

Karine Troncy

Messages
des Galactiques
pour l'éveil
de l'humanité



Les conseils des guides pour
se préparer au changement



Messages des Galactiques

pour l'éveil de l'humanité

« Chères âmes en incarnation, humains de la Terre, nous vous saluons. Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous avez fait le choix de vous incarner sur cette belle planète Terre afin de participer à l'éveil des consciences. Vous faites partie des artisans de lumière et enfants des étoiles. Vous êtes là pour vous souvenir de vos origines célestes, enlever le voile de l'illusion et vous reconnecter à votre véritable nature divine.

Grâce à ce livre, nous vous transmettons aujourd'hui les messages pour vous préparer aux grands changements qui viennent. L'évolution de votre planète s'accompagne de réajustements profonds, et il est essentiel que chacun de vous se prépare, avec amour et sagesse, à ces bouleversements importants et ô combien nécessaires.

Dans ce manuel, nous vous offrons des conseils, des clés et des pratiques concrètes pour vous aider à rester alignés avec les énergies de transformation actuelles et traverser cette période avec sérénité et harmonie. Malgré la simplicité apparente de certains conseils, leur efficacité est puissante, dès lors que vous pratiquez en conscience. Ne sous-estimez pas l'impact des outils proposés.

Que la vibration de nos messages, ainsi que les codes de lumière reçus, résonnent au plus profond de vous, vous accompagnent sur la voie du cœur et vous inspirent à incarner le changement que vous souhaitez voir sur votre belle Terre Gaïa. »

Les Galactiques

Karine Troncy est thérapeute psycho-énergéticienne, coach, channel et médium. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont *Le Channeling* et *33 clés de transformation intérieure* (Éd. Anima).

ISBN : 978-2-38564-101-6



9 782385 641016

17,95 euros
Prix TTC France



Animae 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.



Conseil éditorial : Karine Sylvestre
Maquette et design de couverture : Élise Bonhomme
Maquette : Nord Compo, à partir de Laurie Baum
Édition : Flore Toffoli
Correction : Stéphanie Girardot
Illustrations : Adobe Stock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-101-6

Karine Troncy



Les conseils des guides pour
se préparer au changement



SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
Ce qui se joue ici et maintenant	13
Préparez-vous à demain	17
L'ascension planétaire	21
Les étapes de l'ascension.....	25
L'Apocalypse.....	29
Les symptômes de l'éveil.....	33
Accueillez les changements physiques	37
Accueillez les changements émotionnels.....	43
Accueillez les changements spirituels	49
Accueillez les changements sociétaux et relationnels.....	55
Accueillez les changements matériels et financiers	59
La transition de la chenille au papillon	67
Vous êtes les gardiens de la lumière	71
Vous avez un pouvoir d'auto-guérison	75

Lâchez l'ancien	81
Transcendez vos peurs	87
Tout est vibration	91
Cultivez la foi en un avenir harmonieux pour l'humanité.....	95
Préparez votre corps à de nouvelles fréquences énergétiques....	99
Sortez de l'illusion	103
Demandez des signes	107
Écoutez votre intuition.....	111
La glande pinéale : porte du divin	115
Le couple sacré.....	121
La sexualité sacrée.....	125
La Merkabah	129
Développez le discernement	135
Vous êtes amour	139
Restez centrés dans votre cœur	143
Vous êtes Un et interconnectés	147
Vous êtes uniques	153
Pratiquez la pleine conscience	157
Développez la gratitude	161
Expérimentez la joie	163

SOMMAIRE

Souriez à la vie	165
Transformez les relations	169
Soyez au service des autres.....	173
Les cercles de lumière.....	175
Connectez-vous à la nature guérisseuse	177
La force du silence	181
Cultivez la paix	183
Vous êtes des voyageurs entre les mondes	185
Créez un avenir lumineux.....	189
Respectez le libre arbitre de chacun	193
L'école du nouveau Monde	197
Les enfants du nouveau Monde	199
Les facultés des enfants du nouveau Monde.....	203
Favorisez l'autonomie et la simplicité	207
Cultivez votre responsabilité personnelle	209
Éveillez le féminin et le masculin divins en vous.....	211
Le mouvement pour élever votre vibration	213
La puissance du souffle	215
Que votre travail soit source d'amusement.....	219
L'heure des choix.....	223

Vous êtes souverains	227
Honorez votre chemin	231
Vous n'êtes jamais seuls	237
La reconnexion d'âmes : le temps des retrouvailles	241
L'amour inconditionnel face à l'intelligence artificielle	245
CONCLUSION	249
REMERCIEMENTS	253
DE LA MÊME AUTEURE	255

INTRODUCTION



Chères âmes en incarnation, humains de la Terre, nous vous saluons.

