

**ESTELLE BINGHAM**

Thérapeute holistique et médium

Révélez votre  
**véritable  
essence !**

La méthode pour accéder  
à votre maître guérisseur intérieur

« Préparez-vous à un  
parcours transformateur.  
Une lecture incontournable. »

Anita Moorjani



# **Et si vous vous retrouviez enfin ?**

Fruit de 20 ans d'expérience, ce livre rassemble les pratiques les plus puissantes d'Estelle Bingham pour dépasser la honte, rencontrer vos ombres, travailler sur le transgénérationnel et vous libérer par le pardon.

Grâce à cette méthode, vous apprendrez à transcender vos traumatismes les plus profonds, recâbler votre subconscient, sortir de votre tête et vous réaligner à votre cœur.

**« Ce livre est un trésor et vous montrera le chemin. »** Sonia Choquette

**« Ce livre vous ouvrira les yeux, touchera votre cœur et changera votre vie à jamais. »** Fearne Cotton

**« Estelle vous guide pour dissiper vos blocages, accueillir votre vérité et manifester votre plus haut potentiel. »** Deepak Chopra

**« Ses mots sont un remède pour l'âme. Une lecture incontournable lorsqu'on se sent bloqué. »**  
Maude Hirst

**« Estelle Bingham est la guérisseuse qui te sort de la déprime et te redonne espoir. »** Tatler magazine

---

**Estelle Bingham.** Thérapeute, guérisseuse et conférencière de renommée mondiale, elle a été formée dès l'âge de 6 ans à la méditation et a conçu le *True Essence Process™*, une méthode qui a déjà aidé des milliers de personnes à se transformer profondément depuis 20 ans. Elle réunit pour la première fois toutes ses pratiques dans ce livre.

ISBN : 978-2-38564-192-4



9 782385 641924



Traduit de l'anglais par Laure Porché

**19,95 euros**  
Prix TTC France

## AVIS DES GARDIENNES

Une lecture indispensable, quel que soit son âge, parce qu'il n'est jamais trop tard pour se délester de ses blocages et croyances limitantes et trouver le chemin pour guérir, mûrir et s'amarrer à son port d'attache. Osons être nous, pleinement !

Sylvie Supper – @Mimilitavecmoi

*Révélez votre véritable essence* est un guide incroyable sur notre pouvoir de guérison. L'autrice nous offre son expérience et des solutions pour dépasser nos peurs, rencontrer notre part d'ombre ou encore travailler sur notre inconscient à travers le transgénérationnel. Ce livre est une vraie pépite qui vous accompagnera sur le chemin de la guérison.

Florie Desnoulet – @Florie.bouquine

Et si tout ce que vous saviez déjà au fond de vous, était condensé au sein d'un seul et même ouvrage ? C'est le cas de *Révélez votre véritable essence*. Ouvrir son cœur, aligner sa posture énergétique, vivre en pleine conscience, méditer, etc. J'ai aimé (re)découvrir dans cet ouvrage les aspects essentiels et universels de la vie. L'importance de se (re) connecter à soi, à son cœur, à son corps, pour pouvoir être dans un alignement et dans un ancrage adaptés afin que nous puissions renvoyer notre véritable nous à travers les différentes énergies. Parce qu'on peut se perdre en cours de route. Et parfois il faut savoir nous libérer de nos peurs, de nos traumatismes qui peuvent nous freiner pour pouvoir nous (r)ouvrir au monde, mais surtout à soi. Quoi de mieux qu'un livre qui nous rappelle notre juste valeur et qui nous apprend à travers des théories, des méditations, des exercices, à nous reconnecter à notre véritable essence ? Je vous recommande ce livre, pour vous qui vous êtes perdu·e·s en cours de route. Pour vous qui avez besoin d'un coup de pouce pour vous révéler. Pour vous tous et toutes, c'est un rappel de la simplicité et de l'importance de la vie. Ce livre sera votre guide, maintenant ou plus tard.

