

Sophie Guedj Metthey

COMMENT VOUS CONNECTER À VOS GUIDES



*Je remercie Mario Dugay, un peintre inspiré et visionnaire
dont j'ai repris les photos de tableaux pour illustrer ce livret.*

© 2014 Sophie Guedj Metthey
Sophie Guedj Metthey
sophieguedjmetthey.com



Dans ce livret, je vais vous partager l'essentiel de ce que j'ai appris, expérimenté et enseigné depuis plus de 15 ans sur la communication avec les Guides de lumière.

Nous verrons notamment :

Qui sont vos guides, quel est leur rôle et quelle aide peuvent-ils vous apporter

Les 6 entraves à la reliance avec vos Guides

Les 7 clés qui vont faciliter votre communication avec vos Guides

Comment vos Guides peuvent se manifester

Comment distinguer la voix de vos Guides de celle de votre mental ou d'entités de bas niveau et doit-on se protéger ?

Un protocole pour communiquer avec vos Guides

Texte iconographie Sophie Guedj Metthey

Illustrations © Mario Duguay

Conception graphique réalisation Caroline Portail

©2014 Sophie Guedj Metthey



Qui sont vos Guides ?

Les Guides sont pure énergie. Ce sont des âmes très évoluées qui ont cultivé l'amour inconditionnel, la sagesse, la patience, la tolérance ; et qui dans leur évolution ont pour mission de vous guider en tant qu'êtres incarnés.

Ils ont pour la plupart déjà vécu sur terre comme vous et connaissent donc bien les difficultés et les défis que vous rencontrez.

Ils se trouvent sur une fréquence vibratoire plus élevée que la vôtre, c'est pour cela que la plupart du temps, vous ne pouvez pas les voir ou les entendre.

Vous avez plusieurs Guides et au fur et à mesure de votre pratique, il se peut que vous ressentiez les vibrations spécifiques de chacun de vos Guides.

Le nombre de Guides est fonction de la mission de votre âme.

Chacun de vos Guides a une mission particulière auprès de vous, certains vous guident dans vos relations, d'autres vous guident dans votre évolution spirituelle...

Certains Guides vous accompagnent toute votre vie et d'autres s'y ajoutent ponctuellement pour vous aider à traverser certains passages.

Il est possible de changer de Guides au cours de son évolution.

Quel est le rôle de vos Guides, et quelle aide peuvent-ils vous apporter ?

Vos Guides sont là pour vous guider, vous protéger et stimuler votre évolution.

Ils vous soutiennent dans les moments difficiles, surtout au cours de l'enfance.

Ils peuvent vous transmettre un éclairage, une nouvelle vision des choses.

Ils peuvent répondre à vos demandes mais pas nécessairement sous la forme attendue. Ils vont vous inspirer ce que vous pouvez faire pour transformer ce qui crée la difficulté, le blocage, la maladie ou le conflit que vous vivez.

Dans « souvenirs de l'au-delà » Michael Newton explique : « Sous hypnose mes sujets s'aperçoivent que si leurs guides ne règlent pas tous leurs problèmes d'un coup, ils les éclairent en revanche sur la route à prendre grâce à des indices. »

Il ne faut pas hésiter à leur faire des demandes claires mais sans réclamer ou exiger.

Vos Guides vont vous inciter à reconnaître et à exprimer vos qualités et vos talents spécifiques. Ils vont aussi stimuler une compréhension et une transformation des

éléments de votre vie qui sont en déséquilibre.

Ils vous guident à transcender les obstacles, à reconnaître votre Soi, votre essence.

Ils peuvent parfois vous envoyer des épreuves pour susciter des prises de conscience ou des transformations nécessaires. Ils vous poussent à élargir votre conscience.

Certaines de vos idées peuvent souvent être glissées par vos Guides.



En revanche vos Guides ne sont pas là pour vous dire ce qu'il va vous arriver. Beaucoup d'entre eux évitent de faire des prédictions. Ils préfèrent vous aider à construire un futur meilleur plutôt que vous dire ce qui va se passer.

Ils peuvent donner des probabilités en insistant sur le fait que ce ne sont que des possibilités. Selon eux, la plupart des choses ne sont pas écrites à l'avance.

En modifiant vos pensées, vos croyances, vos paroles, et vos comportements, vous pouvez à chaque instant modifier votre futur.

Les 6 entraves à la communication avec votre Guide

Première entrave : Les croyances limitatives

Par exemple « Je n'y arriverai pas, les autres peuvent y arriver mais pas moi », « Il faut être parfait, très évolué ou avoir des dons spéciaux pour pouvoir se relier à ses guides. »

Communiquer avec son Guide demande non seulement de croire que c'est possible mais surtout que c'est possible pour vous.

Aujourd'hui se relier à ses Guides est accessible à tous et non plus à quelques initiés détenteurs de dons spéciaux.

