



Virginie Robert

Se réaliser grâce aux Anges

**Accueillir leurs messages
pour retrouver sa lumière intérieure**



LEDUC ↗
poche



Virginie Robert a vu sa vie basculer à l'âge de 20 ans à la suite d'un accident de la route. À son réveil, elle était devenue clairaudiente! Depuis, elle s'est éveillée spirituellement et reçoit leçons et messages des Anges.

Dans cet ouvrage, elle partage ses enseignements tirés des sagesse célestes pour :

- adopter les bonnes pratiques pour **monter en vibrations et ouvrir votre champ de conscience** ;
- apprendre à **vous connecter facilement à vos Guides** ;
- vous éveiller à **la puissance du monde angélique** ;
- accueillir les **21 messages précieux** transmis par les Anges ;
- suivre en bonus **un programme en 21 jours** pour retrouver et déployer votre lumière intérieure.

Le guide indispensable pour entrer en contact avec votre tribu angélique!



Virginie Robert est médium, magnétiseuse et passeuse d'âmes. Elle délivre les messages qu'elle reçoit du monde invisible dans ses livres, ses oracles et dans l'École Spiritu'Ailes® qu'elle a fondée en 2017. Elle est l'auteure des best-sellers *Oracle guérison de l'âme* illustré par Isabelle Leboeuf, *Mon oracle Messages des Anges* illustré par Gwenaëlle Dudek et *Guérissez votre âme*.

Retrouvez-la sur son site : www.virginie-robert.com

ISBN : 979-10-285-3130-0



9 791028 531300

6,50 euros
Prix TTC France

Rayon : Développement personnel

editionsleduc.com



LEDUC
poche

**Se réaliser
grâce aux Anges**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

Je communique avec les anges, 2022.

Mes rituels de guérison, 2022.

Guérissez votre âme, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est un passage en poche de l'ouvrage éponyme publié aux éditions Leduc en 2020.

Conseil éditorial : Karine Sylvestre

Maquette : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Séverine Aubry

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : © Shutterstock

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3130-0

ISSN : 2427-7150

Virginie Robert

Se réaliser grâce aux Anges

**Accueillir leurs messages
pour retrouver sa lumière intérieure**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

Préambule. Comment ma vie a basculé!	7
Chapitre 1. Monter en vibration pour ouvrir sa conscience	19
Chapitre 2. À la découverte du monde angélique	37
Chapitre 3. 21 messages des Anges	81
Bonus. 21 jours pour retrouver sa lumière intérieure!	123
Remerciements.....	169



PRÉAMBULE

Comment ma vie a basculé !

J' ai eu une enfance assez classique en banlieue parisienne. Mes parents se sont séparés lorsque j'avais six ans, et ma mère a refait sa vie deux ans plus tard avec un homme qui ne voulait pas et n'aimait pas les enfants. Ce ne fut donc pas rose tous les jours...

J'étais très timide, très réservée, je rougissais chaque fois que quelqu'un me parlait, ce qui me complexait énormément... J'étais la fille qui passe partout, je ne voulais jamais me faire remarquer. Si j'avais pu avoir une cape d'invisibilité comme dans les films, je m'en serais servi tous les jours ! À l'école, on avait des cours de théâtre, je me débrouillais toujours pour être parmi les figurants, ceux qui ne disent rien... Mes résultats scolaires n'étaient pas médiocres, mais pas au top non plus, j'avais tout juste la moyenne. Il faut dire que je n'aimais pas l'école, ce qui n'arrangeait rien à la maison.