Chan DAVID – @chalectrice

Ce livre est une rencontre avec soi-même. On s'autorise à rentrer à l'intérieur de soi pour se redécouvrir. En ouvrant son cœur et l'activant, on se déconnecte des perturbations mentales qui envahissent notre quotidien. Ce livre est un guide pour se reconnecter à soi et trouver une paix intérieure. Grâce aux exercices proposés, je me sens libérée d'une partie du fardeau transgénérationnel et cela m'aide à me détacher des croyances limitantes. Ce livre permet de se reconnecter avec la nature, de prendre conscience que nous ne sommes que de passage, qu'il faut vivre l'instant présent, que notre âme est éternelle et que nous devons en prendre soin à travers notre véhicule terrestre. Namaste !

Sandra Gennesseaux – @sandyvez

Estelle Bingham est une thérapeute holistique et guérisseuse très connue dans son domaine. Elle nous livre dans ces pages la méthode qu'elle a développée au fil de ses années de pratique, et qui a pour objectif de nous aider à nous reconnecter à notre essence, à nous libérer de nos blocages et nous sentir apaisé·e·s. Pour ce faire, elle mêle habilement expérience personnelle, témoignages de tiers, théorie, données scientifiques et astuces pratiques (méditation, visualisation...). J'ai apprécié plusieurs concepts – le fait que l'intention met l'énergie en mouvement, le pouvoir du pardon – et j'ai appris beaucoup en lisant cet ouvrage. Je me suis nourrie de ses conseils enrichissants et touchants tout au long de ma lecture et j'espère m'en souvenir encore longtemps. En somme, c'est un ouvrage riche, passionnant et très bien documenté que nous offre Estelle Bingham.

Anaïs Manzato – @les\_copines\_se\_livrent

J'ai lu le livre d'Estelle Bingham en une après-midi. Elle se livre à cœur ouvert sur sa vie, sa profession et sur son cheminement personnel et ses croyances qu'elle partage au fil des pages. C'est une lecture très plaisante et enrichissante, où l'auteure évoque l'ouverture du cœur, la notion de manifestation et la nécessité de réfléchir sur nous-mêmes pour avancer sereinement dans la vie. Les exercices sont très bien écrits et pensés, j'ai ressenti de nombreux bienfaits en les réalisant. Donc je recommande ce livre aux personnes désireuses de libérer certains blocages, peurs, croyances pour évoluer en toute sérénité.

Camille Lascols – @ames\_soeurcieres

Révélez votre  
**véritable  
essence !**

## **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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



*Manifest your true essence*

Copyright © 2025 by Estelle Bingham

Originally published in 2025 by Hay House UK, Ltd.

Copyright © 2026 Animae pour la traduction française

Traduction : Laure Porché

Édition : Annabelle Biau-Weber

Correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Élise Bonhomme

Couverture : Jennifer Faisant

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-192-4

**ESTELLE BINGHAM**

Thérapeute holistique et médium  
Traduit de l'anglais par Laure Porché

Révélez votre  
**véritable  
essence !**

La méthode pour accéder  
à son maître guérisseur intérieur



*Le plus grand mystère ne vous sera révélé qu'à travers le cœur.*

*C'est le chemin que nous devons parcourir pour revenir à la plénitude.*

# Sommaire

Introduction .....	10
PARTIE 1	
<b>S'ADOUCIR .....</b>	15
1 La graine d'or .....	17
<i>L'intention</i> .....	18
<i>La connexion universelle</i> .....	26
2 Ouvrir son cœur .....	29
<i>Le voyage vers l'amour</i> .....	31
<i>La magie en action</i> .....	48
3 L'alchimie du cœur .....	57
<i>Le cœur physique</i> .....	57
<i>Cohérence cardiaque</i> .....	59
<i>Le grand œuvre</i> .....	66
<i>L'amnésie du grand œuvre</i> .....	72
PARTIE 2	
<b>TRANSMUTER .....</b>	79
4 Les terres de l'ombre .....	81
<i>Démanteler la forteresse</i> .....	82
<i>Soutenir le cœur émotionnel</i> .....	84
<i>La guérison est un choix</i> .....	88
<i>La maison</i> .....	91
<i>L'ombre</i> .....	94
<i>Réveil ou crise ?</i> .....	100
<i>Un acte radical d'amour envers soi-même</i> .....	110
5 L'enfant caché .....	117
<i>Les gardiens</i> .....	123