Deuxième entrave : Les doutes

Les doutes sont quasi inévitables au début... et souvent tout au long du chemin.

Nous les rencontrons tous et ils ont leur raison d'être car dans l'ignorance il n'y a pas de doute !

Le doute nous protège de l'orgueil. C'est quand il nous empêche d'agir que le doute nous entrave réellement.

Occulter le doute signifie se leurrer soi-même, lui donner toute la place entraîne difficulté de choix et auto sabotage. Il est intéressant de faire du doute un allié en l'accueillant comme un reflet de notre désir d'intégrité

mais s'il est trop récurrent, un travail thérapeutique pourra être utile pour aller à la source de ce doute excessif et s'en libérer.

Troisième entrave : Les jugements sur Soi

Si vous entretenez une image négative et dépréciée de vous-même, si vous ressentez souvent de la culpabilité, il se peut qu'inconsciemment vous vous jugiez indigne de recevoir vos Guides.

N'oubliez pas qu'une des caractéristiques de vos Guides est l'amour inconditionnel et l'acceptation totale de qui vous êtes.

Vos Guides ne vous jugent jamais.

Quatrième entrave : Les blessures liées à des mémoires passées

Si vous vivez une colère ou une rancune face à la source divine liées à des mémoires non guéries ou vous vous êtes par exemple senti abandonné par les plans célestes, il vous sera plus difficile de recevoir les messages de vos Guides.

Certaines personnes ont pu aussi bloquer leurs perceptions par peur d'être condamnées car ce fut leur expérience dans des vies où elles ont développées leurs capacités psychiques.

Un travail de guérison des mémoires du passé peut alors s'avérer nécessaire.

Cinquième entrave : Nos attentes

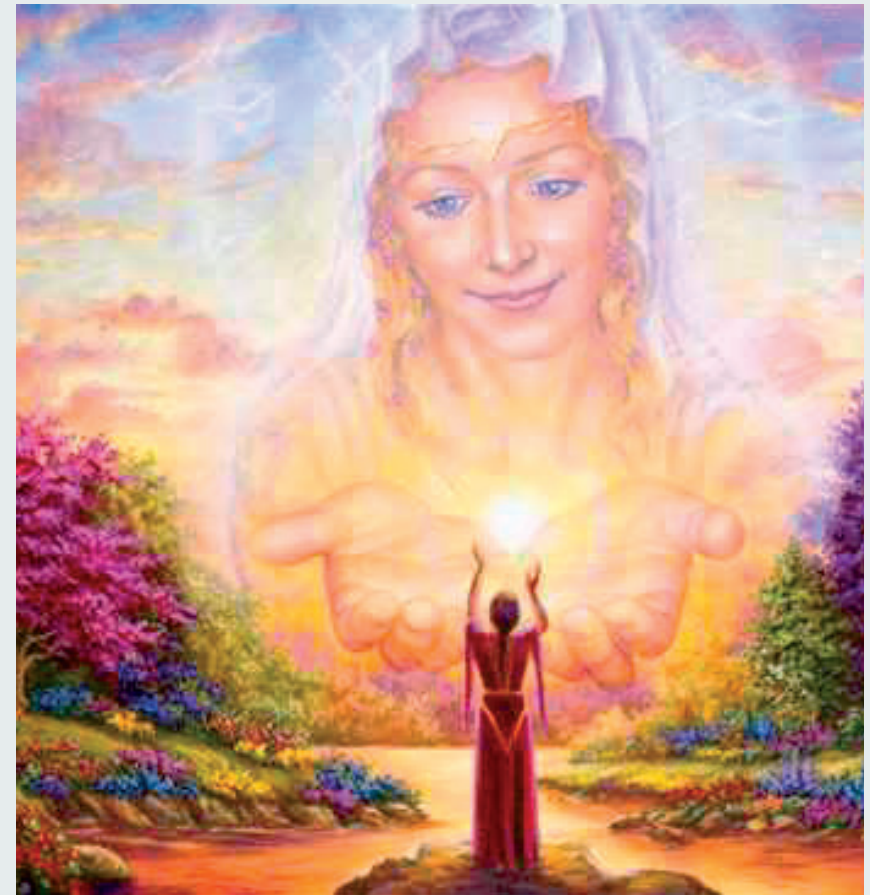
Nous attendons parfois des êtres de lumière qu'ils se manifestent à nous d'une façon précise, par exemple en nous apparaissant ou en nous faisant entendre leur voix. Mais la plupart du temps, comme nous le verrons plus loin ils communiquent avec nous de façon beaucoup plus subtile. Voici ce que le Maître Saint-Germain par le canal de Pierre Lessard explique à ce sujet :

« Souvent, vous demandez la présence des êtres de lumière mais vous avez de la difficulté à constater cette présence. Parce que certains d'entre vous lorsqu'ils demandent la présence d'être de lumière veulent entendre une voix ou voir une manifestation devant eux sous une forme précise. Ils n'obtiennent pas de réponse parce que ce sont des exigences à partir d'un état contracté. Alors l'être de lumière va plutôt dialoguer avec leur âme tout comme si un enfant demandait un grand gâteau avant de dormir et que l'être de lumière allait vérifier avec le parent si le gâteau est approprié. »

La clé est de se mettre dans un état de réceptivité sans chercher à tout prix une réponse, sans être dans l'attente et sans se préoccuper du résultat.

