



LA SOURCE DE VIE

GUERIR ENSEMBLE EN PLEINE CONSCIENCE



Je vous invite en voyage dans les énergies du cœur

Dans ce Contenu



[Page 2](#) : La fleur de novembre

[Page 3](#) : article « au cœur du changement »

[Page 6](#) : article « la terre sur son chemin de guérison »

[Page 9](#) : méditation en pleine conscience

[Page 10](#) : Florithérapie, la nature nous soigne

[Page 11](#) : exercice de visualisation pour se ressourcer et s'apaiser.

[Page 12](#) : les bienfaits de l'art-thérapie.

[Page 13](#) : l'oracle des portes de lumière

[Page 14](#) : Vivre en Harmonie avec la nature

[Page 15](#) : La sagesse des contes

[Page 16](#) : je réponds à vos questions



*Assieds-toi et Ecoute chanter la Vie,
Ecoute l'infini, le berceau de ton essence.*

*Viens boire à sa source,
Viens retrouver ton innocence.*

*Retrouve ce que tu es,
Au-delà de ton âme égarée.*

*Retrouve ta Divinité,
Au cœur de cette source enchantée.*

Belle lecture Matéana



La Fleur du mois de décembre

Le Houx

Le Houx est un arbuste aux petits fruits rouges. Il fait partie également des guérisseurs de la nature.

Action du Houx

**Amour,
Harmonie intérieure.
Facilite l'expression de l'amour. Pour tous les états profondément négatifs, opposés à l'amour : Colère, jalousie, envie, suspicion, revanche.
S'adresse à celui qui est enfermé dans les passions inférieures de haine et de jalousie.**





© KAGAYA

L'humanité : de la chenille à l'Accomplissement du Papillon

Il arrive à un moment où se battre ne sert plus à rien, juste à se disperser et affaiblir notre énergie. Alors, la seule façon d'avancer est de poser les armes et de se laisser porter par le courant, observer, analyser et se recueillir en son for intérieur, en son cœur.

Il nous arrive de nous sentir à bout, au bout de nous-même, au bout de ce que l'on pouvait apporter. Impuissant, las, nous posons un genou à terre et nous attendons. Naturellement, nous nous recueillons en nous-même, dans une grande introspection. Telle la chenille se repliant dans son cocon, nous entamons notre grande transmutation.



Nous contemplons alors en nous-même ce que nous sommes, nos choix, nos erreurs, nos blessures, nos guérisons, notre maturation, notre évolution, le long chemin que nous avons parcouru de vie en vie... nous transcendons, nous transmutons, nous guérissons, nous libérons. Nous conservons en nous le meilleur de nous-même et nous avançons ainsi vers un nouveau cycle de vie.

On ne peut résister à ce qui ne dépend pas de notre volonté. On ne peut continuer de se battre pour quelque chose qui n'a plus

L'humanité est arrivée à son point d'introspection. L'achèvement d'un cycle pour entamer un nouveau. Un nouveau cycle, une nouvelle conscience collective. La conscience de l'humanité se réveille et se révèle mais comme toute transformation elle sera violente.

Luttant pour exister, luttant pour subsister, luttant pour demeurer jusqu'à ce qu'elle comprenne qu'il ne sert plus à rien de lutter.

On ne peut lutter contre la vie elle-même, l'évolution naturelle et la lumière.

Transcendons alors ce qui doit changer. Retirons ce qui ne peut subsister. Transformons ce qui n'a pas fonctionné. Evoluons en laissant partir le passé.



d'avenir. On peut simplement avancer en acceptant les transformations de la vie.

L'humanité va continuer de se diviser, de se disperser, de lutter jusqu'à ce qu'elle comprenne qu'elle ne peut plus continuer de fonctionner ainsi.

Une partie de l'humanité acceptera d'être mise en lumière et d'ascensionner avec la terre, mais l'autre partie ne l'acceptera pas et résistera jusqu'à ce que la vie elle-même décide de l'arrêter.

Un seul chemin est possible, celui de la vie et de l'évolution. L'ancien monde est déjà vaincu, alors cessons de lutter pour le conserver et avançons en toute conscience vers l'accomplissement du Papillon.