# RÉVÉLEZ VOTRE VÉRITABLE ESSENCE

<i>Retrait émotionnel</i> .....	125
<i>Rencontrer votre enfant intérieur</i> .....	131
<i>Guérison de l'enfant intérieur</i> .....	138
<b>⑥ Accueillir la honte</b> .....	153
<i>Rencontre avec la honte</i> .....	155
<i>L'invitation</i> .....	160
<i>Dissoudre le pouvoir de la honte</i> .....	170
<b>⑦ L'héritage des ancêtres</b> .....	177
<i>ADN ancestral</i> .....	178
<i>Guérir les ancêtres</i> .....	184
<b>⑧ Le pont de la grâce</b> .....	201
<i>Pardon et acceptation</i> .....	203
<i>Un état de grâce</i> .....	211
 <b>PARTIE 3</b>	
<b>REVENIR</b> .....	221
<b>⑨ Le jardin</b> .....	223
<i>Semer les graines</i> .....	228
<i>Votre toile cosmique</i> .....	243
<b>⑩ Rentrer chez soi</b> .....	247
<i>Votre raison d'être</i> .....	254
 Lectures conseillées .....	265
Remerciements .....	267
À propos de l'auteure .....	271

# SOMMAIRE DES PRATIQUES

Votre jardin intérieur .....	20
Poser vos intentions .....	23
À la recherche de votre foi .....	39
Reliance à l'âme .....	43
Méditation du cœur .....	49
Remercier votre cœur physique .....	55
Ouvrir le dialogue avec votre cœur émotionnel .....	56
Visualisation du navire intérieur .....	77
Respiration de connexion au cœur .....	83
La maison intérieure .....	92
Cerner vos projections .....	98
Voyage dans les terres de l'ombre .....	105
L'ancre mystique .....	123
Reconnexion avec l'enfant intérieur .....	132
S'amuser avec l'enfant intérieur .....	135
S'ancrer à travers les sens .....	148
Le sillage de la compassion .....	149
Intégrer les blessures profondes .....	151
Le visage de l'amour .....	168
Installer un autel dédié à vos ancêtres .....	180
Créer une œuvre d'art .....	181
Explorer la nature .....	187
Méditation du cercle de la vie .....	192
À la rencontre de la grâce .....	203
Accepter et pardonner pour trouver la grâce .....	210
Rituel du pardon .....	213
Recentrage .....	224
Votre véritable essence .....	226
J'ai toujours voulu essayer... .....	232
Visualiser vos rêves .....	244
Retour à l'amour .....	249
Reliance aux missions de vie .....	258

# Introduction

Les consultants de tous âges, de tous horizons, de toutes races et religions, croyants ou non, sceptiques, dubitatifs, crantifs, curieux, etc, qui arrivent sur le pas de ma porte ont généralement été inspirés par leur être supérieur ou par leurs guides, sans pour autant être pleinement conscients de l'existence de ce type d'énergie. Ils savent simplement que quelque chose ne va pas, qu'ils sont à la croisée des chemins, en pleine crise, qu'ils se sentent coincés ou perdus et qu'ils n'ont nulle part où aller. Je suis souvent leur dernier espoir.

Invariablement, lorsqu'ils s'installent dans mon cabinet, un sentiment de panique palpable commence à envahir l'espace qui nous sépare.

*J'ai dix minutes d'avance et j'attends devant chez Estelle. J'ai mis trois mois à obtenir ce rendez-vous, alors l'impatience monte en moi. Je jette un coup d'œil à la porte verte, tout en caressant la mélisse qui s'étale dans le jardin.*

*Estelle finit par sortir la tête de la fenêtre du haut, m'assurant que je suis au bon endroit. Je suis surprise par sa chaleur. Son expression a un côté enfantin auquel je ne m'attendais pas. Je ne sais pas vraiment ce que j'imaginais, mais ce n'était pas ça.*

*Le consultant précédent me conduit jusqu'à l'escalier blanc et raide. Soudain, mon estomac se noue et ma bravade habituelle disparaît au coin de la rue avec la personne précédente. Mes mains tremblent tandis que je détache mes bottes.*

*Des mots vides de sens s'échappent de ma bouche ; j'essaie tant bien que mal d'avoir l'air posé. J'échoue lamentablement.*

*Estelle me conduit dans une pièce éclairée à la bougie et pose des cristaux géants sur différentes parties de mon corps. Leur poids m'enfonce dans son canapé.*

*— Respirez profondément, me dit-elle d'un ton apaisant, tout en percevant sûrement l'incertitude qui se dessine sur mon front.*