En disant simplement par exemple : « Je suis disponible si vous avez des choses à me transmettre. »

Il est important auparavant d'aider le système nerveux à passer du mode sympathique au mode parasympathique, c'est-à-dire d'un mode d'excitation à un mode de détente.



Sixième entrave : La difficulté à lâcher prise

La difficulté à lâcher prise est liée à un grand besoin de contrôle qui maintient une omniprésence du mental et de l'égo. Ceci est souvent lié à une insécurité intérieure. Il est conseillé d'effectuer vos demandes auprès des êtres de lumière avant le coucher parce que le sommeil va vous délivrer de l'attente de la demande et faciliter le lâcher prise.

Les 7 clés qui vont faciliter le contact avec vos Guides

Se relier à ses Guides ne peut pas se faire uniquement par la volonté « Je veux contacter mes guides. »

Nos guides se manifestent si nous prenons le temps de nous poser, de nous centrer, d'élever notre taux vibratoire, et de les solliciter.

Voici 7 clés qui vous aideront si vous les appliquez régulièrement :

Clé numéro 1 : Se mettre sur une longueur d'onde compatible avec celle de vos Guides

Nous sommes un peu comme un poste de radio à modulation de fréquences. Il y a les ondes moyennes et les hautes fréquences... Et selon ce que l'on choisit, on reçoit une émission plutôt qu'une autre. Vous ne choisiriez pas de régler votre radio sur 97 FM en espérant entendre la chaîne située sur 101 FM ! Vous savez qu'il y a un transmetteur et il y a un récepteur, et que pour que le récepteur reçoive ce qu'envoie le transmetteur, le récepteur doit être sur la même longueur d'onde que le transmetteur.

Et bien tout dans l'Univers fonctionne exactement de la même manière. Vous devez harmoniser votre vibration avec celle de vos Guides, sinon il leur est beaucoup plus difficile de vous atteindre.

Élever son taux vibratoire permet de nous mettre à une fréquence propice à la reliance avec des énergies plus élevées. Ainsi plus vous élevez votre taux vibratoire, plus il est aisé de communiquer avec vos Guides.

Comment élever votre taux vibratoire ?

Notre taux vibratoire est directement lié à notre niveau de conscience, aux pensées que nous entretenons, au regard que nous portons sur nous-même et à nos pratiques spirituelles.

Plusieurs éléments vont ainsi favoriser l'élévation de votre taux vibratoire :

- Se distancier de ses soucis sans les occulter ou être dans le déni, c'est à dire les voir comme des éléments extérieurs à soi ce qui revient à s'en désidentifier.

Pour permettre l'élévation de son rythme vibratoire, nous devons nous détacher au moins pour un moment de nos préoccupations, de nos problèmes et de nos jugements.

- Se nourrir de ce qui nous fait vibrer, de ce qui nous stimule, de ce qui est pour nous source de joie.

- Être attentif à ses pensées :

Imaginez ce que vous ressentez lorsque vous pénétrez dans un merveilleux jardin rempli de magnifiques fleurs qui embaument. Si vos pensées sont paisibles, joyeuses, pleines de gratitude et de reconnaissance, c'est ce que vont

ressentir vos guides en votre présence. Imaginez maintenant ce que vous ressentiriez en entrant dans un lieu sale, sombre et rempli de personnes à la mine renfrognée ou agressives. C'est ce que peuvent percevoir vos guides s'ils s'approchent de votre aura pendant que vous ressassez des pensées négatives de colère ou de ressentiment par exemple.

Il ne s'agit pas de culpabiliser ou de s'interdire des émotions dites négatives. Il est normal de ressentir de la tristesse ou de la colère dans certaines circonstances. Il s'agit davantage d'éviter de les ressasser.

- Entrer dans un espace de paix car c'est à partir d'un espace intérieur de paix que nous pouvons développer nos capacités de communication subtile. Cet espace de paix peut se rencontrer lorsque nous renonçons à nous percevoir comme des victimes, à nous comparer aux autres ce qui nourrit la dévalorisation ou l'orgueil et lorsque nous reconnaissons notre pouvoir créateur.