Avançons en toute confiance car la lumière œuvre en toute conscience.

Avec tout mon Amour
Matéana



Aujourd'hui, je me laisse porter par la vie et j'accepte qu'elle me guide en toute confiance.
Je lâche prise

Les clés de ma Guérison Intérieure



Méditation en pleine conscience

Je pose la main gauche sur mon cœur, la main droite sur mon plexus.

Je lis tout en effectuant l'exercice.

Je me détends et je prends conscience de chaque mot, de chaque vibration.

J'inspire et j'expire en toute conscience en prenant conscience de l'air et de l'énergie qui entre dans mes poumons, dans mon corps et dans toutes mes cellules.

Des petits soleils qui vont venir illuminer chacune de mes cellules.

J'inspire et J'expire Je prends conscience de ce que je suis	J'inspire et J'expire Je prends conscience de tout ce qui ne m'appartient pas	Je mets en Lumière tout mon corps, mon cœur et mon âme
J'inspire et J'expire Je prends conscience de tout mon corps	J'inspire et J'expire J'inspire et J'expulse Tout ce qui ne m'appartient pas s'en va	Je suis de Lumière et dans la Lumière
J'inspire et J'expire Je prends conscience de tout mon être	Je retire et j'expulse J'inspire et je souffle	J'inspire la lumière J'expulse ce qui m'opresse, les tensions, les toxines, la colère, la tristesse, tout ce que je ne veux plus en moi.
J'inspire et J'expire Je prends conscience de tout ce qui m'opresse	Je respire et je relâche Je libère, je guérie	J'exprime ce que je suis en totalité
J'inspire et J'expire Je prends conscience de tout ce que je porte sur mon dos	Je respire profondément En pleine conscience De la lumière que j'apporte à tout mon être	Je lâche prise en prenant conscience que je ne suis que de lumière et tout le reste ne m'appartient plus. Je suis guérie...

Je suis en paix, en harmonie dans tout mon corps et mon être

La Florithérapie, la nature nous soigne

JE LACHE-PRISE AVEC LES FLEURS



LA FLEUR DE CHENE

Je prends conscience de mes limites, je ne peux pas tout porter sur mon dos.
La charge émotionnelle devient trop difficile à porter.

La fatigue émotionnelle est intense.

On lâche prise et on se recentre sur l'essentiel, on se recentre sur Soi.
On retrouve notre force intérieure pour surmonter notre sentiment d'impuissance.

La fleur nous rappelle qu'on ne peut aider les autres si on ne prend pas d'abord soin de soi.

LA FLEUR D'ORANGER

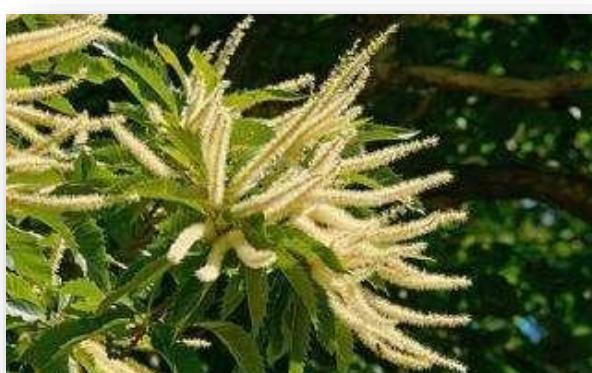
Cette fleur nous invite au lâcher-prise émotionnel.

Elle nous aide à passer un cap de vie difficile, traumatique voire violent émotionnellement.
Son énergie nous enveloppe de sa douceur, elle apaise nos sens exacerbés et nos parties d'âmes traumatisées.

Elle apaise nos fragilités et nous aide à retrouver la force et la volonté d'avancer. Elle met en lumière nos blessures en nous apportant le réconfort et la sécurité et nous montre le chemin vers la guérison.

La fleur nous dit que malgré tout, la vie continue et que nous nous relèverons et révélerons par notre courage et par la force du vivant.

La vie est plus forte et il y a une force en nous parfois insoupçonnées.



LA FLEUR DE CHATAIGNIER

La fleur du courage.