Lorsque je rentrais chez moi, j'étais souvent rabaissée par celui qui était devenu mon beau-père. Je me souviens encore que les repas du soir finissaient tous de la même façon. J'étais assise en

face de lui, et comme il ne me supportait pas – c'était physique je pense –, je n'avais pas le droit de dire quoi que ce soit. Lorsque je parlais avec ma mère, il me rabaissait, me criait dessus, et je finissais régulièrement en pleurs dans ma chambre! J'avais droit à des « Tu es une bonne à rien! »; « Tu es vraiment une conne! » – ou une connasse, cela dépendait de l'humeur de monsieur –; « Tu as raison, pleure, tu pisseras moins! », et j'en passe et des meilleurs... Certes, je pleurais beaucoup, mais je n'ai jamais pissé moins!

Quand on est enfant, on enregistre tout ce que l'on entend et on le prend pour soi, comme si c'était vrai et justifié, et malheureusement on se construit avec ces idées-là dans notre tête! Bref, de quoi vous donner une bonne dose de confiance en vous pour votre vie une fois adulte! Résultat des courses, je n'avais qu'une envie : grandir et partir de chez moi le plus rapidement possible!

Je voyais mon père de temps en temps, un week-end par-ci, par-là... Il m'emmenait dans des bars, où il buvait sa bière et fumait la pipe, lisait le journal. Pendant ce temps-là, moi, je jouais au flipper. Il m'emmenait chez Emmaüs, là où il logeait et où j'ai eu l'occasion de rencontrer plusieurs fois l'Abbé Pierre. J'aimais bien être là-bas, en premier lieu parce que ça me changeait de chez ma mère, mais surtout parce qu'on y aidait des personnes... Mon père était très gentil avec moi, je l'aimais beaucoup, il m'écrivait toujours des mots doux sur des petits bouts de papier ou de serviettes en papier, que je conservais en rentrant à la maison... Quand on ne pouvait pas se voir, il m'envoyait des cartes postales, avec toujours ce même petit mot doux qui me réchauffait le cœur.

La vie suivait son cours, chaque été au mois de juillet nous descendions dans le Sud, au Cap d'Agde, pour les vacances, puis je passais tout le mois d'août avec mes grands-parents dans un camping en Normandie. J'adorais ce mois-là, car j'étais enfin libérée de mon beau-père. J'étais choyée par ma grand-mère avec qui je faisais de grandes balades avant d'aller manger une bonne gaufre pleine de chantilly sur la plage.

Mais ça, c'était jusqu'à ce que mes parents fassent construire leur maison dans le Sud de la France, dans un petit village de 800 habitants à l'époque. Nous y avons déménagé l'année de mes seize ans... Passer de la banlieue parisienne où l'on a tout à proximité, où l'on peut sortir avec ses amies, à un village où il n'y a rien et où la moyenne d'âge est de quatre-vingts ans, ça plombe un peu la vie d'une adolescente. Mais bon, je me suis fait rapidement des amies qui habitaient dans les villages voisins, que je ne voyais donc qu'à l'école, j'avais de meilleurs résultats scolaires, pour la plus grande joie de ma mère – ben oui, en même temps, il n'y avait rien d'autre à faire de toute façon qu'apprendre mes leçons dans ma chambre ! À dix-huit ans, j'ai passé mon permis de conduire... Enfin la liberté !

C'est en mars 2000, à la suite d'un accident de voiture, que ma vie a basculé !

Alors que je me rendais en ville par les petites routes, quelque chose de noir a traversé la route. Quoi ? Eh bien, je ne saurais le dire, j'ai juste eu peur. Je me souviens d'avoir tourné le volant pour l'éviter puis j'ai vu le fossé, j'ai donné un autre coup de volant et je suis partie dans l'autre fossé de l'autre côté de la route, je me souviens encore d'avoir crié « Oh mon Dieu ! » en voyant l'impact arriver. Moi qui ne suis pas croyante ! Puis j'ai perdu connaissance. Après le choc, ma voiture, une Renault 5 à l'époque, a fait de nombreux tonneaux pour finir sa course en travers du fossé, sur les roues.

