, inspirer, transformer.
- ✦ Elle est là pour s’autoriser, sans avoir besoin de permission.

Ce n’est pas trop.
Ce n’est pas égoïste.
C’est ton essence.
Et ton âme est prête.



**Qu’est-ce que tu
retiens encore...
alors que ton âme
dit déjà OUI ?**



Respiration avant de commencer

Pourquoi la respiration est sacrée dans ton processus de libération ?

Parce que tout ce que tu retiens... tu le retiens dans ton souffle.

Les tensions, les émotions refoulées, les mémoires inconscientes, les “je dois” et les “je n’ai pas le droit” — tout ça s’imprime dans ton corps... et se fige dans ta respiration.

Respirer en conscience, c’est créer de l’espace pour toi. C’est envoyer un message à ton corps : “Tu peux relâcher. Tu es en sécurité.”

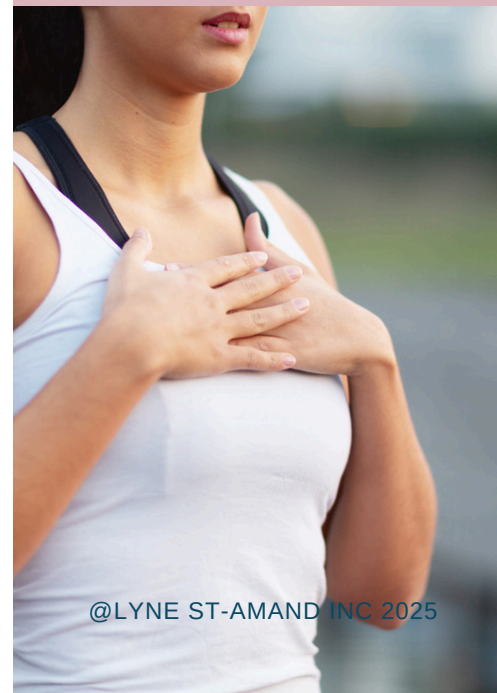
La respiration douce, lente, consciente...

- ◇ libère les charges
- ◇ apaise ton système nerveux
- ◇ ouvre la voie à ton intuition et à ton énergie féminine

C’est la porte d’entrée vers ton Flow.



Qu’est-ce que tu retiens encore... alors que ton âme dit déjà OUI ?



Rituel sacré d'activation

Avant de commencer à réciter ou à recevoir le mantra sacré, je t'invite à revenir doucement dans ton corps, ton souffle, ton cœur... et ta vérité.

- ☞ Pose une main sur ton cœur.
- ☞ Ferme doucement les yeux.
- ☞ Et répète ce mantra d'activation :
- 🌸 J'inspire... je suis amour
- 🌸 J'expire... je suis amour
- 🌸 Encore une fois...
- 🌸 Et une dernière fois.

Puis murmure doucement à l'intérieur de toi :

🌸 Je donne la permission à ma respiration de me libérer en douceur... Et de me remplir de l'énergie pure de l'amour. 🌸

Laisse ton énergie s'ouvrir.

Laisse la paix s'installer.

Ton portail sacré vient de s'ouvrir.



À chaque respiration, l'amour entre. À chaque expiration, je me sens plus pleine, plus libre, plus entière. 🌸 Mon souffle me reconnecte à ma lumière.



Mantra canalisé

Je demande à mon Être Supérieur, mon cœur, mon âme et mon corps
de m'apporter beaucoup d'amour et de douceur en ce moment.
Je me donne la permission d'avoir la paix.
Je demande à l'énergie de l'amour et de la paix de m'envelopper maintenant.
Je me sens en sécurité.
Je sais que je suis divinement protégée.

Et aujourd'hui, je réclame ma puissance, ma lumière, mon pouvoir.
Je me sens complète.
Je me sens entière.
Je suis soutenue par l'énergie de l'amour.
Et j'ai foi...
Que la vie me guide vers ce qu'il y a de plus grand,
de plus beau,
de plus joyeux,
de plus magique,
de plus doux,
et de plus léger...
tout en m'amusant.

Je vous remercie.
Je me remercie.
Je suis.
Merci, merci et merci



Intégration

Et maintenant... que ressens-tu ?

Prends une grande respiration... Et réponds avec ton cœur.

- Qui serais-je si je n'avais plus besoin de porter ce masque chaque jour ?
(Celui de la mère parfaite, de la femme forte, de la leader inébranlable...)
- À quand remonte la dernière fois où je me suis sentie pleinement soutenue, sans avoir à tout porter seule ?
(Et si ce soutien existait, là, maintenant ?)
- Et si mon expansion ne dépendait pas de faire plus... mais de revenir à ce que je suis déjà ?
(Que changerait-ce dans ma façon de vivre ?)
- Suis-je prête à rejoindre un cercle sacré où je n'ai plus rien à prouver, juste à recevoir, vibrer et m'élever ?
(Est-ce que mon âme dit OUI ?)

Écris, respire, écoute.

C'est là que la magie commence.



**À partir
d'aujourd'hui je
désire créer MA
VIE comment?**



Viens découvrir mon univers

Bienvenue
au Temple de la Femme Libre

Lyne St Amand
FEMMES • PUISSANCE • AMOUR



Tu veux aller plus loin dans cette reconnexion ?

Le Temple de la Femme Libre c'est :

Un portail énergétique mensuel.

Une communauté vibrante.

Un sanctuaire sacré pour les femmes prêtes à se choisir.

- **Se sentir soutenue**, sans avoir besoin de porter de masque ou de jouer un rôle.
- **Être vue et entendue**, sans jugement ni pression.
- **Être pleinement reconnue**, dans toute sa vulnérabilité, sa puissance et sa lumière naturelle..
- **Se donner le droit de se choisir**, d'affirmer ses rêves, de partager ses idées et de manifester ses projets... dans un espace sécuritaire et inspirant.

Ce que tu vas vivre :

Chaque mois, un portail énergétique s'ouvre avec une thématique canalisée :

✨ Renaissance • Abondance • Rayonnement • Intuition • Manifestation • Libération •
Amour de soi

- **Semaine 1 :** Chaque semaine, un module de la Bibliothèque Sacré est débloqué, abordant des thèmes comme l'amour de soi, la confiance, l'abondance, le féminin sacré, l'oeuf de yoni, la sensualité, l'intuition, les dons, la prospérité et la manifestation. (valeur de 1989\$)
- **Semaine 2 :** Rencontre sur Zoom : enseignements, message canalisé, réponses aux questions, partage de projets, soutien de la communauté, méditation guidée ou activation vibratoire. Tu n'es plus seule. Tu es soutenue, vue, guidée par une mentor et une communauté d'âme. (valeur de 100\$)
- **Fin du Mois :** Cercle de la prospérité : zoom en ligne stratégique et énergétique pour apprendre à créer plus de prospérité et de richesse. (valeur de 100\$)

Accès exclusif à la Bibliothèque Sacrée de Lyne (valeur de 1989 \$)

En rejoignant le Temple, tu reçois un accès illimité à une collection de cours en ligne puissants pour nourrir ton expansion intérieure.

Tout est pensé pour que tu avances à ton rythme, reconnectes à ta lumière, et crées une vie alignée avec ton essence divine.

88 \$ CAD / mois sans engagement.

*** Une valeur totale de 2 189 \$... pour seulement 88 \$ par mois ***

Bienvenue ici <https://www.lynestamand.com/temple-femmes>