- Les pratiques spirituelles comme la méditation (nous y reviendrons un peu plus loin), la prière, la récitation de mantras... stimulent également directement l'élévation de notre taux vibratoire.

- La respiration consciente : Respirer consciemment la lumière favorise l'union de notre dimension terrestre et céleste. Il suffit pour cela que pendant vos temps de méditation ou quelques minutes dans votre journée, vous preniez quelques respirations conscientes en imaginant que vous inspirez la lumière et que vous expirez la lumière. Vous

pouvez y ajouter une couleur. Inspirer et expirer la lumière violette notamment stimule l'union de notre dimension terrestre et de notre dimension céleste.

- Cultiver et exprimer des qualités d'âme et de cœur : la bonté, le partage, le service, la douceur, l'humilité.

La rencontre avec vos Guides demande notamment un profond état d'humilité.

- L'intention d'émaner l'amour est une façon simple et puissante d'augmenter son taux vibratoire.

De même qu'il existe de nombreuses manières d'élever son taux vibratoire, il existe de nombreuses manières de le faire baisser rapidement : L'usage de drogues, d'excédent d'alcool, les pensées négatives, la méchanceté, la médisance, les tromperies... bref tout ce qui nous alourdi !

Clé numéro 2 : Pratiquer la méditation et le silence intérieur

Pour entrer en contact avec nos guides, nous avons besoin de nous poser, de nous centrer.

Nos guides nous parlent souvent de façon télépathique. Si nous sommes constamment dans un bavardage intérieur, nous ne pouvons pas les entendre.

La méditation aide à canaliser le flot des pensées et nous aide à être moins assaillis par les émotions. Elle favorise l'expansion de notre être et le contact avec notre

lumière intérieure. Plus nous sommes en contact avec cette lumière plus les charges (mémoires douloureuses, croyances limitatives...) vont pouvoir se dissoudre.

En méditant chaque jour ne serait-ce que 5 minutes, nous sommes moins vulnérables aux stress de la journée et aux manipulations de l'égo.

Clé numéro 3 : Développer l'hémisphère droit

L'équilibre des hémisphères est nécessaire. Si vous êtes habitué à toujours fonctionner avec le cerveau gauche, il sera plus difficile d'entrer en contact avec vos Guides.

Il est important de développer l'hémisphère droit du cerveau car c'est la porte d'entrée au contact avec les plans subtils.

L'apprivoisement du cerveau droit est ainsi une première étape.

Cela peut se faire par toute forme de technique permettant un état d'expansion de conscience : respirations, relaxations, chants, méditations, récitations d'un mantra, visualisations...

Si ceci n'est pas déjà pratiqué, il est conseillé de le faire pendant quelques semaines avant de contacter ses Guides. Il vaut mieux y aller progressivement car notre système nerveux doit progressivement s'habituer à ces états élargis de conscience.

Clé numéro 4 : Reconnaître le Maître en vous et être au clair sur vos intentions

Lorsque vous choisissez de communiquer avec des êtres de lumière, il est essentiel de vous rappeler votre essence et de clarifier vos intentions. Vous n'êtes pas un être limité attendant un sauveur.

Permettez-vous de reconnaître et de vous centrer sur votre propre lumière car comme nous le disent les Guides « entre êtres de lumière, la communication est plus simple. »

Appelez des collaborateurs mais ne demandez pas à vos Guides qu'ils fassent les choses à votre place. Si vos demandes sont des désirs issus de vos peurs, de vos blessures et de vos frustrations, elles auront une faible portée vibratoire qui aura peu de chance d'être entendue par vos Guides.

Sur le plan spirituel, l'intention est cruciale. C'est elle qui oriente notre énergie.

Prenez le temps avant de chercher à vous relier à vos Guides de clarifier quelle est votre intention.

Pour vous donner quelques exemples d'intentions :

Avant une canalisation, je demande toujours dans ma préparation intérieure à pouvoir canaliser ce qu'il y a de plus juste, de plus vrai, de plus utile et de plus aidant pour la personne qui me consulte.

Quand je fais un soin énergétique, je demande à m'unifier à l'essence sacrée de guérison et à l'égrégore des Maîtres et des guérisseurs afin qu'ensemble nous transmettions à la personne ce dont elle a le plus besoin et qu'elle est prête à recevoir.

Avant d'animer un atelier, je demande l'aide de mon Soi, de tous les êtres de lumière qui m'accompagnent, du Soi et de tous les Guides des personnes présentes afin que cet atelier se déroule dans la grâce et la joie et qu'il puisse faire une différence concrète et positive dans la vie quotidienne des participants.

Clé numéro 5 : Pratiquer avec patience et persévérance

La communication avec les Guides peut être immédiate mais il faut parfois du temps pour que les différents aspects de notre inconscient et de notre personnalité apprivoisent et accueillent ces vibrations beaucoup plus élevées.