Lorsque j'ai repris connaissance, je me souviens d'une phrase qui tournait en boucle dans ma tête : « Ce n'est pas le moment ! » Je ne comprenais pas ce que cela voulait dire. Lorsque j'ai retrouvé mes esprits, j'ai réussi à défaire ma ceinture de sécurité et j'ai tenté de m'extirper de là. Une fois sortie de la voiture par la porte côté passager, qui était grande ouverte, je me rappelle avoir récupéré une de mes chaussures, qui s'était certainement enlevée pendant que je tourbillonnais avec la voiture... Il y avait du sang partout même sur la lunette arrière, comme si mon corps avait été propulsé dans tout l'habitacle... Ce n'était pas joli à voir... Je me retrouvais donc dans le fossé avec une vue

imprenable sur le cimetière situé de l'autre côté de la route ! Je crois que je me souviendrai toute ma vie de cette image. Je me sentais différente et j'avais mal un peu partout... Pendant une fraction de seconde, j'ai même pensé que j'étais morte, mais je ressentais les douleurs dans mon corps, ce qui me confirmait que j'étais toujours bel et bien en vie.

Sorti de nulle part, un homme s'arrêta pour me porter secours. Au même moment, ma mère, qui avait dû prendre la route quelques minutes après moi pour se rendre à son travail, arrivait de l'autre côté de la route. Horrifiée par ce qu'elle voyait, elle hurlait : « Ma fille, ma fille... » Mon nez était cassé, j'avais un œil fermé et recouvert par le sang qui coulait d'une plaie au front, et j'avais des contusions un peu partout sur le corps... La voiture était elle aussi dans un sale état et finirait à la casse quelques jours plus tard !

L'homme nous aida à monter dans sa voiture et nous conduisit, ma mère et moi, aux urgences de la ville, il nous déposa et repartit comme il était venu, je n'ai jamais su qui il était... Mais je le comprendrai des années plus tard.

Aux urgences, je fus prise en charge immédiatement et opérée dans la foulée. Dans le couloir de l'hôpital, ma mère rencontra une des clientes de sa société qu'elle avait aidée quelques jours auparavant, elles discutèrent et cette dame lui dit : « Ne vous inquiétez pas, je m'occupe de votre fille tout de suite. » Et elle s'est très bien occupée de moi... Je ne sais plus combien de temps a duré l'opération, on m'a refait complètement le nez et recousu au niveau du front. J'ai ensuite dû porter une casquette pendant un an pour protéger la cicatrice, autant vous dire qu'aujourd'hui la seule idée de porter une casquette ne me réjouit absolument pas !

À mon réveil, j'ai commencé à entendre des sons, puis des bruits, puis des voix !

J'ai pensé en tout premier lieu que c'était dû à l'opération et aux produits de l'anesthésie... Puis une fois arrivée dans la

chambre, j'entendais des choses assez personnelles, sur les infirmières par exemple.

Je me suis dit : « Tu deviens folle, ma pauvre fille ! » Après tout, comment je pouvais vérifier ce que j'entendais ! Je me voyais mal dire à l'infirmière : « Bonjour, madame, j'ai une voix dans la tête qui me dit que, petite, vous avez failli vous noyer dans la piscine de votre tante, pourriez-vous me confirmer que cela est vrai ? Je voudrais juste vérifier que je ne suis pas folle. » Moi qui étais timide à souhait, je me voyais bien lui dire ça, dans mes rêves dirons-nous !

Le lendemain, cela commençait à me faire sourire, mais je n'en parlais toujours à personne, même pas à ma mère qui me rendait visite chaque jour, et encore moins au personnel hospitalier de peur de finir en psychiatrie !

Il y avait une dame d'un certain âge avec moi dans la chambre, je savais quand elle allait avoir de la visite et qui venait la voir et, en discutant un peu avec elle, j'ai pu vérifier ce que j'entendais.

À partir de ce moment-là, je me suis posé pas mal de questions, mais je n'ai jamais douté de ce que j'entendais ou recevais comme informations... Malgré tout, je n'avais pas assez confiance en moi ni en les autres pour oser en parler.

