

BE▶BOODDA

**3 LIEUX SACRÉS QUI
TRANSFORMENT**

PAR PHILIPPE
GILBERT

**SOPHIE
GUEDJ :**

VOTRE ÂME A-T-
ELLE DÉJÀ TOUT
PRÉVU ?

**QUI ÊTES-VOUS
VRAIMENT ?**

JOYCE DUVAL
DÉCRYPTE VOTRE
ASCENDANT

CRÉEZ VOTRE
RÉALITÉ AVEC
**ALEXANDRE
ANATMAN**

LES ARCHANGES
**D'ISABELLE
CERF**
VEILLEN
SUR VOUS

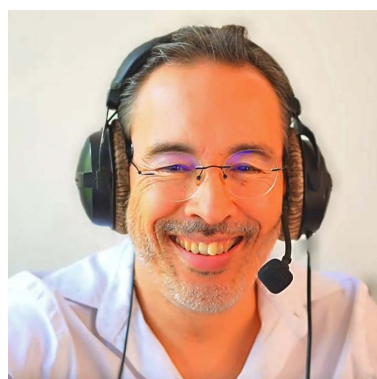
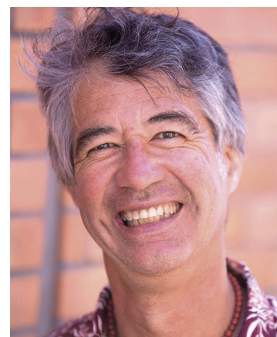
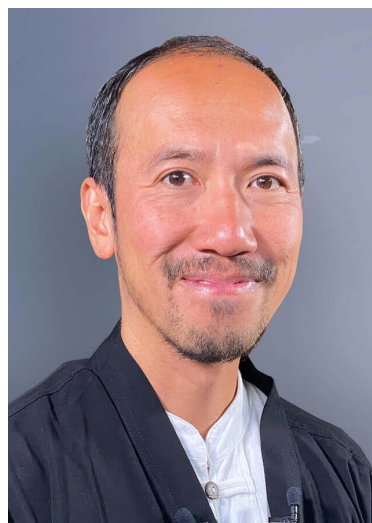
LA NUMÉROLOGIE
TRANSFORMATRICE DE
**CHRISTIAN
PERROTIN**

A photograph of a man with a shaved head and a goatee, wearing a dark blue hoodie, speaking into a silver microphone. He is looking slightly to the right of the camera. The background is dark with some blue and purple lighting.

**PLEINE
CONSCIENCE**
REVENEZ À L'ESSENTIEL AVEC
PHIL DAT PHAN

Sommaire

- 03 Pleine conscience :
revenez à l'essentiel
avec *Phil Dat Phan*
- 10 3 lieux sacrés qui
transforment par
Philippe Gilbert
- 16 Sophie Guedj : votre
âme a-t-elle déjà
tout prévu ?
- 21 Mai en conscience :
purification, lumière
et paix
- 24 Qui êtes-vous
vraiment ? Joyce
Duval décrypte votre
ascendant
- 28 Votre signe du mois :
le taureau
- 30 Créez votre réalité
avec Alexandre
Anatman
- 34 Les archanges
d'Isabelle Cerf
veillent sur vous
- 38 Votre calendrier
lunaire
- 40 7 nouveautés à lire
- 43 La numérologie
transformatrice de
Christian Perrotin



CREDITS

Editeur : Optima Publishing

Directrice de la rédaction : Sarah Diviné

Rédactrice en chef adjointe : Julie Destouches

ET SI VOTRE ÂME AVAIT TOUT PRÉVU POUR VOUS ?

Les enseignements de Sophie Guedj-Metthey

Formatrice, medium et auteure du best-seller L'Appel des Êtres de Lumière, Sophie Guedj-Metthey accompagne depuis plus de 25 ans des personnes vers une vie plus sereine et spirituelle. Lors d'un atelier organisé par Le Canal de l'Âme, elle a partagé ses enseignements sur comment entendre la voix de son âme, et lui faire confiance ?

Découvrez le plan que votre âme a tracé pour cette vie

L'âme : bien plus qu'une notion abstraite

Tout le monde a une âme et peut l'écouter. Pour Sophie Guedj-Metthey, l'âme est « la partie immortelle de nous-mêmes, qui était là avant cette incarnation et qui nous survivra après ». Elle la compare à un immense soleil dont notre vie actuelle est un rayon, chaque incarnation venant enrichir cet ensemble.