Elle révèle notre force intérieure. Notre vitalité pour surmonter naturellement toutes les épreuves de la vie.
Elle nous apporte la lucidité et la clarté d'esprit pour avancer et passer au-delà de nos difficultés rencontrées.

Elle nous aide à nous dépasser et à surmonter les obstacles qui nous paraissent parfois insurmontable.

Elle est notre force sur notre route pour trouver la volonté de continuité.

Je laisse la nature prendre soin de moi

EXERCICE DE VISUALISATION POUR SE RESSOURCER ET S'APAISER



1. Allongé sur le lit ou assis confortablement dans un fauteuil, les bras le long du corps, paumes des mains vers le ciel, détendez-vous. Laissez votre corps se détendre et s'alourdir, libérez-vous des tensions et du stress. Ressentez votre corps se détendre totalement. Votre respiration est calme et fluide. Prenez de profondes inspirations souples pour bien vous détendre.
2. Respirez tranquillement et profondément. Inspirez expirez en toute conscience, en toute confiance. Votre souffle est fluide. Votre ventre se soulève et se relâche. Inspirez et expirez tranquillement en rythme apaisant. Votre corps est totalement détendu.
3. Laissez votre esprit se transporter dans la nature, survolant les montagnes et les forêts. Ecoutez l'eau de la rivière s'écouler librement. Elle ruisselle, fluide, légère, elle caresse chaque rocher qu'elle croise. Elle est libre. Sentez les parfums des sous-bois, la terre gorgée d'humidité et d'humus. Entendez la vie grouillée tout autour de vous. Respirez l'air inondé de vie. Laissez-vous caresser par le souffle de l'air. Ecoutez le vent s'infiltrer dans le feuillage, libérant les feuilles en fin de cycle
4. Régalez-vous des couleurs qui habillent la nature. Du vert foncé, aux teintes ocres et rouges... La nature vibre de vie. La nature chante. La nature s'exprime en toute liberté.
5. Profitez de ce moment de paix pour vous fondre dans le décor. Unissez-vous à la nature qui vous entoure. Respirez au même rythme quelle. Ressentez-la comme si vous ne faisiez qu'un. Respirez profondément.
6. Restez posé ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez. Vous pouvez vous assoupir ou vous endormir. A votre réveil vous vous sentirez en paix et ressourcé.

N'hésitez pas à renouveler l'expérience aussi souvent que vous le souhaitez.

L'art Thérapie



Exprimer et guérir ses émotions par l'art thérapie

Libérez votre esprit et guérissez votre cœur en utilisant l'art thérapie.

Prenez une feuille, des crayons, de la peinture, des collages... Peu importe le support, l'important est de laisser libre court à votre imagination.

Dessinez au fil de vos envies et de vos émotions.

Utilisez les couleurs qui vous font du bien.

Posez les mots dont vous avez besoin.

Ne soyez pas le juge de votre œuvre, mais le créateur de votre guérison et de votre libération.

Transposez sur une feuille tout ce qui doit être libéré et exprimé.

Laissez aller, libérez, exprimez...

Utilisez les couleurs dont vous avez besoin pour apaiser votre esprit.

Des formes tout en rondeur, des courbes, des sentiers, des chefs-d'œuvre.

La nature vous inspire, alors peignez vos envies et vos besoins.

Exprimez votre créativité, elle vous fera du bien.

Dessinez et détendez-vous.

L'oracle des Portes de Lumière



La Lumière est partout dès lors où notre cœur l'invite au voyage

Vis chaque jour qui passe comme si c'était le premier jour de ta vie. Car hier n'existe plus et demain n'existe pas encore.

Tout se réalise maintenant...



Vivre en harmonie avec la nature



La nature un exemple de vie

La nature depuis l'aube des temps et des générations a su vivre, renaître, évoluer et s'adapter au fil du temps et des générations bravant tous les obstacles sur son chemin, renouvelant la vie, l'espoir et l'Amour à chaque chute, à chaque embûche.

Si le courant de la vie sait se dessiner un chemin, alors vous, véhicule de vie, d'Amour et d'Espoir, vous saurez traverser ce courant de transformation et d'évolution.