Je suis rentrée chez moi quelques jours plus tard et je faisais des rêves de plus en plus bizarres, dont certains se réalisaient... Ce qui me faisait un peu paniquer, je dois l'avouer !

À cette époque, je fréquentais un garçon que j'aimais beaucoup. Un soir, alors que j'allais m'endormir, je pensais à lui mais en négatif, je ne sais pas ce qui se passait en moi. J'avais l'étrange sensation qu'il me trompait avec une autre fille, je le ressentais au fond de moi, c'était vraiment très bizarre... Je le savais, j'en avais une certitude absolue... Alors je l'appelai, bien sûr pas de réponse, j'appelai son copain, avec qui il était censé passer la soirée, mais lorsqu'il décrocha, il ne sut pas quoi me répondre, improvisant une excuse bidon. Là encore

mes sensations se révélèrent justes... J'appris quelques jours plus tard qu'effectivement il m'avait trompée ce soir-là...

À la suite de cette expérience, je n'ai plus jamais douté de ce que je ressentais dans mon corps. Ce qui est assez paradoxal, car je n'avais toujours pas confiance en moi! J'avais une totale confiance dans les informations que je recevais et les sensations que je ressentais, mais je ne faisais toujours pas confiance à la « conne écervelée bonne à rien » que j'étais!

Quelques mois plus tard, alors que je me levais, je trouvai un mot laissé sur ma paire de bottes à l'entrée de chez un de mes amis avec inscrit dessus exactement la même phrase, mot pour mot, que ce que m'écrivait mon père. Il se trouve que cet ami avait pour jour et mois de naissance ceux du décès de mon père, ce qui, là encore, était assez troublant, je pris alors vraiment cela comme un signe...

Un jour, en me baladant en ville, je choisis un autre itinéraire que celui que je prenais d'habitude, allez savoir pourquoi, et je passais devant une boutique ésotérique. C'était la première fois que je la remarquais alors qu'elle existait depuis des années et que je prenais régulièrement cette rue! Je me sentis comme appelée à y entrer, ce que je fis bien évidemment! Mon regard fut immédiatement attiré par un jeu de cartes, l'emballage était d'un bleu magnifique et représentait un œil égyptien, c'était l'Oracle de la Triade. Je le pris dans mes mains et ne le lâchai plus. Je continuais à faire le tour de cette boutique jusqu'à ce que je tombe sur le kiosque à cartes... En observant plus attentivement le présentoir, je constatai qu'il s'agissait des Anges correspondant chacun à des dates précises du calendrier. Bref, j'achetai l'Oracle mais également la carte de l'Ange qui correspondait à ma date de naissance. À l'époque, je n'avais pas beaucoup d'argent et je savais que cet achat entamait mon découvert autorisé, mais à cet instant je ne m'en souciais pas, c'était plus fort que moi.

Une fois rentrée, je me tirai les cartes, toute seule dans ma chambre. Cela m'amusaient bien, même si je ne comprenais pas tout.

C'étaient toujours les mêmes cartes qui sortaient, celles du voyage, de l'arme, de l'amour, de la fusion, de la naissance, de la réussite, ça m'allait bien en tout cas...

Quelques mois plus tard, je partis à Brest faire mes classes dans l'armée. Deux ans après, je rencontrai mon mari avec qui nous eûmes trois enfants assez rapprochés puis une fille quelques années plus tard... C'était ma réussite à moi... Un mois après la naissance de mon troisième enfant, nous quittions la métropole, car mon mari était muté à l'île de La Réunion.

En arrivant sur cette île magnifique, tous mes sens, toutes mes facultés furent exacerbées... Je recevais toujours autant d'informations, mais c'était plus intense et je commençais à voir des choses. Je me sentais comme faisant partie de cette île, d'ailleurs mon nom de jeune fille est très répandu à La Réunion.