L'écoute du murmure de l'âme est possible pour chacun d'entre nous, souvent couvert par le bruit du monde et l'habitude de regarder à l'extérieur.



Un plan conçu avant la naissance

Avant de s'incarner, l'âme construit son plan de route, ses grandes orientations, ce qu'elle souhaite expérimenter et accomplir. « C'est comme préparer un très grand voyage, explique Sophie. On ne planifie pas chaque restaurant, chaque rencontre, mais on choisit ses grandes étapes, ses priorités. » Ce plan inclut des traumatismes à traverser comme la perte d'être chers, ne plus appartenir à des groupes familiaux, amicaux ou professionnels ou la dépendance.

C'est là que tout se joue. Lorsqu'on s'éloigne de ce plan, un malaise s'installe tel qu'un plexus noué, une angoisse diffuse, un sentiment de vide malgré des succès apparents. Ces signaux sont les premiers messages que l'âme envoie

pour signaler que quelque chose n'est pas en accord avec son chemin de vie.

Quand la vie ne « marche pas » malgré tous vos efforts

Sophie partage deux exemples. Dans le premier, Dora, s'est mariée cinq fois et n'a jamais pu avoir d'enfants malgré ses tentatives. Lors d'une canalisation, ses guides lui apprennent que dans sa vie précédente, elle fut une femme indienne et avait eu dix-huit enfants. Son âme, dans cette incarnation, avait choisi de négliger la maternité et d'explorer la liberté, l'aventure. « Si elle avait été véritablement à l'écoute d'elle-même, son désir profond c'était de vivre ça. »

Le deuxième exemple est tout aussi convaincant. Mylène, cadre hospitalière, était convaincue qu'elle devrait devenir

thérapeute. Or, en écoutant son âme, elle réalisa qu'elle était exactement là où elle devait être, rayonnant auprès de ses équipes soignantes. « J'ai vraiment senti tout mon corps se réaligner », confie-t-elle.

“ Ce que vous cherchez à forcer n'est parfois pas ce que votre âme a choisi. Et ce que vous fuyez est parfois exactement ce pour quoi vous êtes venu. ”

Ouvrez le canal : écoutez les paroles de votre âme

Le corps : votre premier instrument d'écoute

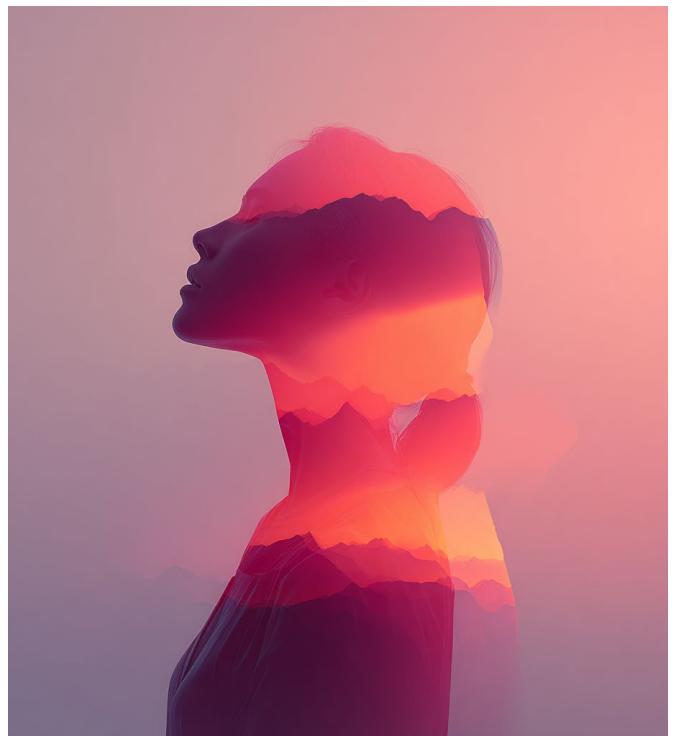
L'écoute de l'âme ne passe pas nécessairement par des visions spectaculaires ou des voix intérieures. « Pour la majorité, ça passe d'abord par des sensations, parce que votre âme se manifeste d'abord par le biais de votre corps », précise Sophie. L'âme communique par le ressenti.