## *Introduction*

*Il règne dans cette pièce une atmosphère dense, à couper au couteau. Elle est puissante, chargée d'une féminité et d'une qualité presque ancestrale. Je panique, je me demande dans quoi je me suis engagée.*

*Estelle s'assied, enveloppée de mélancolie... ma mélancolie. Après une longue pause, elle compte le silence pesant qui nous sépare et s'accroche à mon regard. Je me sens instantanément mise à nu. Vue.*

Kit Sinclair

Notre plus grande crainte est que si nous sommes pleinement vus, si nous laissons tomber l'armure et nous tenons là dans toute notre vulnérabilité authentique, les parties de nous-mêmes que nous avons supprimées, mises en sourdine et reléguées dans l'ombre seront jugées par les autres, de la même manière que nous nous jugeons si durement nous-mêmes.

\*\*\*

Je veux que vous sachiez qu'il y a une vie au-delà de la peur d'être exposé, au-delà des vieilles blessures et de la honte qui vous disent que risquer d'être pleinement vu est bien trop dangereux, même si c'est ce que vous souhaitez vraiment. Afin d'y parvenir, vous devrez peut-être abandonner vos anciennes peaux et éclairer certains recoins sombres pour trouver votre chemin. Mais votre destination est un espace nourri par le cœur qui donne naissance à des miracles et génère une fréquence de grâce, de fluidité, de guérison et d'appartenance. Il vous aidera à faire des choix judicieux et vous apportera ce dont vous avez besoin. Vous vous souviendrez de votre passion et découvrirez le but de votre vie. Vous prendrez soin de votre feu intérieur, vous vous ancrerez dans la vérité profonde de votre être et manifesterez votre intuition et vos dons uniques, c'est-à-dire votre véritable essence.

Lorsque nous sommes déconnectés de notre véritable essence, nous sommes comme un bateau qui ne dispose ni d'une étoile polaire ni d'une boussole : nous sommes incapables de discerner une route navigable vers un port sûr ou de maîtriser les marées turbulentes de notre vie. Notre GPS intérieur est officiellement hors service !

## RÉVÉLEZ VOTRE VÉRITABLE ESSENCE

Cette vie est consacrée à la construction d'un port d'attache en nous-mêmes, un « lieu sûr » à l'intérieur, où nous pouvons ancrer notre sécurité. Personne ne peut le faire à notre place. Mais grâce au processus que je vais vous présenter ici, vous apprendrez à le construire seul.

Les fondations de ce port d'attache seront bâties sur une compréhension plus profonde de la réalité multidimensionnelle de l'amour, et votre vaisseau y jettera l'ancre grâce à la puissance de votre cœur.

Votre sens de vous-même ne dépendra plus de l'approbation, des idées ou des opinions des autres à votre égard. L'époque où vous recherchiez désespérément une validation extérieure touche à sa fin. Vous trouverez votre voix, vous aurez le courage d'exprimer votre vérité et vous poserez des limites saines qui soutiendront votre nouvelle façon d'être au monde.

L'objectif de chacun des chapitres est de vous apporter une vision des possibilités qui s'offrent à vous, un sens de votre propre pouvoir, et de l'espoir. Mon souhait est qu'une fois que vous aurez terminé ce livre, non seulement vous aurez une pratique solide et facile d'accès qui soutiendra votre véritable essence, mais vous aurez aussi commencé à approfondir votre relation avec la magie, la puissance et la beauté de votre cœur et de votre empreinte cosmique. Ce processus vous aidera également à développer votre connexion au champ quantique, une fréquence énergétique qui peut accélérer votre capacité à guérir, à manifester vos désirs et à cultiver un sentiment de maîtrise dans votre vie.

\*\*\*

Le Saint Graal de la guérison est la transformation. Pas une transformation éphémère, mais une transformation concrète, qui change votre vie et allège votre karma : des changements tangibles qui prennent de l'ampleur et créent des miracles quotidiens que nous pouvons toucher, sentir et expérimenter au plus profond de notre être.

Au cours des vingt dernières années, j'ai aidé des milliers de personnes à guérir de leurs traumatismes et à transformer leur vie de l'intérieur. Chaque matin, je prépare mon espace et je prie. Je demande que toutes

## *Introduction*

les âmes que je vais avoir le privilège de rencontrer ce jour-là touchent leur divinité. Je sais que nous sommes destinés à nous rencontrer, car les choses sont toujours comme elles doivent être.

