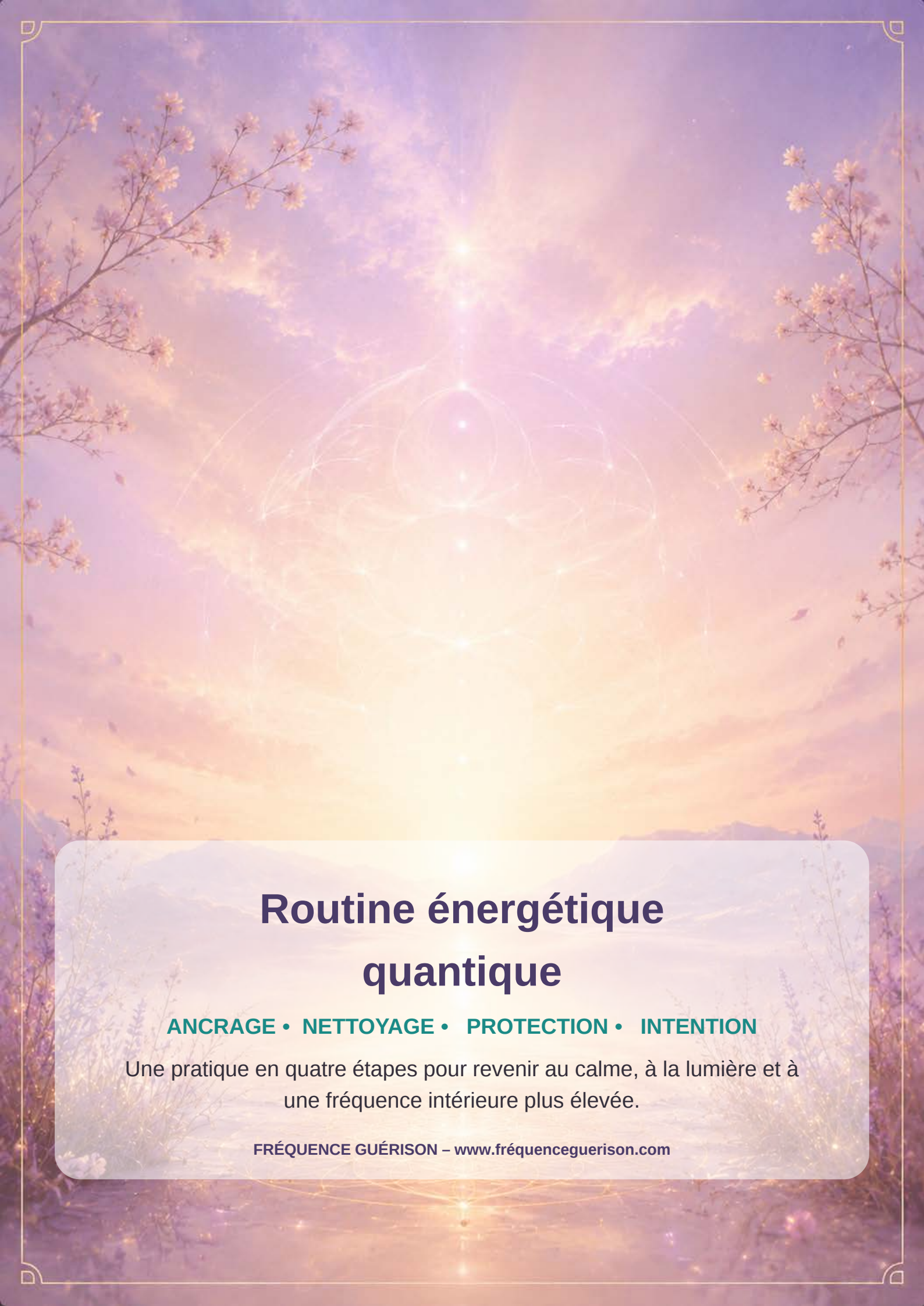




Routine énergétique quantique

ANCRAGE • NETTOYAGE • PROTECTION • INTENTION

Une pratique en quatre étapes pour revenir au calme, à la lumière et à
une fréquence intérieure plus élevée.

FRÉQUENCE GUÉRISON – www.fréquenceguerison.com

Tout est fréquence vibratoire

Cette routine énergétique quantique accompagne la libération des blocages, le nettoyage des énergies lourdes, la protection intérieure et la manifestation de tes intentions, pour revenir au calme, à la lumière et à une fréquence plus élevée.

À quoi sert cette routine ?

Utilise cette technique aussi souvent que tu le désires.

Elle t'aide à libérer tes pensées négatives et certaines tensions physiques, à te nettoyer de ce que tu ne souhaites pas garder, à te protéger contre les attaques visibles ou invisibles et à te guider pour manifester le meilleur dans ta journée, ta soirée et ta vie.

Dès que tu ressens des énergies lourdes, prends quelques minutes pour faire cet exercice afin qu'il devienne une véritable habitude.

Pourquoi ça fonctionne ?

Quand deux personnes ne sont pas sur la même longueur d'onde, l'échange devient plus lourd, plus tendu ou difficile à comprendre.

Tes émotions fonctionnent exactement de la même manière.