Parfois les personnes qui participent à mes ateliers arrivent immédiatement à ressentir leurs Guides, parfois cela demande plus de temps. Lorsque nous rencontrons une nouvelle personne, c'est souvent au fil du temps passé ensemble que grandit la complicité et une communication plus profonde. C'est la même chose avec nos Guides.

Un entraînement régulier est vraiment la clé.

Nous avons souvent tendance à attendre les moments de crise pour faire appel à des forces supérieures. Pourtant, plus nous avons pris l'habitude de cette reliance dans notre quotidien, plus il nous sera aisé de la mobiliser lorsque nous serons dans une situation particulièrement importante ou critique. C'est exactement comme lorsque vous devez faire

un sprint. C'est beaucoup plus facile si vous avez l'habitude de courir un peu chaque jour.

L'idéal est de consacrer chaque jour un moment à ce contact avec vos Guides. Plus vous ferez appel à vos Guides, plus il vous sera facile de les consulter.

Si vous ne le faites pas de manière répétée, il se peut que vous ayez plus de mal à obtenir des réponses.

Il n'y a pas de miracle : si vous voulez acquérir la maîtrise d'un instrument de musique, d'un sport, ou d'une nouvelle langue, il vous faut pratiquer régulièrement. C'est la même chose pour la communication avec vos Guides.

Clé numéro 6 : Mettre en œuvre les conseils reçus

Lorsque je reçois une indication de mes Guides, je passe très rapidement à l'action en fonction de ce qui m'est dit. C'est une décision que j'ai prise et qui me fait gagner une énergie mentale folle.

Imaginez un ami qui vient régulièrement vous demander conseil... et qui ne fait rien ensuite ou le contraire de ce que vous lui avez suggéré. S'il revient vous voir, vous risquez de lui dire de se débrouiller tout seul !

Mettre en action ce que j'ai reçu est aussi la seule façon de vérifier si les informations perçues étaient justes.

Clé numéro 7 : Tenir un journal

Je conseille de noter sur un cahier les réponses de vos Guides, même si vous croyez que ce sont vos propres pensées ou votre mental. Il est utile de noter ce que vous percevez et de le relire plus tard. Cela vous permettra de vérifier ensuite le bien-fondé de ce que vous avez perçu et il se peut qu'en relisant vos notes quelques mois plus tard elles s'éclairent d'un jour totalement nouveau.

Comment nos Guides peuvent-ils se manifester ?



Vos guides peuvent se manifester à vous de multiples manières.

Il est important d'utiliser tous vos sens pour communiquer avec eux : vous pouvez ressentir une présence, une sensation, sentir un parfum, entendre un son particulier, une chanson.

L'intuition

Vos Guides peuvent nous guider à travers notre intuition : Ils peuvent ainsi nous suggérer de manière immédiate ce que nous devons faire ou dire. C'est cet éclair intuitif qui peut nous surprendre mais que nous ressentons comme vrai et juste à l'intérieur de nous.

Les voix intérieures

Les Guides se manifestent parfois sous forme de voix intérieure.

Corinne est en train de s'endormir lorsqu'elle entend distinctement une voix intérieure qui lui dit « Tu as mis le feu. » Surprise elle sursaute et la voix répète « Tu as mis le feu. » Elle réfléchit et se souvient alors qu'avant d'aller se coucher elle est descendue à la buanderie dans le sous-sol de sa maison, a étendu le linge et qu'elle a placé un tee shirt que son fils voulait mettre le lendemain sur le radiateur pour qu'il sèche plus vite. Elle se tourne alors vers son mari et lui demande « j'ai mis le tee shirt du petit à sécher sur le radiateur au sous-sol, ça ne risque rien ? » Son mari lui répond « ca n'est pas conseillé. » Elle lui demande « tu peux aller voir s'il te plaît ? » Son mari grommelle car il n'a aucune envie de se relever alors qu'il était en train de s'endormir, mais il finit par le faire. Lorsqu'il arrive au sous-sol, le radiateur était en feu et il y avait des flammes d'un mètre de haut. À quelques minutes près la maison entière brûlait et toute la famille endormie avec !

Lors d'une séance avec un patient, mes Guides me disent que les problèmes qu'il rencontre sont en relation avec le sentiment d'avoir été abandonné par son frère et qu'il faudra que je travaille avec lui là-dessus.

Je demande alors à mon patient « vous avez un frère ? », « Non me répond-il, je n'ai que des sœurs. Pourquoi ? »

Je me dis bon ; voilà que je me mets à percevoir n'importe quoi !

Lors de la séance suivante, nous travaillons sur sa vie intra-utérine et il retrouve la mémoire d'un jumeau qui avait cessé de vivre au bout de quelques semaines le laissant avec un grand sentiment d'abandon et de culpabilité.