Un premier bien-être, superficiel et éphémère, disparaît dès qu'on a obtenu ce que l'on convoitait. Le second est plus profond et durable, et fait que l'on « se sent droit dans ses bottes ». La respiration est plus ample et l'être le ressent mieux. Il est votre boussole.

“ Votre âme sait ce qu'il y a de plus juste pour vous. Elle peut vous guider pour que vous soyez le plus aligné possible dans votre vie. ”

Trois pratiques pour ouvrir le canal

- **La méditation ou l'écoute guidée.** Pour celles et ceux dont le mental est agité, des méditations guidées permettent d'atteindre cet espace d'écoute intérieure et de réduire le bruit du quotidien.
- **La demande consciente avant le sommeil.** Le soir, avant de s'endormir, émettre cette intention « Je demande à mon âme de m'inspirer pendant la nuit sur telle situation. » Le mental est au repos et les réponses émergent plus facilement, parfois dans les rêves, souvent dès le réveil ou sous la douche. « L'eau est souvent un élément conducteur qui va faciliter les choses », note Sophie.
- **Les synchronicités dans la journée.** Lorsqu'un même signe, une même invitation se répète, ce sont des messages. L'âme a une vision plus vaste que celle de la personnalité et elle guide patiemment, et répète le message jusqu'à ce qu'il soit entendu.



Ce que votre âme ne vous dira pas

L'âme n'est pas un oracle et ne prédit pas l'avenir. Elle ne vous dit pas si vous allez décrocher ce poste, si tel projet va réussir ou si vous rencontrerez l'âme sœur avant la fin de l'année. Dans la période actuelle, où l'énergie évolue à une vitesse que Sophie compare à « des électrocardiogrammes qui bougent constamment », les probabilités sont difficiles à appréhender.

Ce que l'âme offre, c'est une guidance dans l'instant présent. La bonne question à lui poser n'est donc pas *Est-ce que tel projet va réussir ?* Mais *Qu'est-ce que je peux mettre en œuvre, lâcher ou guérir pour que ce projet ait les meilleures chances de se réaliser ?*

Distinguez capacités extrasensorielles et évolution spirituelle

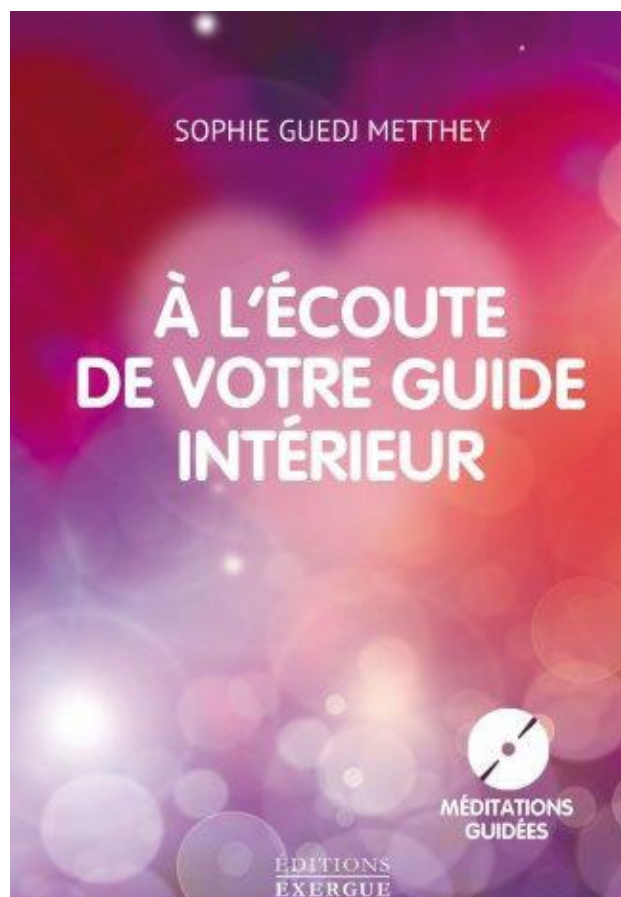
Un mythe à déconstruire

Différenciez le fait d'avoir des capacités extrasensorielles développées comme être doué de clairvoyance, de médiumnité et être spirituellement évolué.