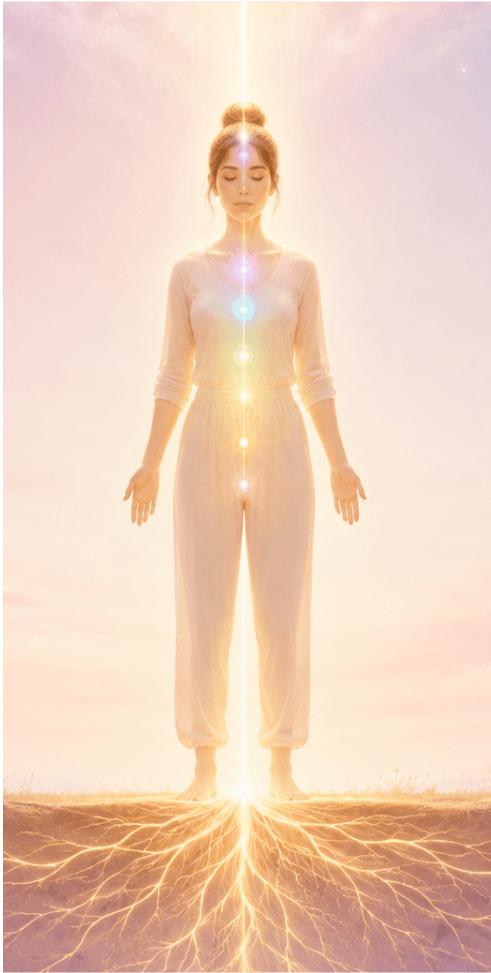
Lorsqu'elles sont négatives, elles peuvent te fatiguer, te rendre plus sensible, plus irritable ou moins résistant face aux défis du quotidien.

L'objectif est donc de modifier doucement ta fréquence intérieure pour sortir de cette spirale lourde et revenir vers un état vibratoire plus élevé, afin de te sentir plus calme, plus léger et plus positif.

La routine en 4 étapes

Cette technique te guide à travers des pratiques simples d'ancrage, de nettoyage, de protection et d'intention. Elle transforme ta fréquence intérieure pour attirer plus de calme, de lumière et de positif dans ton quotidien.

Ancrage et nettoyage



1 Ancre-toi le plus souvent possible

- ◆ **Reconnecte-toi** à la terre et à l'univers : c'est la connexion directe à la Source
- ◆ **Debout, assis ou couché** : pratique cet exercice n'importe où et n'importe quand.
- ◆ **Ferme les yeux et visualise** des racines qui sortent de ton corps par tes pieds. Elles s'enfoncent dans les profondeurs et tout autour de la Terre.
- ◆ **Visualise** une lumière entrer par les chakras de tes pieds, atteindre ton chakra racine, puis remonter les différents chakras jusqu'au chakra coronal.
- ◆ **Visualise** ensuite une colonne de lumière entrant dans ton chakra coronal, atteignant ton troisième œil pour l'ouvrir petit à petit.
- ◆ **Continue de visualiser** cette lumière descendant dans ton chakra de la gorge, puis dans tes chakras du cœur, du plexus solaire, sacré et enfin racine.
- ◆ **Sens-toi briller** de l'intérieur et **illuminer** l'extérieur, en totale connexion avec la terre et l'univers. Remercie l'univers pour cet ancrage bien réel.



2 Nettoie-toi

Pense, visualise, dis dans ta tête :

- ◆ « *Je me nettoie de tout ce qui ne sert pas la lumière.* »
- ◆ « *J'installe la vérité universelle en moi.* »
- ◆ **Visualise** toutes les attaques arrivant autour de toi et en toi.
- ◆ **Visualise** leur transformation immédiate en Amour et en Lumière.
- ◆ **Renvoie-les** vers leurs émetteurs sous cette forme purifiée d'Amour.

Protection et manifestation



3 Protège-toi

Visualise-toi entouré :

- ◆ d'une bulle de lumière **blanche** de purification
- ◆ d'une bulle de lumière **verte** de guérison
- ◆ d'une bulle de lumière **rouge** d'énergie
- ◆ d'une bulle de lumière **mauve** de connexion avec la Source

Pense, visualise et dis dans ta tête :

- ◆ « Je ferme et scelle tous les portails de l'obscurité en moi et autour de moi. »
- ◆ « J'ouvre et j'active tous les portails de lumière en moi et autour de moi. »
- ◆ « Merci la Source pour toutes tes protections et tes lumières. »



4 Manifeste tes intentions

Arrête de souhaiter et d'espérer, et choisis de vibrer dans l'instant présent !

- ◆ **Ancre tes intentions** à travers ces affirmations personnelles :
 - ◆ « Je me vois libérée de tous mes traumatismes psychologiques, émotionnels, physiques et spirituels. »
 - ◆ « Je choisis de rayonner ma propre lumière et d'accueillir l'abondance des relations positives et constructives. »
 - ◆ « Merci, la Source pour cet accompagnement, et tout ce qui s'aligne sur mon chemin. »
- ◆ **Visualise cette harmonie en toi** : ressens que le processus d'évolution est en route, puis laisse l'énergie agir à ton propre rythme, avec patience et bienveillance. Affirme « *Cela est fait et réalisé* »
- ◆ **Ton doute** retarde la concrétisation de tes rêves et ton évolution vibratoire ; choisis la confiance pour avancer vers ton bien-être.