À la fin de notre séance, mon patient se relève en me disant « C'est pour cela que vous m'aviez demandé la dernière fois si j'avais un frère ! » J'avais complètement oublié cette information, mais j'avoue que cela m'a rassuré sur les messages de mes Guides !

Les Guides s'expriment aussi par des signes et des « synchronicités »

Lorsque nous sollicitons nos guides, la réponse est quelquefois immédiate telle un ressenti, une image, une pensée qui se manifestent spontanément, mais il arrive aussi fréquemment que la réponse vienne plus tard par un signe extérieur : Une conversation, une émission de télé, le passage d'un livre... Ce sont des messages qui répondent à notre question à condition d'être attentifs à ces « hasards » !

Danielle est au chômage. Elle a jusque-là travaillé dans le domaine des finances et se demande si elle doit poursuivre dans cette voie. Elle souffre du manque de liberté dans sa fonction et souhaiterait se diriger vers les soins de bien-être mais craint le manque de sécurité financière. Un soir, elle questionne ses Guides à ce sujet.

En se réveillant le lendemain, elle allume la radio et entend le refrain d'une chanson de Claude Nougarro qui dit « tourne la page, change de paysage. » Le lendemain, alors qu'elle entre dans sa voiture et allume son auto-radio, les premiers mots qu'elle entend sont de nouveau « tourne la page, change de paysage. » Un peu plus tard, elle entre dans un magasin au moment précis où passe cette chanson avec les mêmes paroles « tourne la page, change de paysage. »

Le message lui paraît clair !

Ainsi lorsque vous demandez quelque chose à vos Guides, ne vous étonnez pas de tomber « comme par hasard » un peu plus tard sur les personnes, les livres, les émissions de télé ou de radio qui vont vous aider ou vous éclairer.

Lorsque nous avons quelque chose à comprendre ou à changer dans nos attitudes et dans notre vie, ces rencontres ou ces circonstances peuvent être confrontantes. Cela peut être parfois difficile à accepter mais dans tous les cas la question la plus importante à se poser est « qu'est-ce que j'ai à comprendre ou à apprendre dans cette situation ? »



Les rêves

Nos Guides se manifestent aussi souvent pendant le sommeil. Lorsque le mental est moins actif, ils nous transmettent plus facilement des réponses à travers nos rêves.

Comment reconnaître la voix de vos Guides de celle de votre mental ou de basses entités ?

En développant un état de conscience élargi, nous ouvrons une porte à notre inconscient. Certaines pensées ou aspects de vous-même peuvent profiter de cet état élargi pour se faire entendre. Ce ne sont pas vos Guides. Il est important d'observer la différence.

Les voix qui jugent, culpabilisent, entretiennent des peurs ne sont jamais des Guides.

Ainsi, si des propos emprunts de jugements sur vous-même ou les autres viennent à votre conscience, ils n'émanent pas de vos Guides, mais plutôt de votre juge intérieur par exemple.

Une information qui émane de basses entités ou d'aspects peu élevés en vous-même a les caractéristiques suivantes :

Elle entretient la dualité, la peur, les jugements

« Ceci est bien, ceci est mal, ces personnes ont tort, il y a une conspiration contre l'humanité, des désastres vont se produire, etc. »

Elle exerce un contrôle, un pouvoir, une pression

« Vous devez faire ceci ou cela autrement les choses vont aller mal pour vous, etc. »

De façon très simple, votre « saboteur intérieur » et les entités de basse vibration vous présentent comme une victime et vous poussent soit à vous protéger, soit à exercer une supériorité ou un contrôle : « Tu es ou tu pourrais être la victime de cet être, de cette situation, de la société, il faut réagir ou te sauver. »

Les informations qui émanent de vos Guides touchent votre cœur et vous donnent un sentiment de paix, d'amour, de liberté et de confiance.

Vous reconnaîtrez aussi plus facilement les inspirations qui viennent de vos Guides quand, après avoir fait un petit temps de méditation et de vide mental, la réponse à une question posée viendra d'une façon très rapide, instantanée, sans que vous n'ayez eu le temps de réfléchir. La réponse pourra vous parvenir au travers d'un symbole, d'une image que vous pourrez percevoir, au travers d'un son ou par télépathie.

Là encore j'insiste, la réponse ne vous parviendra peut-être pas la première fois, ni la deuxième ou la troisième, vous devrez vous montrer persévérant.

Doit-on se protéger des entités plus basses qui ne sont pas des Guides élevés ?

Le désir ou le besoin de protection viennent de la peur et la peur est justement ce qui attire les énergies les moins élevées.

Les Guides de haut niveau nous disent et répètent que l'amour est notre plus grande « protection » avec l'intégrité, le désir de servir et des intentions élevées. Ils précisent que les entités de l'astral sont sans danger si nous ne leur donnons pas notre pouvoir.

