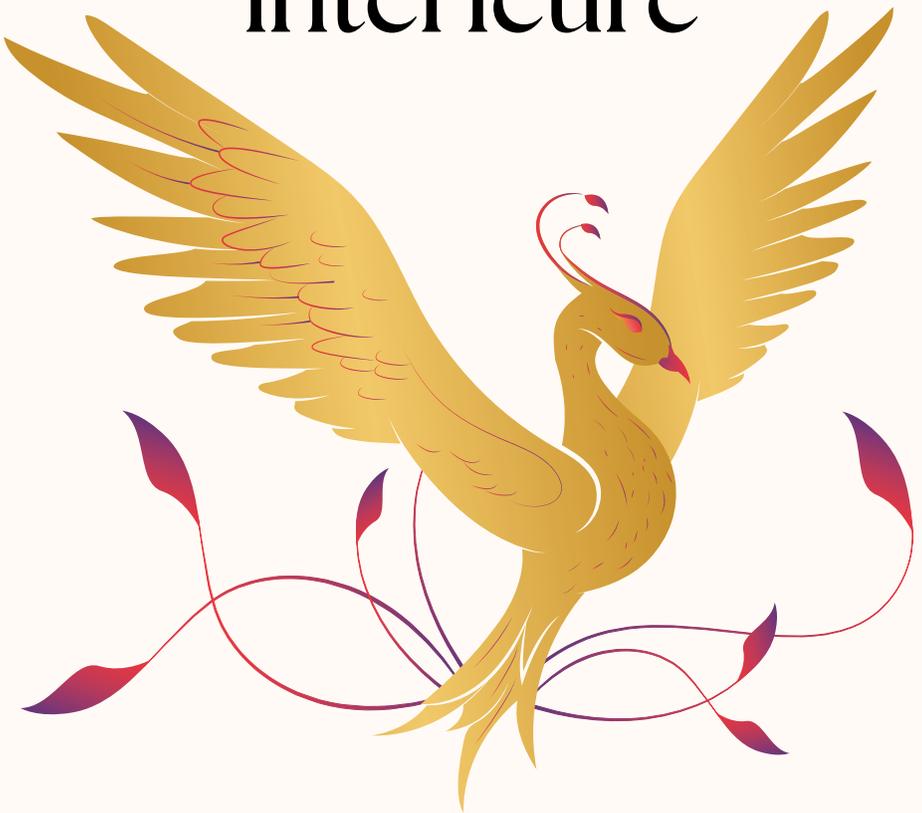


Karine Troncy

33 CLÉS de transformation intérieure



Protocoles initiatiques et vibratoires
pour révéler votre lumière



33 CLÉS de transformation intérieure

Êtes-vous prêt à vous ouvrir aux changements attendus par votre âme ?

À une profonde libération et à un grand nettoyage ?

À exprimer votre vérité et à prendre votre place ?

Actuellement, les énergies sur terre se font plus intenses. Tout s'accélère et nous pousse à nous transformer, à lâcher l'ancien et ce qui ne nous correspond plus. Reçus en channeling, les codes et activations vibratoires de ce livre sont très puissants.

Ils vous soutiendront tout au long de la lecture pour libérer vos blessures et mémoires (du passé, karmiques ou transgénérationnelles).

Véritable guide de transformation personnelle, ce livre vous permet de passer à un niveau supérieur, que vous vous sentiez bloqué dans votre vie ou que vous ayez besoin d'une impulsion supplémentaire pour avancer sur votre chemin. Vous pourrez reproduire les protocoles qui vous inspirent aussi souvent que vous le souhaitez, pour aller un peu plus en profondeur à chaque fois.

Avec près de 100 activations vibratoires : protocoles de transformation, mantras, décrets, prières, affirmations, soins de guérison et rituels.

Karine Troncy est thérapeute psycho-énergéticienne, coach, channel et médium. Elle accompagne les personnes qui ont besoin d'être guidées sur leur chemin de vie, afin de réaliser leur mission d'incarnation. Elle est déjà l'auteur du livre *Le Channeling, outils et protocoles pour communiquer avec vos guides* et de l'oracle *Activations galactiques*.