Ces capacités peuvent exister et être détournées au profit de l'ego, du pouvoir ou de la manipulation. « Il y a des personnes qui peuvent avoir de grandes capacités et qui, parce qu'elles n'ont pas suffisamment travaillé sur elles, notamment sur leur aspect d'ombre, sont rattrapées par cette part d'ombre. Cela va totalement voiler ou distordre ce qu'elles transmettent. »

Ce qui va de pair avec l'évolution spirituelle

En revanche, se relier à son âme et aux êtres de lumière s'accompagne toujours d'une évolution spirituelle. Et cette écoute



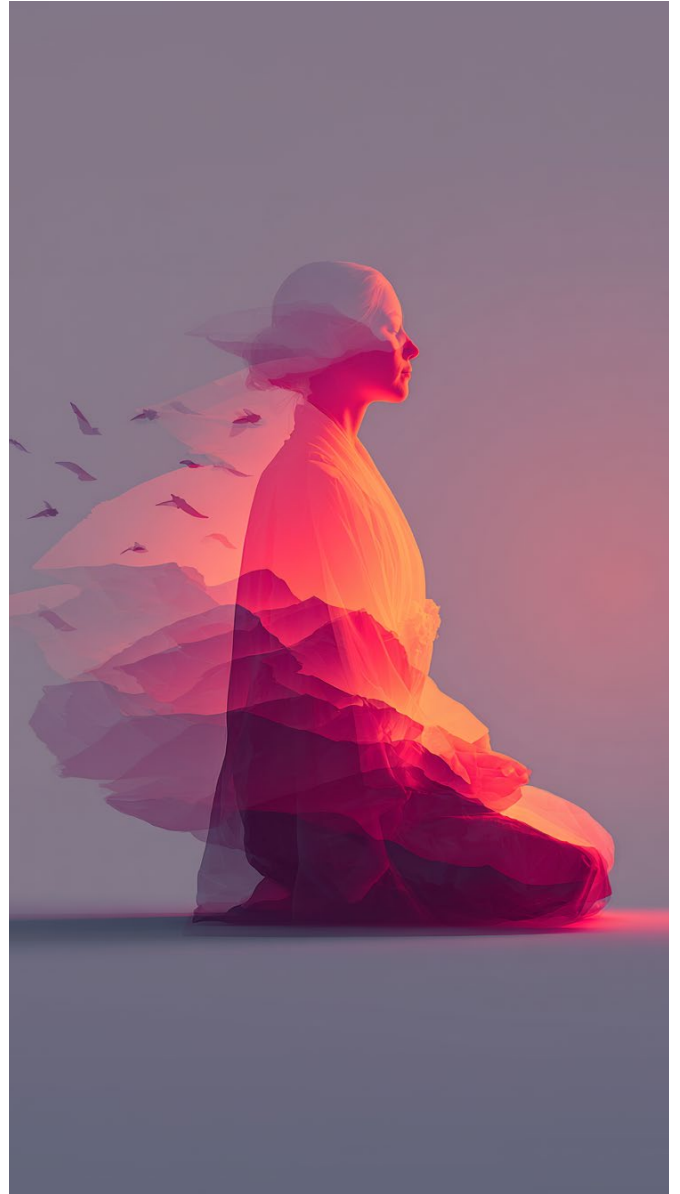
passé inévitablement par un travail sur soi, passant par la guérison de ses traumatismes, la libération de ses comportements conditionnés. « C'est indissociable », affirme Sophie.

La période actuelle : une invitation urgente à l'écoute intérieure

Les guides de Sophie décrivent l'époque actuelle comme une ère de *superposition accélérée de réalité*. Suivant notre niveau d'évolution, nous vivons des réalités différentes tout en partageant le même espace.

Un exercice illustre ce phénomène. Lors d'ateliers sur Canal de l'Âme, Sophie présente l'image d'une chaussure de basket, et les réponses furent verte, rose, grise et bleue. La même image entraîne des perceptions différentes. Chercher à reproduire les actes d'autrui ou se laisser submerger par des injonctions est plus risqué que jamais.

La seule boussole personnelle est l'âme car elle seule connaît votre chemin, votre rythme et vos véritables besoins. Être à son écoute est « aussi la meilleure façon de contribuer à aller vers un monde meilleur. Ça passe par là. »



Cet article est issu de l'atelier du Canal de l'Âme. Cliquez ici pour le visionner.

Sophie Guedj est l'auteure de plusieurs ouvrages dont "L'appel des êtres de lumière" et propose des formations en ligne pour développer la connexion avec son guide intérieur et les particules de lumière. Ses canalisations sont accessibles [sur son site internet](#) où elle partage régulièrement les enseignements reçus.