Un jour, alors que je faisais mes courses dans une grande surface, je me cognai l'épaule à un monsieur, il se tourna vers moi pour me dire pardon et je le vis dans sa voiture, mort à cause de sa ceinture. Cela me fit vraiment bizarre, mais je n'avais pas peur de mes visions. Cette fois encore, je me voyais mal dire à ce monsieur : « Excusez-moi de vous dire cela, mais ne mettez pas votre ceinture de sécurité, c'est ce qui va causer votre mort lors de votre accident de voiture. » Mis à part lui faire peur et passer pour une grande malade, je n'avais aucun moyen de lui prouver ce que j'avançais et je ne savais pas quand cela allait se passer, donc je ne dis rien !

Vous vous imaginez, une personne qui déboule comme ça de nulle part et qui vous raconte cela, alors que vous êtes tranquillement en train de faire vos courses ! Vous n'oseriez même plus prendre votre voiture pour rentrer chez vous au cas où la folle du supermarché aurait raison !

Je n'ai jamais su si cet homme avait eu cet accident ou non.



Un soir, nous avions invité à dîner un ami de mon mari. Lorsqu'il arriva, avant que mon mari n'ouvre la porte, je vis en une fraction de seconde une scène défiler sous mes yeux, je vis cet ami et simultanément j'entendis « rupture d'anévrisme »... J'étais assez sceptique, car ce que j'avais vu et entendu était différent de ce que je ressentais habituellement lorsque je recevais une information... Et cela me chamboulait, car j'aimais bien cet ami. J'ai certainement dû l'observer bizarrement toute la soirée pour être sûre que cela ne se passe pas ici, avec mes enfants à la maison... Le soir même, dès le départ de notre ami, j'en parlai à mon mari, car je me disais qu'il était peut-être intéressant qu'il soit au courant si jamais quoi que ce soit se passait sur leur lieu de travail... Une semaine plus tard environ, mon mari reçut un appel de ce fameux ami qui lui apprit qu'un de leurs collègues de travail avait fait une rupture d'anévrisme !



Ma mère, que j'avais souvent au téléphone, me parla un jour d'écriture automatique, dont elle avait entendu parler par l'intermédiaire d'une amie. À cette époque, l'écriture automatique ne m'intéressait pas, mais j'eus l'idée de retranscrire tout ce que je recevais comme information sur papier pour m'en souvenir.

Alors que je me lançais dans cette aventure, l'écriture inspirée s'imposa à moi naturellement, je me laissai porter. Résultat de l'après-midi, j'avais écrit douze pages recto verso, avec des messages et des conseils tous plus hallucinants les uns que les autres et un message de mon père décédé...

Dans ces pages, j'apprenais que j'allais me mettre à mon compte, que j'allais aider les gens avec mes mains, enseigner à d'autres et partager mes connaissances, que j'étais une porte-parole angélique, qu'un jour j'aurais une plaque

dorée comme celle des médecins, que j'allais même écrire plusieurs livres...

Ah oui ! Sur le moment, je rigolais toute seule en me disant que c'était une blague. Moi qui rougissais dès qu'une personne me parlait, tant j'étais discrète et réservée. N'ayant jamais eu confiance en moi, cela me paraissait totalement inconcevable. Enseigner mes connaissances ?! Mais des connaissances en quoi... ?

Je relisais sans cesse mes écrits et, chaque jour, je continuais à écrire car j'en éprouvais le besoin. C'était devenu vital pour moi. Plusieurs fois dans mes écrits un prénom revenait : Raphaël. Mais qui était ce fameux Raphaël ? Et que signifiait être une « porte-parole angélique » ?

Puis je me mis à faire des recherches sur Internet et à lire des tonnes de livres, et je compris qui était Raphaël et ce que je devais faire de toutes ces informations qui me parvenaient par l'intermédiaire de l'écriture...