ISBN : 978-2-38564-027-9



9 782385 640279

19,95 euros
Prix TTC France



Avis des Gardiennes

Camille HANQUIEZ @camille_enfamille

Cela faisait longtemps que j'attendais un livre comme celui-là. J'ai adoré les activations vibratoires, les rituels, les pratiques, les soins, les prières, les mantras et les décrets qui sont apportés par Karine. J'ai particulièrement apprécié la partie sur les mémoires transgénérationnelles.

Karine LERESCHE @une_armee_de_resilients

Un magnifique livre vibratoire, une belle invitation à voyager en son intérieur et à se libérer, tout en étant accompagnée par une auteure au ton rassurant. Des prières, des conseils, des soins, des techniques, des rituels et des décrets complètent cet ouvrage vraiment enrichissant. Je recommande ce livre et ses 33 clés pour guérir et renaître !

Jennifer BLOOM @bloom_your_mind

J'ai pris plaisir à me plonger dans ce parcours de coaching spirituel, mêlant introspection et pratiques. Les clés proposées sont concrètes et offrent de belles pistes de transformation.

Karine SIMON @karine_l.t.l

Ce livre est une pépite. Un ABC de la spiritualité. L'éveil spirituel est fait d'étapes à franchir, de paliers à atteindre. Une transformation intérieure s'accompagne de la compréhension de toutes les clés rassemblées, explicitées et décortiquées ici. Les questionnaires, les mantras, les prières sont un vrai plus pour approfondir chacune des 33 clés.

Lorelène FANTINO @oracle_avenir

J'ai adoré ce livre rempli d'authenticité et de richesse. Je recommande cette lecture, et je sais que je me replongerai dans ce livre à certains moments de ma vie.

Clara BRÉLIVET @itsclarasjournal

Un joli coup de cœur pour ce livre très complet qui offre bien plus que 33 clés. J'ai tout simplement adoré cette lecture qui me paraît maintenant essentielle. Certains passages ont fortement résonné en moi, m'ont émue, j'avais l'impression qu'ils m'étaient destinés. Je sais déjà que je retournerai lire certains passages. Les exercices proposés sont une véritable valeur ajoutée et permettent de mettre en pratique les précieux conseils de l'autrice.

Christel BRUNEEL @la_sorciere_verte_

Quel bonheur de dévorer cet ouvrage ! Ce livre est bien plus qu'un livre, c'est un vrai couteau suisse. L'autrice nous transmet les clés et les outils qui vont nous aider à transmuter nos blocages, nos peurs, nos maux et nos blessures émotionnelles. Cet ouvrage est à mettre entre toutes les mains.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc 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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Hélène Meurice
Maquette : Evelyne Nobre
Correction : Nathalie Billaut
Design de couverture : Antartik