Dans « Rencontre avec les êtres de la nature », Anne Givaudan rapporte ces propos transmis par son Guide à propos du bas astral « Il est important de réaliser combien les protections attirent ces entités qui n'ont qu'un but : en trouver la faille. Une armure ou un bouclier attirent toujours et immanquablement une épée. Il est bien préférable de ne pas lutter mais plutôt d'élever tes vibrations à l'aide de tout ce qui est du domaine de la beauté, de la gratitude et de l'amour. Si tes vibrations sont lumineuses, tu ne risques rien. Tout ce qui est sombre te traversera en vain sans jamais t'atteindre et c'est sur ce levier que tu devras t'appuyer. Ces êtres ne supportent pas la lumière et ne peuvent résister à celle que tu dégageras. Sois comme le cristal. Ta pureté sera ta seule protection. »

Si nous percevons une entité de basse vibration, il suffit simplement de lui demander avec amour et fermeté de se retirer.

Être conscient de ses filtres

Quelle que soit notre facilité à percevoir les messages des Guides, il est important d'être conscient que l'information reçue sera toujours « filtrée ».

Ce que nous percevons, que ce soit une énergie, une présence, un message ou une guidance, est interprété par notre cerveau qui est imprégné de nos croyances. Ainsi notre éducation, notre culture, nos croyances vont teinter nos perceptions et nous amener à les interpréter d'une certaine façon.

Cela ne doit pas nous faire douter de notre capacité à percevoir et à transmettre correctement les Guides mais nous invite à toujours garder notre discernement.



Comment communiquer avec ses Guides ?

Il est possible d'appeler ses Guides à voix haute ou intérieurement. Je conseille de le faire à voix haute si vous êtes seul afin d'inscrire encore plus puissamment votre intention dans la matière.

L'élément essentiel est d'y mettre le plus d'amour possible. Une prière récitée mécaniquement a très peu d'effet.

Voici un protocole qui vous aidera à vous relier à vos Guides.

Il est important de ne pas sauter ces étapes et de prendre le temps de les pratiquer avec patience. Ces différentes étapes vous aident à apaiser le mental et à « préparer le terrain ». Sans cette préparation il est beaucoup plus aisé de contacter ce que nous imaginons être nos Guides et qui ne sont en fait que des aspects pas forcément très élevés de nous-même.

C'est aussi une façon de vous préparer comme si vous receviez un ami très cher et ainsi d'honorer vos Guides.

Première étape : Développement d'un état de conscience élargi et observation de votre monde intérieur (5 à 10 minutes)

Préparez un environnement propice à la détente et

au recueillement avec bougie et musique inspirante.

Installez-vous dans un état intérieur de réceptivité.

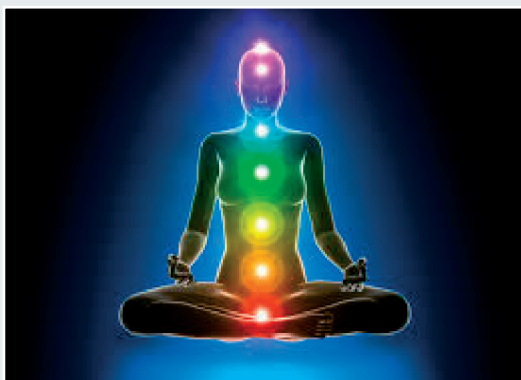
Laissez un espace aux pensées présentes puis permettez un élargissement de votre état de conscience par la relaxation, la méditation ou des respirations conscientes.

Demandez la coopération de tous les aspects de votre personnalité et de toutes les dimensions de votre être pour rencontrer vos Guides de lumière.

Deuxième étape : harmonisation des chakras

L'harmonisation des chakras est un préalable fondamental à toute pratique.

Elle permet aussi une plus grande protection.



La façon la plus simple d'harmoniser vos chakras est de visualiser ou d'imaginer leur couleur :

Posez votre attention sur votre chakra de la base au niveau de votre périnée et visualisez ou imaginez une

lumière rouge intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre chakra racine.

Posez votre attention sur votre deuxième chakra le hara, au niveau de votre ombilic et visualisez ou imaginez une lumière orange intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre hara.

Posez votre attention sur votre plexus au-dessus de votre ventre et visualisez ou imaginez une lumière jaune intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre plexus.

Posez votre attention sur votre coeur et visualisez ou imaginez une lumière verte intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre chakra du coeur.

Posez votre attention sur votre gorge et visualisez ou imaginez une lumière bleue intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre chakra de la gorge.

Posez votre attention sur votre conscience au-dessus des sourcils et visualisez ou imaginez une lumière violette intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre chakra de la conscience.

Posez votre attention sur votre couronne au sommet de votre tête et visualisez ou imaginez une lumière blanc dorée intense et lumineuse qui harmonise et équilibre votre chakra couronne.