J'ai également prié pour ce moment : que j'écrive un livre et qu'il trouve ceux qui en ont besoin. Le fait que vous lisiez ces mots en ce moment était écrit. D'une manière ou d'une autre, nous avons tous deux choisi de nous rencontrer de cette façon. Je souhaite que ces chapitres vous accompagnent et vous soutiennent dans votre voyage de retour vers votre véritable essence : une vie où vous exprimez votre vérité et votre potentiel authentiques dans la joie.

Notre véritable essence est notre nature infinie, la partie de nous-mêmes qui ne meurt jamais. Lorsque nous sommes connectés à elle, notre guidance et notre intuition sont fortes. Quand ce canal n'est pas encombré par notre discours interne et nos croyances négatives, ou par des listes interminables de choses que notre ego et notre peur toxique aiment nous rappeler inlassablement, nous sommes en mesure de créer de l'espace dans notre conscience pour grandir et évoluer. Nous sommes libres chaque jour de communier avec la nature, nos ancêtres, notre famille de lumière et le Divin. Nous avons le pouvoir de cocréer notre réalité. C'est de cela qu'il est question dans ce livre.

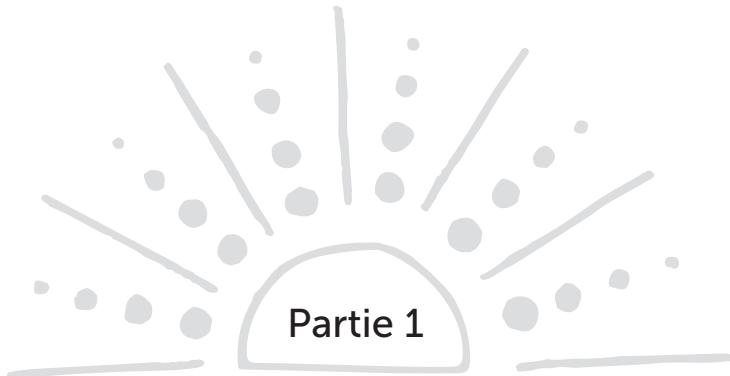
Ces chapitres sont le fruit des nombreuses heures que j'ai passées à observer ce qui fait de nous des êtres humains : les épreuves et les tribulations de ce que les bouddhistes appellent le *samsara*, cette dimension terrestre de la douleur et de la souffrance. Ce sont des choses que nous savons déjà, mais qu'il faut nous rappeler.

Les pratiques sont assez simples. Elles consistent à modifier légèrement la façon dont vous abordez chaque journée, afin de vous aligner.

Prenez le temps de vous arrêter et de relire certains chapitres. Commencez un journal, prenez des notes et surtout n'oubliez pas d'avoir de la compassion pour vous-même. Vous allez vraiment y arriver !

Maintenant, faisons un peu de *magie* !





# S'adoucir

*« Même si le chemin est sans fin, faites un pas et continuez à marcher. Ne regardez pas au loin avec crainte... Sur ce chemin, laissez le cœur être votre guide. »*

RÛMÎ





---

## CHAPITRE 1

---

# La graine d'or

*« Le privilège d'une vie est de devenir  
ce que l'on est vraiment. »*

CARL JUNG

Lorsque j'ai commencé à écrire ce livre, je me suis assise devant mon ordinateur avec l'intention très claire de changer des vies. Je ne voulais pas qu'il devienne juste un livre de développement personnel parmi d'autres qui prendrait la poussière, à moitié lu, sur une table de chevet ou une étagère obscure. Je voulais distiller la profondeur de ce que j'avais appris au cours des deux dernières décennies, depuis que j'ai commencé à consacrer ma vie au service de l'Esprit, et vous offrir quelque chose de pratique, tangible et réellement soutenant. Ces chapitres constituent un processus vivant qui fonctionne de la même manière que si nous étions ensemble dans une pièce au cours d'une série de séances. Il s'agit du Processus de véritable essence™.