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous avez fait le choix, il y a des éons et des éons, de vous incarner sur cette belle planète Terre afin de participer à l'éveil des consciences. Sans doute faites-vous partie des artisans de lumière, *starseeds*, enfants des étoiles, ayant décidé de revenir en ces temps de grands changements pour aider l'humanité à se reconnecter à qui elle est, à avancer en conscience main dans la main, à vous soutenir et à co-créeer un chemin lumineux.

Vous êtes toutes et tous les frères et sœurs de l'Un et vous êtes revenus pour vous souvenir de vos origines

célestes, pour enlever le voile de l'illusion et pour vous reconnecter à votre véritable nature divine multidimensionnelle. Ainsi, vous pourrez aider l'humanité à en faire de même.

Grâce à cet ouvrage, et par l'intermédiaire de notre canal Karine, nous vous transmettons aujourd'hui des messages afin de vous préparer aux grands changements qui s'en viennent dans votre réalité.

En effet, l'évolution de votre planète s'accompagne de réajustements profonds, et il est essentiel que chacun de vous se prépare, avec amour et sagesse, à ces bouleversements importants et ô combien nécessaires.

Dans ce manuel, nous vous offrons des conseils, des clés et des pratiques concrètes pour vous aider à rester alignés avec les énergies de transformation actuelles et traverser cette période avec sérénité et harmonie. Il s'agit de surfer sur la vague de la transformation planétaire et celle de votre métamorphose intérieure avec foi et confiance.

Que la vibration de nos messages, ainsi que les codes de lumière reçus, résonnent au plus profond de vous, vous accompagnent sur la voie du cœur et

vous inspirent à incarner le changement que vous souhaitez voir sur votre belle Terre Gaïa.

Les Galactiques



Malgré la simplicité peut-être apparente de certains conseils, leur efficacité est puissante, dès lors que vous pratiquez en conscience. Ne sous-estimez pas l'impact des outils proposés.

CE QUI SE JOUE ICI ET MAINTENANT



Vous traversez en ce moment une période de profonde transformation spirituelle qui pourrait éveiller en vous des vagues d'excitation, mais aussi, peut-être, de l'incertitude. Ces temps de grands changements sont bien plus qu'un simple passage. Ils sont un pont sacré entre deux réalités, une période d'élévation où vous vous préparez à embrasser un nouvel état d'éveil collectif et de conscience supérieure.

Nombre d'entre vous se réveillent de l'illusion de la séparation et commencent à ressentir, au plus profond d'eux, leur connexion innée avec le grand Tout en prenant conscience qu'ils sont des êtres divins incarnés, venus sur cette planète pour expérimenter, apprendre, transmuter l'ancien et co-crée la nouvelle Terre.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls. Vous êtes accompagnés à chaque instant par vos guides, par les anges et les maîtres de lumière et êtes protégés. Vous êtes soutenus par notre amour et celui de la Source divine. Ensemble, nous marchons avec vous, à vos côtés dans cette transformation, car ce qui se passe sur votre planète Terre en ce moment est une ascension vers un état de conscience plus élevé, un retour à l'unité avec tout ce qui est.

Ce processus peut parfois sembler difficile, car il demande de laisser aller tout ce qui n'est plus aligné avec la vérité de votre être.

Mais souvenez-vous, chères âmes, que ces défis ne sont que des passages initiatiques qui vous poussent à évoluer vers des versions plus lumineuses et authentiques de vous-mêmes. Vous êtes invités à réintégrer votre pouvoir intérieur, à rayonner votre lumière et à incarner l'amour, la paix et la compassion en toutes choses.