Troisième étape : Temps de prière

La prière élève vos vibrations, est une protection et évite de recevoir des entités de vibration plus basse.

Vous pouvez réciter la prière de votre choix, celle qui vous inspire en accord avec vos croyances et vos traditions.

Sinon je vous suggère « La prière de la lumière » qui est particulièrement adaptée pour ce processus et qui a été transmise par des Anges de guérison canalisés par Marie Lise Labonté :

Prière de la lumière

Je suis la lumière

Je suis la lumière

Je suis la lumière

La lumière est en moi

La lumière passe à travers moi

La lumière m'entoure

La lumière m'enveloppe

La lumière me protège

Je suis la lumière

Je suis la lumière

Je suis la lumière

Quatrième étape : Vous centrer sur le Maître en vous, votre propre présence divine

Tournez votre attention vers votre propre lumière intérieur et vers la partie la plus sage et la plus élevée de vous-même. Vous pouvez l'appeler votre Soi, votre Maître intérieur, votre Guide intérieur, votre présence Je Suis.

Permettez-vous de reconnaître et d'honorer ce Maître qui existe en vous en delà de vos blessures.

Cinquième étape : Vous appelez vos Guides et leur demandez de se manifester

Il se peut que vous perceviez essentiellement une énergie d'amour et de lumière qui vient vous envelopper et vous soutenir.

Vous pouvez leur poser des questions.

Si la réponse ne vous paraît pas claire demandez en toute humilité et simplicité qu'elle le soit davantage.

La réponse peut venir immédiatement ou plus tard sous une des formes que nous avons vues : une intuition, une sensation, une voie intérieure, un rêve ou un signe.

Pour terminer remerciez vos Guides, même si vous n'avez pas reçu consciemment de réponse.

Je vous souhaite de belles expériences avec vos Guides, et n'oubliez pas : Une pratique régulière est la clé !

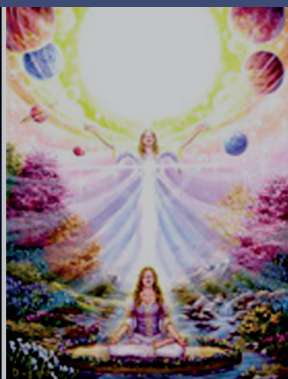
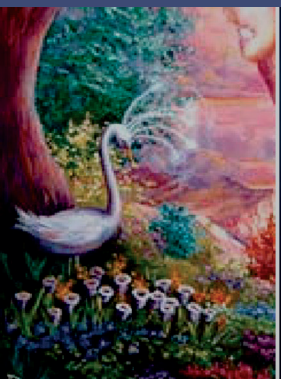
Sophie

www.sophieguedjmetthey.com

Table des matières

Qui sont vos Guides ?	1
Quel est le rôle de vos Guides et quelle aide peuvent-ils vous apporter ?	2
Les 6 entraves à la communication avec votre Guide . . .	4
Première entrave : Les croyances limitatives	
Deuxième entrave : Les doutes	
Troisième entrave : Les jugements sur Soi	
Quatrième entrave : Les blessures liées à des mémoires passées	
Cinquième entrave : Nos attentes	
Sixième entrave : La difficulté à lâcher prise	
Les 7 clés qui vont faciliter le contact avec vos Guides . .	8
Clé numéro 1 : Se mettre sur une longueur d'onde compatible avec celle de vos Guides. Comment élever votre taux vibratoire ?	
Clé numéro 2 : Pratiquer la méditation et le silence intérieur	
Clé numéro 3 : Développer l'hémisphère droit	
Clé numéro 4 : Reconnaître le Maître en vous et être au clair sur vos intentions	
Clé numéro 5 : Pratiquer avec patience et persévérance	
Clé numéro 6 : Mettre en œuvre les conseils reçus	
Clé numéro 7 : Tenir un journal	

Comment nos guides peuvent se manifester ?	17
L'intuition	
Les voix intérieures	
Les Guides s'expriment aussi par des signes et synchronicités	
Les rêves	
Comment reconnaître la voix de vos Guides de celle de votre mental ou de basses entités ?	22
Doit-on se protéger des entités plus basses qui ne sont pas des Guides élevés ?	24
Être conscient de ses filtres	25
Comment communiquer avec ses Guides ?	27
Première étape : Développement d'un état de conscience élargi et observation de votre monde intérieur	
Deuxième étape : Harmonisation des chakras	
Troisième étape : Temps de prière	
Quatrième étape : Vous centrer sur le Maître en vous, votre propre présence divine	
Cinquième étape : Vous appelez vos Guides et leur demandez de se manifester	



© 2014 Sophie Guedj Metthey
Sophie Guedj Metthey
sophieguedjmetthey.com