Lorsque j'ai eu ma première expérience extracorporelle claire à vingt-deux ans, en pleine journée, allongée sur un canapé à Chelsea, à Londres, j'ai vu une incroyable matrice lumineuse entourant la planète et j'ai ressenti la présence du Christ. On m'a également dit précisément qu'il n'y avait *ni espace ni temps*. Trente ans plus tard, la mécanique quantique confirme ce message. Alors, partons de cette prémissse. Nous ne nous rencontrons peut-être pas sous une forme physique, mais au moment où vous lisez ces mots, nous nous rencontrons dans un lieu énergétique interdimensionnel. Et j'espère sincèrement qu'en commençant à intégrer les pratiques de ce livre dans votre

vie quotidienne, vous rencontrerez la beauté miraculeuse de votre cœur mystique et spirituel et que vous manifesterez tout ce que cette vie a en réserve pour vous.

*« Le cœur spirituel est sans forme et sans limites.  
Il est notre connexion avec le Divin — comme  
un soleil intérieur. Nous ne réveillons pas le cœur —  
nous réveillons la mémoire que nous en avons. »*

SRI RÂMAKRISHNA

## ● L'intention

L'intention est essentielle. Elle met l'énergie en mouvement, ce qui signifie qu'elle est à l'origine de la réalité. Vous connaissez peut-être déjà la vérité spirituelle et scientifique selon laquelle l'énergie suit la pensée. Il s'agit d'une loi universelle fondamentale qui a été comprise dans certains cercles pendant des millénaires, mais qui circule dans le courant dominant depuis plus de vingt ans maintenant sous le nom de « loi de l'attraction » et, plus récemment, « pouvoir de la manifestation ».

Dans sa forme la plus simple, la loi de l'attraction est une question de vibration ou de fréquence. C'est la loi qui dit que les semblables s'attirent. Ainsi, les pensées et les émotions positives, qui ont une vibration haute et transmettent une fréquence positive dans le monde, attireront dans votre vie des choses, des personnes et des expériences positives. Il en va de même pour les pensées et les émotions négatives. Elles ont une vibration basse et attireront l'énergie correspondante dans votre champ. Si vous êtes coincé dans la porte tambour d'un état d'esprit négatif, ou entouré de personnes qui ne sont pas bonnes pour vous, vous manifesterez par défaut les mêmes énergies à répétition.

*« Tout est énergie et c'est tout ce qu'il y a à dire.  
Vibrez à la fréquence de la réalité que vous voulez  
et vous ne pourrez qu'obtenir cette réalité.  
Il ne peut en être autrement. »*

ALBERT EINSTEIN

Imaginez que vous vous tenez à la fenêtre de votre chambre et diffusez votre propre émission de radio au monde entier. Vous êtes l'émetteur et les ondes radio émanent de votre intérieur.

Tout ce sur quoi nous concentrons notre attention finira par prendre forme autour de nous. C'est pourquoi nous avons tous le pouvoir de changer notre vie, n'est-ce pas ? Oui et non...

Oui, il est vrai que si nous élevons notre vibration, de bonnes choses commenceront sans aucun doute à se manifester dans notre vie. Mais il y a certainement une limite à ce que l'univers peut nous apporter si nos pensées inconscientes ne correspondent pas à nos pensées conscientes. Les gens me disent souvent qu'ils se concentrent de manière obsessionnelle sur la manifestation, qu'ils font des tableaux d'inspiration et qu'ils répètent des affirmations, mais que rien ne semble changer pour eux. Voici ce que je leur réponds : « Vous pouvez répéter ces affirmations jusqu'à la fin des temps, mais si vous n'avez pas commencé à reprogrammer votre inconscient, vous n'avez aucune chance de récolter un jour les fruits de toutes vos heures d'efforts et de dévouement. » C'est tout.

En effet, lorsque nous avons des blocages énergétiques au niveau inconscient, les messages que nous transmettons à l'univers sont déformés, indéchiffrables et d'une puissance phénoménale. Comme les neurosciences le confirment aujourd'hui, seuls 5 % de l'activité de notre cerveau sont réellement conscients ; les 95 % restants sont inconscients. Ce n'est donc que lorsque nous nous engageons à explorer et à transmuter les blocages de notre inconscient que nous pouvons déverrouiller le code qui nous permet d'avoir accès à toutes les parties de nous-mêmes. Ce code nous met en contact direct avec notre véritable essence et le champ quantique, où tout est possible.