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-027-9

Karine Troncy

33 CLÉS de transformation intérieure

Protocoles initiatiques et vibratoires
pour révéler votre lumière



Sommaire

Introduction 13

CLÉ N° 1

PRENDS CONSCIENCE DU CHEMIN..... 19

BILAN DE VIE20

CLÉ N° 2

ACCEPTÉ CE QUI EST27

▪ *Prière*.....35

CLÉ N° 3

DÉCIDE DE VOULOIR CHANGER..... 37

▪ *Décret*.....42

CLÉ N° 4

LIBÈRE-TOI DU PASSÉ 45

▪ *Décret pour se libérer des mémoires du passé*47

CLÉ N° 5

LIBÈRE-TOI DES MÉMOIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES ..49

▪ *Décret pour se libérer des mémoires
transgénérationnelles*52

CLÉ N° 6

LIBÈRE-TOI DES MÉMOIRES KARMIQUES 55

- *Décret pour annuler les vœux 58*

CLÉ N° 7

LIBÈRE-TOI DE TOUTE FORME DE NÉGATIVITÉ 61

- *Grande prière de purification 62*

CLÉ N° 8

VA À LA RENCONTRE DE TON BÉBÉ INTÉRIEUR 65

LE BÉBÉ INTÉRIEUR..... 66

- Soin à ton bébé intérieur 67

CLÉ N° 9

GUÉRIS TON ENFANT INTÉRIEUR..... 71

- Soin de guérison pour ton enfant intérieur 73

CLÉ N° 10

ANCRE-TOI À GAÏA ET INCARNE-TOI PLEINEMENT 77

- Techniques qui favorisent l'enracinement 79

CLÉ N° 11

CONNECTE-TOI AU CIEL ET UNIFIE-TOI

À TA PUISSANCE INTÉRIEURE 81

CLÉ N° 12

VIS EN CONSCIENCE LE MOMENT PRÉSENT 85

- Mange en pleine conscience 86

- Pratique un sport en pleine conscience 86

- Marche en pleine conscience 87

- Observe tes pensées 87

- Scanne ton corps..... 88

- Relaxe-toi en pleine conscience 89

CLÉ N° 13

LAISSE-TOI TRAVERSER PAR LES ÉMOTIONS 91

- Processus pour transformer tes émotions négatives
et regagner la paix intérieure 95
- Outils de libération émotionnelle 96

CLÉ N° 14

RESPIRE ET CALME TES PENSÉES 99

- La crise de calme 100
- Cohérence cardiaque 101
- Respiration alternée 101

CLÉ N° 15

HONORE TON CORPS 103

- Conseils pour réparer son corps, lui apporter
de l'attention et de l'amour 108
- Écoute les messages de ton corps 110
- *Prière pour ton corps* 112

CLÉ N° 16

CONNECTE-TOI AUX BESOINS DE TON ÂME 115

FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE BESOIN ET DÉSIER/ENVIE 115

- Connecte-toi à tes besoins 117
- *Invocation* 120

CLÉ N° 17

APPRENDS À T'AIMER DAVANTAGE 121

- Conseils pour cultiver l'amour de soi 124

CLÉ N° 18

**CONNECTE-TOI À TON TEMPLE INTÉRIEUR
GRÂCE À LA MÉDITATION** 127

Quelques techniques simples pour méditer	128
Utilise la technique de la bougie.....	128
Connecte-toi à un souvenir agréable	129
Médite avec une musique	130

CLÉ N° 19

SOIS DOUX·CE AVEC TOI	131
Puissance des mots	133
Transforme le sens et l'énergie des mots	134

CLÉ N° 20

LÂCHE PRISE ET RETROUVE LA PAIX INTÉRIEURE	135
▪ <i>Affirmations</i>	137
Le coffre	138
Rituel de lâcher-prise	139

CLÉ N° 21

PARDONNE-TOI TES SOUFFRANCES.....	141
Étapes pour accéder au pardon	144
▪ <i>Invocation</i>	146
▪ <i>Ho'oponopono</i>	147
Lettre libératrice	148

CLÉ N° 22

LIBÈRE-TOI DE TES BLESSURES	
AVEC L'HO'OPONOPONO	151
▪ <i>Le doute</i>	152
▪ <i>La peur</i>	153
▪ <i>La maladie</i>	153
▪ <i>Le surpoids</i>	154
▪ <i>Le rejet</i>	155
▪ <i>La blessure d'abandon</i>	155

CLÉ N° 23

OSE EXPRIMER TA VÉRITÉ ET PRENDS TA PLACE 157

- *Décret* 159

CLÉ N° 24

CRÉE TA VIE : LE POUVOIR DE LA PENSÉE..... 161

- Règles de ton esprit 162

- Je crée la vie de mes rêves 163

CLÉ N° 25

CONNECTE-TOI À TON INTUITION 167

- Conseils pour développer ton intuition 168

CLÉ N° 26

ÉCOUTE LES SONS GUÉRISSEURS 171

- Musiques et chants pouvant t'aider à augmenter
ta vibration..... 173

- Solfège sacré Fréquences vibratoires
des sons guérisseurs..... 173

CLÉ N° 27

ACTIVE LA MAGIE DES MANTRAS 177

- *Mantras* 178

- Manifeste l'énergie des mantras en toi 183

CLÉ N° 28

REÇOIS LES RICHESSES DE L'UNIVERS 185

- Liste non exhaustive de tout ce qui peut bloquer
l'énergie d'argent à entrer dans ta vie 186