Ce que vous vivez en ce moment est une grande purification collective et personnelle, un retour à l'essentiel, à l'unité, à la connexion sacrée avec la Terre, avec les autres êtres et avec l'Univers.

Vous êtes en train de vous libérer de vieilles croyances limitantes, de karmas ancestraux et de sché-

mas denses qui ne servent plus votre évolution. Les anciennes structures de peur, de contrôle et de division s'effondrent, et de nouvelles fréquences de lumière et d'amour inconditionnel s'installent.

Les bouleversements que vous expérimentez, tant au niveau individuel que collectif, vous demandent de rester alignés dans le cœur. Rappelez-vous que quoi qu'il se passe, vous êtes protégés, guidés et profondément aimés.

L'Amour est votre nature première

- La dualité naît de l'oubli de l'amour que vous êtes. Pour dissoudre la séparation, nourrissez-vous d'amour chaque jour, non pas en vous concentrant sur ce qui vous manque, mais en vous rappelant que l'amour est déjà en vous, qu'il est votre essence même.
- Permettez à la lumière et aux fréquences sacrées d'activer votre transformation intérieure.
- Ouvrez votre cœur à l'amour inconditionnel et sachez que vous êtes infiniment aimés et soutenus par toute votre famille des étoiles.

Prenez chaque jour un moment pour vous regarder dans un miroir et dites simplement :

*J'ouvre mon cœur à l'amour divin que je suis.
Je permets à mon rayonnement sacré de s'activer
en moi et de s'expanser autour de moi.
Je suis amour, je suis lumière, je suis Un.
Maintenant et pour toujours.
Et cela est.*

Laissez ces mots résonner, puis observez comment votre cœur s'ouvre et comment votre lumière s'active et rayonne.



**L'amour est une force
de guérison infinie.**

PRÉPAREZ-VOUS À DEMAIN



Le changement est une porte ouverte qui vous invite à marcher vers l'inconnu, là où résident des opportunités et des possibilités infinies de croissance. Cela peut parfois nécessiter de sortir de votre zone de confort, mais sachez que c'est exactement là, hors des limites du connu, que se trouvent vos plus grandes bénédictions.

Même si vous ne comprenez pas toujours les événements sur le moment, sachez qu'ils font partie d'un plan divin plus vaste qui vous guide vers un état de conscience supérieur.



Au lieu de craindre le changement, accueillez-le avec curiosité, ouverture, foi et confiance.

Conseils

- Ne minimisez pas vos actions, ni vos pensées car elles créent votre réalité.
- Ne vous comparez pas avec vos frères et sœurs car vous êtes uniques et chacun de vous a son rôle à jouer sur Gaïa. Vous êtes d'ailleurs revenus sur cette Terre pour reprendre votre place, pour vous incarner en conscience et vivre pleinement ce qui vous a été empêché ou interdit dans d'autres vies.
- Sortez de votre cachette, montrez-vous, enlevez votre masque, lâchez les peurs et déposez vos armures afin de participer pleinement au plan « Terre ». Vous êtes attendus, vous faites partie de notre équipe au sol, vous êtes en sécurité et vous êtes protégés à chaque instant.

Posez-vous ces questions :

- Que puis-je apprendre pour grandir davantage ?
- Quelle est la bénédiction cachée dans cette expérience ?
- Qu'est-ce que cette transformation apporte de nouveau dans ma vie ?
- Que puis-je créer à partir de cet espace de renouveau ?

Décret d'activation

(à dire à voix haute)

*Je demande ici et maintenant
d'être préparé-e au changement,
afin de recevoir uniquement les expériences
que je saurai comprendre,
accueillir et dépasser.*

*Je demande que tout cela se fasse dans la joie,
l'amour, la grâce, la douceur, la fluidité
et le respect de qui je suis, en harmonie
avec le plan divin en action.*

*Je fais confiance au processus de la vie
et je sais que tout se déroule
pour mon plus grand bien
et celui de tous.*

L'ASCENSION PLANÉTAIRE



Bien-aimés enfants de la Source,

Vous êtes à un moment béni, où la Terre, votre douce mère Gaïa, évolue vers une fréquence vibratoire plus élevée, vous invitant à votre tour à vous diriger vers un nouvel état de conscience et à la suivre dans cette grande ascension. En vous unissant à elle dans ce voyage sacré, vous accompagnez Gaïa dans son passage vers une vibration beaucoup plus élevée, vers un nouvel état de paix et d'amour universel.