Je commençai alors à poser les bonnes questions : qui étais-je ? Qu'est-ce que je faisais sur terre ? Quel était mon chemin ?... À chaque jour sa question, et la réponse ne se faisait jamais attendre bien longtemps...

Alors j'ai écouté les messages et suivi tous les conseils que j'ai reçus. J'ai commencé à réaliser des séances de guidance, puis de soins énergétiques avec imposition des mains. Je m'étais formée à des techniques de massages. Les gens ressentaient des choses sur la table de massage, certains me disaient qu'ils avaient l'impression d'être enveloppés dans une lumière blanche pendant le massage. Une dame m'a même dit un jour : « Votre massage était divin. » J'en ai été flattée, mais je ne comprenais pas encore très bien le sens de ce message.

Par la suite, j'ai été démarchée pour réaliser des soins énergétiques dans un centre de soins énergétiques à Saint-Denis. Je recevais souvent des personnes ayant la même problématique, des femmes pour être plus exacte. Cela concernait presque toujours les enfants : une femme n'arrivait pas à avoir d'enfants, une autre avait avorté mais je ressentais l'âme du bébé encore présente en elle, une autre encore avait fait plusieurs fausses couches... J'avais réussi à aider toutes ces femmes, que ce soit par mes paroles pour certaines ou par mes soins pour d'autres. Et cela, grâce aux êtres de lumière toujours présents à mes côtés. Ils me disaient exactement ce que je devais faire avec mes mains ou ce que je devais dire. Lorsque j'entrais en soin, je devenais leur canal, c'est-à-dire qu'ils faisaient passer à travers moi l'énergie dont la personne avait véritablement besoin. Ainsi, la première femme qui m'avait consultée eut des jumeaux, la deuxième fut délivrée quand la petite âme qu'elle avait portée put enfin passer dans la lumière, et la dernière eut une fille quelques mois après nos séances.

Après ces expériences assez spéciales, je commençai à penser que je pouvais ouvrir mon cabinet de soins, mais le déclic se produisit réellement lors d'une réunion organisée par le centre en vue de recruter de nouveaux thérapeutes en énergétique. J'y croisai pour la deuxième fois une thérapeute en réflexologie plantaire à qui je n'avais jamais adressé la parole auparavant. Elle me parlait de son travail, lorsque j'entendis : « Il faut que tu lui dises. » Cette voix était forte, masculine et très oppressante, je me sentis alors obligée de lui dire ce que j'entendais, les mots sortirent tout seuls de ma bouche. Je lui délivrai le message suivant : « Ton père me dit que tu te trompes de chemin, tu dois chercher une formation en lien avec le cerveau, comme l'hypnose, tu fais erreur dans le cursus que tu as choisi, il est bien trop long ! » Elle me regarda, les yeux remplis de larmes, et me demanda : « Mais comment sais-tu ça ? » Je lui répondis simplement : « Je le sais, c'est tout. Et ton père voulait que tu le saches. » Elle me raconta ensuite que son père était décédé quelques années plus tôt et qu'elle s'était inscrite dans un cursus de sophrologie de deux ans.

C'est après cette discussion que j'ai décidé de me lancer à mon compte. Pour cela, il me manquait encore la confiance en moi, mais, grâce à cette personne, j'avais compris que je ne devais plus douter de moi et que je devais avoir une confiance absolue en ce que je recevais...

Mais le doute revient facilement, et la confiance en soi n'est pas si simple à acquérir au tout début. Il m'a fallu continuer à avancer sur mon chemin, vers ce qui est aujourd'hui ma passion, pour comprendre qui je suis et avoir plus de maturité.

Cela fait maintenant une vingtaine d'années que je reçois de nombreux enseignements de mes Guides, de mes Anges, des Archanges et aujourd'hui de certains Maîtres ascensionnés, par l'intermédiaire de l'écriture lors de canalisations, que je dois désormais transmettre et partager avec le plus grand nombre.

