

Sommaire

Introduction.....	13
1. Le début du voyage.....	19
2. Message de l'âme au cœur.....	23
3. Le retour vers soi.....	27
4. De l'esprit vers l'âme autant de bulles qui remontent à la surface.....	31
5. Notre aura est-elle notre âme ?.....	35
6. Comment différencier notre voix intérieure ?.....	39
7. Comment faire taire notre mental ?.....	43
8. Le discours de l'âme à l'être.....	47
9. Les influences de l'âme avec les cinq éléments.....	51
10. Comment communiquer avec son âme ?.....	55
11. Comment obtenir l'aide de son âme ?.....	57
12. Comment faire pour que vos désirs se réalisent dans votre vie ?.....	61
13. Les intentions de vie.....	65
14. Les bonnes intentions qui tournent mal.....	69
15. Les six clefs magiques d'une intention lumineuse.....	73
16. Des exemples d'intentions positives envers son âme.....	75
17. Pourquoi les choses ne deviennent-elles pas réelles ?.....	77
18. Utiliser les État de Conscience Modifié pour rencontrer son âme.....	81
19. Communiquer avec son âme.....	85
20. Changez pas en pas.....	89
21. Le recueil en soi.....	91
22. Mon âme est mon être sacré.....	95
23. Questionner son âme, comment obtenir des réponses ?.....	97
24. Pourquoi ne sommes-nous pas à l'écoute de notre âme ?.....	101
25. Méditer à tout instant de sa vie.....	105
26. Comment ressentez-vous l'amour divin ?.....	109

À la rencontre de son âme

27. Quels sont les échos de l'âme ? Est-ce que tu entends ?.....	113
28. Le travail intérieur.....	115
29. Les inspirations de l'âme.....	119
30. Reconnaître la force intérieure de son âme.....	121
31. Êtes-vous réceptif au monde spirituel ?.....	125
32. Les êtres de la lumière bleue.....	129
33. Méditation consciente pour ressentir son âme.....	135
34. Guérir son être pour s'ouvrir à la vie.....	139
35. Qu'est-ce que la guérison du cœur ?.....	143
36. Ce que le mal a dit et ce que le bien entend.....	145
37. La guérison de l'âme.....	149
38. Les cinq blessures de l'âme.....	151
39. Lorsque vous ressentez en vous une blessure de l'âme ?.....	153
40. Mal, maladie, malaise.....	155
41. L'effet miroir.....	157
42. Le miroir du soi tridimensionnel.....	159
43. L'alchimie émotionnelle : accepter-transformer-transmuter.....	161
44. La fin du voyage.....	163
Biographie de l'auteure.....	165