Laissez-moi vous emmener dans un jardin secret. Lisez cette visualisation jusqu'à la fin, puis fermez les yeux et parcourez à nouveau les étapes en douceur. Lorsque vous aurez terminé, notez dans votre journal les images qui vous viennent à l'esprit. Laissez-les se former sans effort, sans trop réfléchir.

## VOTRE JARDIN INTÉRIEUR

Trouvez un chemin et faites quelques pas le long de celui-ci, jusqu'à atteindre un portail ou une porte en bois. Respirez profondément et ouvrez la porte. Entrez dans un jardin : votre jardin. Cet endroit représente votre vie en ce moment. Quelle est la saison ? Le jardin est-il ombragé ou baigné par la lumière du soleil ? Est-il envahi par la végétation et plein de ronces ? Voyez-vous des arbres, des fleurs ou de l'herbe ? Qu'est-ce qui vit dans votre jardin ? Y a-t-il des libellules, des papillons et des oiseaux, ou est-il silencieux et vide ? Est-il accueillant ou effrayant ? Faites confiance aux images qui vous viennent à l'esprit.

C'est à nous, ensemble, de transformer ce jardin en un lieu de sérénité et de beauté. Nous allons tailler les arbustes et arracher les mauvaises herbes. Nous planterons également une graine d'or. Cette graine portera la vision de votre avenir sans limites. Vous pourrez la planter où vous voulez, car c'est votre espace sacré.

Pour que cette précieuse graine s'épanouisse, vous devrez la semer dans un sol fertile. Le sol de ce jardin représente votre inconscient.

---

Le chemin vers cet avenir passe par le cœur. Lorsque nous activons l'énergie de notre cœur, nous guérissons dans le champ quantique, ce qui conduit à une évolution personnelle exponentielle. C'est là que nous pouvons transmuter les blocages et les croyances qui nous entravent avec une précision et une sagesse dont le mental est incapable.

Vous avez peut-être déjà exploré certains des sujets de ce processus dans d'autres contextes thérapeutiques. La différence ici est que vous accédez aux trois espaces du cœur, ce qui signifie que vous incarnerez les changements que vous ferez d'une manière très différente. Vous sentirez la transformation dans vos os.



*Pour manifester votre véritable essence, vous devez débarrasser votre inconscient de ses blocages et autres croyances, ainsi que le nourrir et l'arroser avec amour et attention.*

*Cela créera le sol vraiment fertile dont vous avez besoin pour que votre graine d'or prenne racine et se développe en un avenir magnifique.*



## S'ADOUCIR

Tout d'abord, nous prenons conscience du cœur physique : il correspond essentiellement aux battements de votre cœur et à votre respiration. Ensuite, nous passons du temps avec le cœur émotionnel, qui est comme une réserve d'émotions non traitées, ou une bibliothèque qui conserve tendrement chaque aspect et détail de votre histoire, même les chapitres que votre esprit conscient peut avoir oubliés. À partir de là, nous pouvons accéder au cœur mystique, qui abrite essentiellement votre âme et se trouve au cœur de votre être. Votre cœur mystique est la porte d'entrée vers la paix, l'amour inconditionnel, l'acceptation de soi et une vie vraiment authentique. Il deviendra également votre ancre, vous permettant de vous stabiliser dans les remous perpétuels générés par la vie.

La réalité est qu'il y a des moments où le soleil brille dans un ciel radieux, et d'autres où des nuages d'orage s'amoncellent à l'horizon. La vie est faite de flux et de reflux. Il y aura toujours des jours meilleurs que d'autres. Mais lorsque nous sommes ancrés dans notre cœur mystique, nous ne sommes plus à la merci de cette énergie. Nous cultivons une saine résilience et nous ne retombons plus dans la spirale des réactions négatives, des boucles répétitives ni des vieux schémas.

*« Les vrais sages resteront insensibles au bonheur et à la souffrance, à la gloire et à la disgrâce, aux éloges et aux blâmes, au gain et à la perte. Ils resteront calmes comme l'œil d'un cyclone. »*

BOUDDHA

Pour l'instant, revenons à la notion d'intention. Il n'y a pas de meilleur point de départ. Lorsque nous sommes très clairs sur notre intention, l'univers répond avec un grand sourire. La magie opère. Commençons donc cette aventure comme nous avons l'intention de la poursuivre.