- Transforme tes croyances limitantes et crée
tes propres antidotes 189

- *Prière*..... 190

CLÉ N° 29

ACCUEILLE L'ABONDANCE ET LES CADEAUX DIVINS ... 191

Accueille l'abondance dans ta vie 193

Quelles sont tes croyances sur l'abondance ?..... 194

- *Affirmations positives*..... 195

CLÉ N° 30

CULTIVE LA GRATITUDE 197

EXPRIME TA GRATITUDE202

- *Affirmations de gratitude* 203

Gratitude en pleine conscience 204

Journal de gratitude205

CLÉ N° 31

LAISSE S'EXPRIMER LA JOIE EN TOI 207

Idées pour cultiver et rayonner la joie 208

Méditation des sourires209

CLÉ N° 32

CÉLÈBRE-TOI211

Différentes manières de te célébrer 213

CLÉ N° 33

SOIS TOI ET RAYONNE 215

- *Affirmation de gratitude*..... 216

Remerciements..... 219

À propos de l'auteure 221

Ce livre t'est dédié.

À toi qui as reçu l'appel de ton âme,

toi qui as perçu les messages de ton intuition,

toi qui es prêt·e à avancer davantage sur ton chemin.

Puisse cet ouvrage apporter les réponses à tes questionnements,

les outils et les clés dont tu as besoin

pour révéler ta lumière et manifester ton potentiel illimité.

Ose être toi.

Ose rayonner.

Ose incarner la belle lumière que tu es.

Avec tout mon Amour

Introduction

Bonjour à toi, cher lecteur, chère lectrice,
bonjour, mes ami·e·s,

bienvenue, ma famille d'âmes.

Je suis ravie de te retrouver et suis en joie de te transmettre les messages, enseignements et guidances que j'ai reçus de mon équipe céleste, afin de t'aider dans ton processus d'incarnation et d'ascension sur notre belle terre Gaïa.

Tout ce que tu liras dans ce livre te permettra de faire un pas de plus vers ta nature profonde afin de t'aider à comprendre ton incarnation, tes blessures, tes malaises et maladies, tes expériences de vie.

Je vais te transmettre les clés et les outils qui vont t'aider à traiter tes blessures émotionnelles, à surmonter les obstacles, les peurs, tes maux physiques et psychiques, etc.

À travers les messages reçus en channeling (canalisation) de nos frères et sœurs des étoiles, ce livre se veut un véritable outil de développement personnel et spirituel.

Si tu as déjà lu mon premier ouvrage, *Le Channeling. Outils et protocoles pour communiquer avec vos guides*, ce livre est complémentaire et a été reçu comme une suite afin de te permettre d'aller encore plus en profondeur, à la découverte de qui tu es, pour y faire jaillir tes pépites, tes talents, ton plein potentiel et toute ta lumière.

Comme mon premier livre, celui-ci est également vibratoire, c'est-à-dire que tu reçois en le lisant des codes, des activations vibratoires et des soins quantiques.

Prends le temps de le lire à ton rythme, de refaire les protocoles qui t'inspirent et qui te font du bien. Prends aussi le temps de t'hydrater. L'eau te permet en effet de nettoyer tes cellules et de les réinformer avec ta nouvelle vibration.

Étant donné l'impact que cette lecture peut avoir sur toi, il serait tout à fait normal de ressentir des émotions, des fourmillements, des espèces de chatouillements dans ton corps. De passer par des sensations de chaleur ou bien d'être parcouru.e par des frissons. Si c'est le cas, tout va bien, respire calmement, il s'agit d'un nettoyage. Laisse-toi traverser par l'émotion et allonge-toi si les sensations que tu ressens sont trop fortes.

Si tu ne ressens rien ou peu de choses, ton corps a alors décidé de transmuter ce qu'il reçoit de manière douce, et c'est tant mieux. Ce n'est pas parce que tu ne ressens rien qu'il ne se passe rien. Tout se déroule à un niveau plus subtil et plus profond de ton être.