Il ne suffit que d'une simple graine pour que naisse tout un champ de roses.

Extrait du livre de Mina Natèh : « vers une nouvelle conscience »



Il existe des petits coins sauvages, des petits coins de paradis où la nature s'embellit, où elle sourit en nous montrant combien elle nous aime.

Elle souhaite faire comprendre pourquoi il est si important de protéger toute sa beauté, toute sa force, tout son être, protéger tout ce qu'elle est.

La nature est la manifestation du cœur de la terre, elle n'est pas juste là pour faire "jolie", elle est là pour vous aider à vivre et à "grandir".

La sagesse des contes



L'histoire de l'homme tombé dans un trou

Un homme tomba dans un trou et se fit mal.

Un cartésien se pencha et lui dit : « Vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou ».

Un spiritualiste le vit et dit : « Vous avez dû commettre quelque péché ».

Un scientifique calcula la profondeur du trou.

Un journaliste l'interviewa sur ses douleurs.

Un yogi lui dit : « Ce trou est seulement dans ta tête, comme ta douleur ».

Un médecin lui lança deux comprimés d'aspirine.

Une infirmière s'assit sur le bord et pleura avec lui.

Un thérapeute l'incita à trouver les raisons pour lesquelles ses parents le préparèrent à tomber dans ce trou.

Une pratiquante de la pensée positive l'exhorta : « Quand on veut, on peut ! »

Un optimiste lui dit : « Vous auriez pu vous casser une jambe ».

Un pessimiste ajouta : « Et ça risque d'empirer ! »

Puis un enfant passa et lui tendit la main pour l'aider à sortir...

Moralité, peu importe la raison de votre chute, l'important est la façon dont vous vous relèverez. Vivez avec la conscience d'un enfant qui découvre le véritable sens de la vie.

Je réponds à vos questions



SI VOUS SOUHAITEZ QUE JE
REPONDE A VOS QUESTIONS
DANS CETTE RUBRIQUE.

ENVOYEZ-MOI VOTRE
QUESTION PAR MAIL
lafleurdelame@hotmail.com

Votre question

Pourquoi est-il important de se nettoyer énergétiquement ?

Nous sommes soumis chaque jour aux énergies environnantes, que ce soit celles de notre entourage, celles de notre société malade, notre lieu de travail, notre lieu de vie.... Les écrans qui sont de vrais portails énergétiques.

Nous sommes directement impactés par des énergies pas toujours bienveillantes ou lumineuses.

Nous nous retrouvons très vite fatigués, alourdis, éteint, triste ou au contraire énervé sans raison...

Toutes sortes de symptômes qui nous montrent que nous sommes « pollués » par des énergies qui ne nous appartiennent pas.

C'est pourquoi, il est nécessaire de nous purifier régulièrement et même de se protéger de ces énergies néfastes.

Vous trouverez dans le prochain numéro différentes méthodes de purifications. A vous de trouver celle qui vous conviendra le mieux. Mais n'oubliez pas que l'intention est la source de toute réussite.

Croyez-en ce que vous faites, croyez en votre propre puissance, cela vous aidera à trouver la puissance au cœur de la lumière pour vous nettoyer.



Matéana

Thérapeute Energéticienne et Holistique

Florithérapeute Reliancielle

Créatrice de la technique de soin :
"Florithérapie Reliancielle"

Auteure, écrivaine

Enseignante et Formatrice « éveil spirituel
et bien-être

Coach « Au cœur de ma Guérison
Intérieure »

"Retrouver son pouvoir de guérison et de
libération personnelle!"

MATEANA

AU CŒUR DE LA LUMIERE VERS MA GUERISON INTERIEURE

Ce journal des cœurs de lumière est réservé à la vente par Matéana. Tous les droits sont réservés à Matéana, il est interdit de copier, publier ou transmettre à un tiers sans son autorisation.

Vous pouvez vous abonner si vous le souhaitez à la vibra-lettre directement sur le site www.oniaterra.fr



Vis ta vie pour te trouver, rejoins-moi dans la lumière.

Faisons de nos rêves une réalité.