Cette ascension est bien plus qu'un simple changement de dimension ; elle est un appel profond à revenir à votre essence divine et à vous souvenir de votre connexion sacrée avec le grand Tout. Dans cette nou-

velle fréquence, vous vous libérez de la densité, de la dualité, des limitations et de la peur, pour entrer dans un espace d'unité, de compassion infinie, d'amour et d'harmonie profonde avec tout ce qui est.

Ce processus d'élévation est un retour vers la Source, une reconnexion à votre essence originelle qui vous amène à incarner vos fréquences d'amour et de lumière.

C'est un éveil où vous réalisez que vous êtes des âmes divines, infinies, venues sur Terre pour co-crée une réalité nouvelle.

Vous êtes au cœur de cette transition et votre participation consciente est la clé de ce processus magnifique.

Chères âmes, vous êtes des aventuriers spirituels qui avez choisi de vivre cette période de changement profond. Soyez doux avec vous-mêmes et patients.

L'ascension n'est pas une destination, c'est un chemin qui vous conduit vers la liberté et vers la reconnaissance de votre propre divinité. En vous engageant pleinement sur ce chemin, vous devenez des piliers de lumière pour l'humanité entière.



Ne sous-estimez ni votre pouvoir personnel, ni vos capacités extrasensorielles que vous êtes en train de recouvrer.

.....
L'art de la légèreté

.....
Vous évoluez dans une réalité dense (même si cela tend à se transformer peu à peu), alors que votre essence est légère. Sachez que vous avez le pouvoir de moduler votre énergie pour qu'elle soit plus légère en fonction des situations.
.....

===== **L'EXPANSION D'ÉNERGIE** =====

Lorsque vous vous sentez submergés par les énergies lourdes, pensez à pratiquer une expansion d'énergie :

- Visualisez que vous êtes entourés d'un champ d'énergie que vous faites grandir.
 - Voyez-le s'expanser de plus en plus, jusqu'à ce qu'il englobe l'Univers tout entier.
- =====

Cette pratique dilue le poids émotionnel que vous portez et vous aide à naviguer face aux défis de la vie avec plus de fluidité et de facilité.



**Ayez confiance que tout se déroule
selon le plan divin en action
et que chacun d'entre vous
a un rôle important à jouer.**

LES ÉTAPES DE L'ASCENSION



Ce processus ascensionnel est progressif et se déroule en plusieurs étapes, chacune correspondant à un niveau d'intégration plus profond de la Lumière divine dans vos corps physique et énergétique :

1. ÉVEIL

Vous commencez à percevoir la réalité d'une manière nouvelle, plus spirituelle. Vous ressentez l'appel intérieur à comprendre votre véritable nature et à rechercher la vérité divine.

Cela peut se manifester par un intérêt soudain pour la spiritualité, des pratiques méditatives, ou une recherche de sens profond dans votre vie.

2. PURIFICATION ET LIBÉRATION

À mesure que vous élevez votre vibration, tout ce qui n'est plus en accord avec votre présence Je Suis tend à être libéré. Cela inclut vos peurs, vos croyances limitantes et les attachements à des situations ou à des personnes.

Ce processus de purification peut être intense, mais sachez qu'il est nécessaire pour alléger votre énergie et vous préparer à recevoir des fréquences vibratoires et codes de lumière plus élevés.

3. EXPANSION DE CONSCIENCE

Au fur et à mesure que vous libérez l'ancien, vous commencez à expérimenter des états de conscience expansée. Vous pouvez ressentir une connexion profonde avec le grand Tout, avec la Source et avec les dimensions supérieures.

Vous pouvez également commencer à recevoir des intuitions claires, des visions et des messages de vos guides et des royaumes de lumière.