*Mon intention est que vous trouviez dans ces pages un endroit sûr pour ressentir tout ce que votre cœur émotionnel porte pour vous depuis votre naissance, afin que vous puissiez accéder à la sagesse de votre cœur mystique. Au fur et à mesure que les murs qui entourent votre cœur se désagrègent et disparaissent, votre capacité à faire confiance à ses conseils augmentera. La sagesse de votre cœur vous sera révélée*

et, au fil du temps, vous serez émerveillé par son immensité : un océan infini, un lieu d'une grande beauté enfoui au plus profond de vous. Vous découvrirez le vrai visage de l'Amour. Et c'est à partir de ce lieu que vous manifesterez votre véritable essence.

## POSER VOS INTENTIONS

Je vous invite maintenant à réfléchir à votre intention et à l'écrire. Alors, prenez votre journal, un stylo et posez-vous dans votre espace. Écrivez :

- trois choses que vous avez l'intention de transformer et de libérer grâce à ce processus ;
- trois choses que vous avez l'intention de manifester dans votre vie grâce à ce travail.

Nous cocréons ensemble un contenant alchimique de possibilités infinies et votre participation active fait savoir à l'univers que vous êtes arrivé à la gare et que vous êtes prêt à monter dans le train ! Même si vous avez l'impression que vos désirs les plus profonds sont complètement hors de portée en ce moment, le simple fait de vous présenter sur le quai suffit à faire avancer le train sur la voie.

C'est le moment où vous commencez à enfiler le pouvoir de la magie, une énergie qui nous entoure dans le monde invisible, dans le chas de votre aiguille des possibles.

Prenez l'habitude de revenir en arrière et de relire vos intentions au début de chaque nouveau chapitre de ce livre. N'hésitez pas à ajouter des phrases et de nouvelles visions à vos intentions initiales au fur et à mesure qu'elles émergent en vous.

Il existe de nombreuses voies spirituelles, chamaniques, religieuses, non duelles et d'autres pratiques modernes de bien-être qui peuvent vous aider à vous lancer. En fin de compte, tous les chemins mènent au même endroit : au pied de l'Amour. Il n'y a donc rien de nouveau dans ce livre.

## S'ADOUCIR

C'est un chemin bien tracé. Je vous apporte simplement un processus vers lequel j'ai été guidée par l'Esprit et qui, d'après mon expérience, fonctionne.

Comme vous, j'ai quitté une dimension de pur amour divin et de lumière et je suis ici sur le plan terrestre pour résoudre mon karma avec certaines personnes et lieux, remplir des contrats sacrés etachever des objectifs de vie en passant par «l'école de l'âme». Et, comme vous, je m'en retourne «à la maison».

*« Notre naissance n'est qu'un sommeil et un oubli ;  
l'Âme qui se lève avec nous, l'étoile de notre vie,  
s'est couchée ailleurs et vient de loin ;  
ni dans l'oubli total,  
ni dans la nudité crue,  
mais, traînant des nuages de gloire, nous venons  
de Dieu, qui est notre maison. »*

WILLIAM WORDSWORTH

La plupart d'entre nous ressentent le désir de «rentrer à la maison». Comme une porte qui claque au vent, il y a toujours quelque chose au fond de nous qui nous titille, nous rappelant que nous ne sommes pas en phase. Que nous sommes seuls, peut-être solitaires! Nous sentant mal aimés, ce à quoi nous aspirons, c'est de retrouver l'amour.

Sans amour, la vie perd tout son sens. Nous ne sommes peut-être pas conscients de l'impact profond que le manque d'amour a sur notre réalité, mais au niveau cellulaire, il est véritablement abyssal : l'intérieur de notre être sonne creux lorsque nous sommes séparés de cette énergie essentielle.

En revanche, lorsque nous menons une vie guidée par notre cœur, nous apprenons à nous aimer suffisamment pour être en harmonie avec nous-mêmes. En augmentant notre estime de nous-mêmes, nous ressentons davantage notre connexion avec l'univers. Puis, petit à petit, nous apprenons à ne faire qu'un avec toutes choses.

Dans un sens, nous sommes déjà «arrivés».

*Lorsque vous enfilez le fil  
invisible de la magie dans le chas  
de l'aiguille des possibles, vous  
tissez les fils de votre vie actuelle  
pour créer une nouvelle  
vision de votre avenir.*