Ne t'attends donc à rien en particulier, car chaque personne est différente. C'est ton corps qui gère à sa manière et qui

décide comment il va lâcher les mémoires conscientes et inconscientes que tu portes en toi.

Afin de recevoir le meilleur, tu peux réciter à voix haute ce décret :

Moi [prénom, nom],

*je demande à recevoir, ici et maintenant,
dans tous mes corps, dans mon esprit conscient
et dans mon subconscient, sur tous les plans, dans
toutes les dimensions, dans tous les espaces-temps,
dans toutes les directions et à tous les niveaux de
mon être humain-divin multidimensionnel,
tout l'enseignement, les conseils, les codes,
les activations et les ensemencements divins
dont j'ai besoin.*

*Que tout ce que je suis prêt·e à comprendre,
accepter, recevoir, nettoyer, transmuter, lâcher,
guérir et pardonner le soit.*

*Je demande que tout cela se fasse de manière
douce et agréable, dans ce qui est juste et bon pour
moi maintenant, dans le respect de qui je suis et en
parfait accord avec ma divine présence Je Suis.*

Pour mon plus grand bien et le plus grand bien de tous.

Merci, car cela est.

Je te souhaite une très belle lecture et une grande avancée vers qui tu es véritablement, au plus profond de toi-même ♥.



Chère âme en incarnation, nous te saluons.

Sois le-la bienvenu-e dans cet espace sacré et consacré et, nous dirions également, sois le-la bienvenu-e dans ce nouveau chapitre de ta vie.

Nous sommes en joie de te retrouver afin de te délivrer des messages importants qui, selon nous, te permettront d'aller encore plus en profondeur dans tes ombres afin de les traiter et d'y faire jaillir ta lumière.

Tu es maintenant prêt-e pour ta première initiation.

Nous t'entourons d'amour et de lumière et t'accompagnons sur ce chemin qui est le tien.

Comme tu le sais, tu as le libre arbitre de décider de la route que tu souhaites prendre. Nous te guidons sur la voie prévue pour toi, mais te rappelons que c'est toi qui choisis où tu souhaites aller. Il n'y a jamais d'erreur, uniquement des expériences qui jalonnent ton chemin afin de te permettre d'avancer un peu plus en conscience et en confiance vers qui tu es.

Nous t'envoyons des signes que tu peux recevoir de différentes manières, et cet ouvrage que tu tiens dans les mains en fait partie. Nous sommes à tes côtés et sommes heureux de t'accompagner dans ton évolution.

INTRODUCTION

Nous te conseillons de lire ce livre à ton rythme, de prendre le temps d'intégrer chaque clé et de te laisser traverser par ce qui sera prêt à sortir.

Une fois ta lecture terminée, tu pourras refaire les protocoles et relire ce livre autant de fois que tu le souhaiteras. Cela te permettra d'aller un peu plus en profondeur à chaque fois, de recevoir les codes et les activations dont tu auras besoin dans l'instant présent.

Nous te remercions, car tu viens de te dire « oui » et de faire un pas de plus vers ta nature divine.

Nous te souhaitons le meilleur et t'entourons de tout notre amour.

La Fédération galactique

CLÉ N° 1

Prends conscience du chemin

A fin de trouver le parfait équilibre en toi et l'alignement de tout ton être, il est important que tu prennes conscience du chemin parcouru, de là où tu en es aujourd'hui et de la personne que tu souhaites être.

En effet, cette première étape est importante pour savoir ce qui a été réalisé et ce qu'il te reste à faire, à donner, à recevoir, à lâcher, à traiter, à guérir, à modifier, pour être pleinement toi...

Cette première clé te demande d'être honnête avec toi, de ne pas te juger ni te comparer. Il suffit de faire le constat du chemin, de tes expériences passées, de tes réussites comme de ce que tu nommes tes échecs, afin de pouvoir déceler les blocages, les éventuelles limitations, peurs ou émotions stagnantes qui t'empêcheraient de réussir ta vie comme tu le souhaites et d'être la personne que tu rêves d'incarner.

