Ta protection

L'AVANT-GOÛT DU GUÉRISSEUR · FICHE 1

Cinq minutes au réveil, pour toute la journée.

Avant toute pratique, et surtout avant d'écouter les audios, on se relie à la Lumière et on se protège. C'est simple, rapide, et ça change la couleur de ta journée. L'important, c'est l'intention.



Imagine une racine qui part de ton ventre et s'enfonce jusqu'au cœur de la Terre. Sens tes pieds, ton poids, ta stabilité.



Un fil de Lumière part de ton cœur et monte jusqu'à la Source. Relie-toi à ta Présence Je Suis, à tes guides, aux Anges et aux Archanges, selon tes affinités.



Vois-toi dans un tube de Lumière blanche, de la Terre jusqu'au Ciel. Demande que la Flamme Violette s'embrase sous tes pieds et purifie tout ce qui t'entoure.

Ma routine express

Assis·e ou debout, jambes décroisées, les yeux fermés.

1. **Trois respirations** lentes par le ventre : « J'inspire la Lumière, j'expire tout ce qui me pèse. »
2. **La racine** jusqu'au cœur de la Terre.
3. **Le fil de Lumière** du cœur jusqu'à la Source.
4. **Le tube** de Lumière blanche, et la Flamme Violette sous tes pieds.
5. **L'affirmation** du jour, dite avec le sourire.

« Aujourd'hui, je m'ouvre à tous les possibles. Je m'attends toujours au meilleur. Je suis divinement soutenu·e, guidé·e, inspiré·e et protégé·e à chaque instant. Merci ! »

LE SOIR

Même routine au coucher, en remerciant pour la journée écoulée. Tu t'endors relié·e et protégé·e.

✦ MA PRATIQUE

Fais ta routine chaque matin et chaque soir pendant une semaine. Le premier soir, note la différence avec une journée ordinaire.

✦ MON CARNET

Ce que j'ai ressenti pendant la routine :

Ma journée, comparée aux autres :

✦ *Souviens-toi : tu es divinement protégé·e, à chaque instant.*