Aujourd'hui, je vis de ma passion, celle de transmettre, d'enseigner et de partager au moyen de stages, de formations en ligne, de webconférences, de livres... Je réalise des soins énergétiques en cabinet ou à distance avec la « Thérapie sensorielle et intuitive de l'âme® », que j'ai créée sur les conseils de mes Guides. Je réalise également une fois par mois un soin angélique collectif. Pour en bénéficier, il suffit de s'inscrire directement sur mon site : <https://www.virginie-robert.com>

Ce livre a pour but de vous aider à vous reconnecter à votre essence divine. Pour cela, je partage avec vous les enseignements que j'ai reçus de la part de mes Guides et des Anges lors de canalisations. Ils vous permettront de mieux comprendre votre vie, d'où vous venez, ce que vous êtes venu faire sur terre, mais aussi de prendre conscience que l'on a tous des facultés extrasensorielles, que les dons n'existent pas et surtout que suivre leurs précieux conseils vous ramènera sur le bon chemin, le vôtre, pas celui de votre voisin, mais bien le vôtre...

Êtes-vous prêt à vous reconnecter à votre essence divine ?



CHAPITRE 1

Monter en vibration pour ouvrir sa conscience

Pour réussir à entrer en contact avec vos Guides, avec les Anges ou les Archanges, il faut se mettre dans une certaine condition vibratoire... Avant chaque communication, un travail est donc nécessaire. Vous trouverez dans ce chapitre différents exercices qui ont pour but de vous faire monter en vibration.

S'ANCRER

L'ancrage est à réaliser tous les jours, et de préférence le matin dès que vous posez un pied au sol. Il est également nécessaire quel que soit le travail que l'on veut entreprendre sur soi, un soin énergétique, une libération ou une canalisation. L'ancrage vous permettra d'être plus stable dans votre vie, le but étant de vous relier à la terre, tel un arbre bien enraciné qui ne bouge

pas même en cas de tempête ! Et c'est bien cette image qu'il vous faudra garder en mémoire.

Le fait d'être bien ancré dans votre vie vous permettra de bien appréhender les situations rencontrées, de les gérer plus sereinement, cela vous ouvrira également à d'autres dimensions... Au fur et à mesure de votre journée, vous pourrez ressentir le besoin de vous ancrer de nouveau, surtout faites-le ! Écoutez-vous, cela est primordial.

Exercice | Pour vous ancrer, mettez-vous debout et fermez les yeux, prenez trois bonnes inspirations, puis visualisez de belles et longues racines qui partent de vos pieds et s'enfoncent au plus profond de la terre, puis voyez ces racines grossir de plus en plus jusqu'à sentir une certaine stabilité dans vos pieds, vos mollets, vos cuisses. Vous êtes tel un arbre robuste et vieux de plusieurs milliers d'années !

SE CENTRER

Le centrage vient en complément de l'ancrage, il vous permettra, une fois que vous êtes relié à la terre, de vous connecter à l'Univers afin d'établir plus facilement une communication avec l'autre côté du voile, le monde des êtres de lumière.

Exercice | > Une fois votre ancrage terminé, et vos racines stables, visualisez comme un rayon ou un tube de lumière qui descend du ciel et qui entre au niveau du sommet de votre crâne (chakra couronne). Ce rayon ou ce tube continue de descendre au niveau de votre front entre vos deux yeux (chakra du 3^e œil), puis il poursuit son chemin jusqu'à votre gorge (chakra de la gorge), descend au niveau de votre poitrine, entre vos seins (chakra du cœur), puis

au niveau du sternum (chakra du plexus solaire), il continue jusqu'au niveau du nombril (chakra sacré) et ressort par votre périnée (chakra racine), pour finir sa descente au plus profond de la terre afin que votre reliance entre ciel et terre soit parfaite.

- Puis placez vos mains, paumes l'une contre l'autre, au niveau de votre poitrine (chakra du cœur).

Vous êtes ainsi ancré, connecté et centré ! Vous ressentirez un bien-être vous envahir et vous serez prêt à commencer votre journée.