Ainsi, tu l'auras compris, il est nécessaire d'aller au plus profond de toi pour nettoyer ce qui bloque, afin de révéler ta propre lumière. C'est ce que nous allons voir tout au long de cet ouvrage.

BILAN DE VIE

En regardant ta vie écoulée, où en es-tu aujourd'hui ?

Afin de répondre à cette question et à celles qui te seront posées par la suite, je te conseille de te munir d'un cahier personnel sur lequel tu écriras tes réflexions afin de travailler dessus.

Pour cela, je te propose d'examiner les domaines de vie suivants :

- personnel (ce domaine représente les fondations de ta vie desquelles dépendent les autres domaines) ;
- couple ;
- professionnel ;
- social ;
- familial ;
- financier ;
- santé ;
- spirituel.

Par exemple, commence par le **domaine personnel** et demande-toi :

- ➔ Suis-je satisfait-e de ma vie dans le domaine personnel sur une échelle de 0 à 10 ? (10 étant pleinement satisfait-e, 0 : pas du tout)

.....

- ➔ Quels sont mes rêves, mes projets ? Les ai-je réalisés ?

.....

.....

- ➔ Dans la négative, de quoi ai-je besoin pour accomplir mes rêves ?

.....

.....

- ➔ Est-ce que je peux affirmer aujourd'hui que j'ai la vie dont je rêvais ?

.....

.....

- ➔ Quels sont mes points forts, mes victoires ?

.....

.....

➔ Quels sont mes échecs, mes faiblesses ?

.....
.....

➔ Quelles leçons ai-je appris de cela ?

.....
.....

➔ Qu'est-ce qui serait éventuellement à changer en moi et/ou dans ce domaine de vie ?

.....
.....

➔ Qu'est-ce que je souhaite conserver ?

.....
.....

➔ Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?

.....
.....

➔ De quoi ai-je besoin pour être totalement épanoui-e ?

.....
.....

- ➔ Qu'est-ce qui est important pour moi dans ce domaine de vie ?

.....

.....

- ➔ Qu'est-ce qui génère du stress en moi ?

.....

.....

- ➔ Quelle est ma plus grande peur ?

.....

.....

- ➔ Qu'est-ce qui bloque ma pleine réussite ou mon plein épanouissement dans ce domaine ?

.....

.....

- ➔ Qu'est-ce que j'ai à me faire pardonner ou à pardonner dans ce domaine ?

.....

.....

➔ Quelle est la mauvaise habitude qu'il serait bon que je change ?

.....
.....

➔ Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?

.....
.....

➔ Quelles sont les situations, personnes, discussions qui baissent ma vitalité ?

.....
.....

➔ De quoi suis-je le plus fier-ère ?

.....
.....

Pose-toi ces questions pour chacun des domaines de vie cités plus haut. Je te conseille de prendre le temps de faire ce premier exercice, car il est important pour la suite.

L'objectif de cette première clé est que tu fasses le constat de ta vie, dans les différents domaines cités, et ce, sans aucun jugement de ta part, afin que tu prennes conscience de tes

forces et de tes faiblesses. Mais également de tes rêves, de tes besoins et de tes blocages.

Cela te permettra de mettre ton attention sur ce que tu souhaites, de nettoyer et de débloquer ce qui en a besoin et, en parallèle, de renforcer ce qui est déjà harmonieux.

Une fois que cette première clé est activée et que tu as obtenu des réponses à tes questions, sans aucun jugement et avec beaucoup de bienveillance pour toi, que constates-tu ?

.....
.....

Y a-t-il un ou plusieurs domaines de ta vie qui mériteraient que tu leur accordes ton attention ?

.....
.....

À quoi t'engages-tu dès maintenant ?

.....
.....

Prends une grande inspiration et, en conscience, tu peux poser les mains sur ton chakra du cœur, au centre de ta poitrine, et te remercier d'avoir mis en évidence toutes ces informations qui vont te servir à avancer grandement vers la personne que tu souhaites incarner.