Ces exercices vous prendront au tout début une dizaine de minutes environ, par la suite vous les réaliserez en moins d'une minute !

Si vous avez la possibilité de faire ces deux exercices dans votre jardin, par exemple, je vous conseille de les faire pieds nus directement en contact avec la terre, vous verrez votre ancrage et votre centrage décuplés. Cela vous fera monter en vibration rapidement !

SE NETTOYER

Lorsque l'on travaille les énergies, ce qui est le cas lors de la montée en vibration, il est parfois nécessaire de nettoyer son corps énergétiquement. Si vous ressentez une grande fatigue ou que vous traversez des moments délicats et douloureux, je vous conseille ces deux méthodes, totalement différentes mais qui auront pour but de nettoyer le négatif que vos différents corps subtils¹ ont emmagasiné ces derniers temps :

- **la douche de lumière :**

Le matin, lorsque vous prenez votre douche, décidez de voir celle-ci autrement... Commencez à ressentir l'eau sur votre

¹ Notre aura comprend sept couches énergétiques différentes que l'on appelle « corps subtils ».



La douche de lumière

peau, puis visualisez cette eau des couleurs d'un arc-en-ciel qui rayonne, et ressentez que celle-ci vous nettoie énergétiquement et purifie tout votre corps...

C'est une des techniques les plus simples à utiliser.

• **la fumigation par la sauge :**

- Procurez-vous un bâton de sauge (sauge blanche ou officinale), allumez son extrémité à l'aide d'une allumette ou d'un briquet, une fois enflammé, soufflez dessus légèrement et passez-le tout autour de votre corps en vous imprégnant de la fumée, en partant toujours des pieds et en remontant vers la tête.
- Répétez plusieurs fois cette opération, si vous en ressentez le besoin.

* * * * *

* * * * *

LES VAMPIRES ÉNERGÉTIQUES

* * * * *

Nous connaissons tous des petits vampires énergétiques et nous en côtoyons à longueur de journée! N'êtes-vous jamais rentré chez vous exténué après un plein de courses au supermarché?

* * * * *

Voici quelques exemples de vampires énergétiques :

- Vous connaissez certainement une personne qui vous serre la main et qui vous la tient plus longuement que les autres personnes...
- Une accolade qui s'éternise avec une amie...
- En réunion de travail ou en groupe, la même personne vient s'asseoir systématiquement à côté de vous et vous raconte ses malheurs...

* * * * *



- * • Vos enfants qui se collent à vous pour vous faire un gros câlin et repartent pleins d'énergie! *

* Si vous êtes une éponge énergétique, c'est-à-dire que vous ressentez les énergies des personnes ou des lieux, vous pouvez éprouver une gêne en présence de certaines personnes. Toutes ces personnes vous pompent votre énergie, même vos chères têtes blondes. D'où l'importance de vous ancrer et de vous nettoyer. La plupart du temps les gens n'en ont pas conscience, mais certains le font avec grand plaisir. *

* Observez les gens autour de vous! *

* * * * * * * * * * * * * * * * *

SE PURIFIER

Cet exercice est à pratiquer lorsque vous en ressentez le besoin ou en cas de très grosse fatigue.

Exercice

- › Si vous en avez la possibilité, essayez de vous mettre au pied d'un vieil arbre.
- › Posez vos mains sur l'arbre et visualisez toute l'énergie négative ou simplement la couleur noire qui part de votre tête et descend jusqu'à vos pieds. L'arbre va vous nettoyer (ne vous inquiétez pas pour lui, il ne risque rien), puis visualisez une lumière blanche entrant par le sommet de votre crâne et qui descend elle aussi dans tout votre corps pour vous purifier, englobez l'arbre dans cette lumière blanche.
- › Remerciez cet arbre pour cette purification et enlacez-le pour lui faire un câlin.



Le câlin à un arbre