

*Voyages méditatifs  
au cœur des éléments*



# Sommaire

*Ce livret se compose de plusieurs parties.*

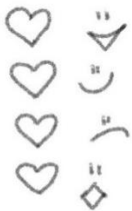
## ∞ *Humeur*

*Cette partie te permettra de mettre ton état d'esprit après la méditation.*

*Cela te montrera à quel point méditer joue positivement sur notre « état d'être ».*

*Tu n'auras qu'à colorier le pétale correspondant au jour avec la couleur correspondant à ton humeur.*

*Pour cela, avant de commencer, à toi de choisir les couleurs que tu souhaites attribuer à ces différentes humeurs et à colorier le pétale cœur correspondant :*



## ∞ *Les fiches pour chaque méditation*

***Mantra** : cette phrase te permettra d'ancrer encore plus l'effet de la méditation en la répétant plusieurs fois par jour suivant la méditation.*

***Mes notes** : si tu désires noter des choses qui se sont passés, des émotions vécues lors de la méditation, ou autre.*

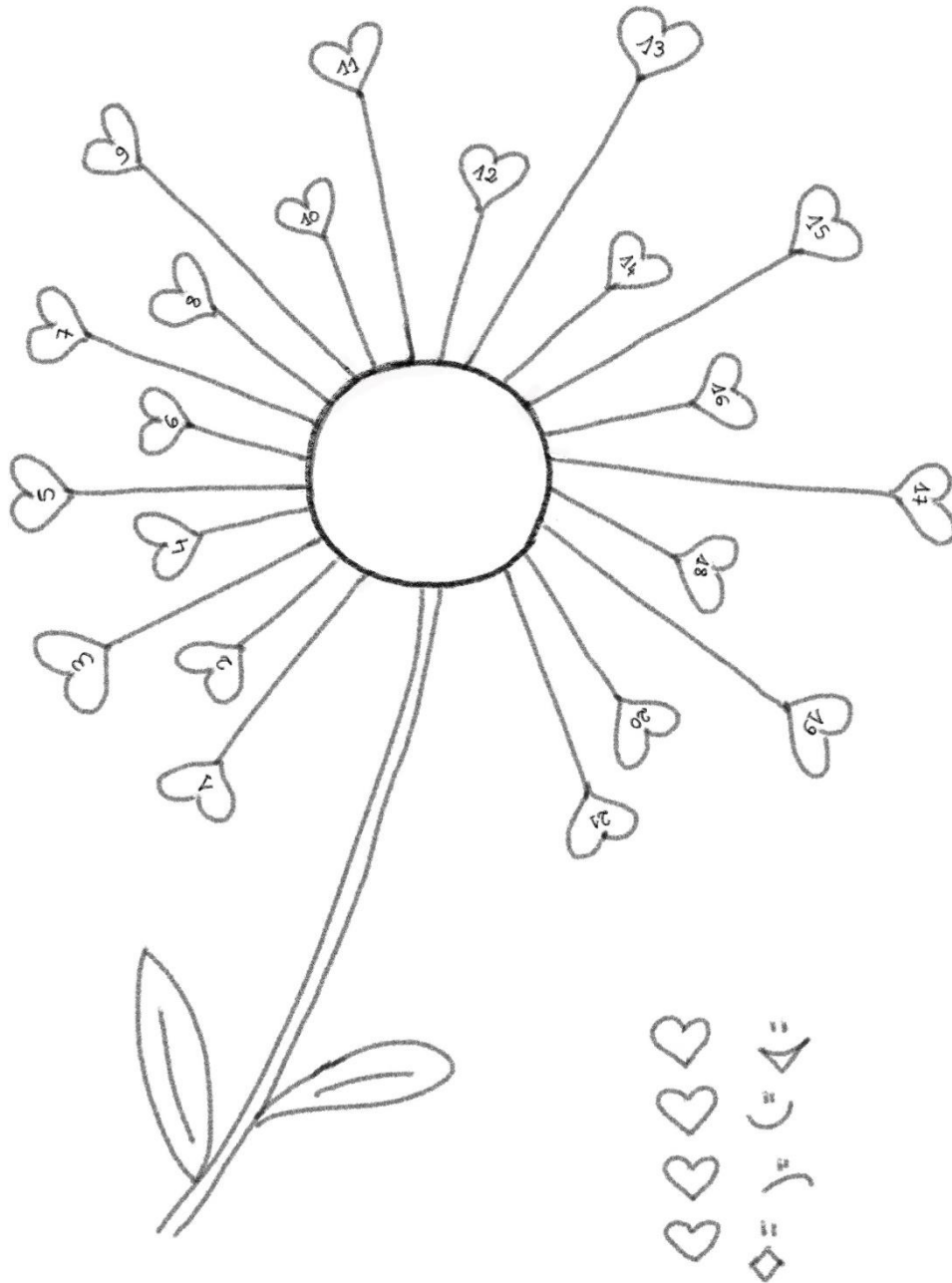
***Oracle** : tu peux soit tirer une carte d'un oracle t'appartenant ou une carte en ligne, si tu désires avoir une indication supplémentaire en rapport avec ta méditation.*

*Ici tu trouveras de nombreux oracles peu connus mais vraiment sympa avec tirage en ligne :*

<https://www.scuffledor.fr/jeu-de-tirage>

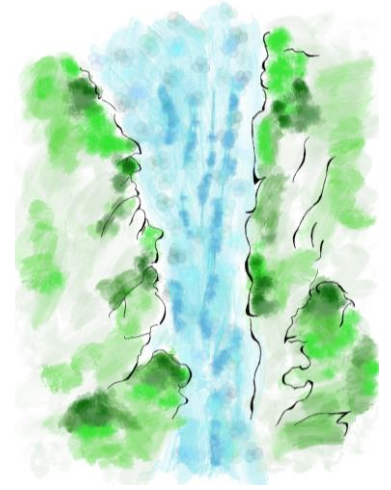
***Citation** : un autre axe de réflexion mais toujours en rapport avec la méditation du jour.*

# Humeur



# *Mon ode à l'eau*

## *Méditation 1*



*Mantra* : « Je Me sens en paix, unifié et lumineux »

*Mes notes* :

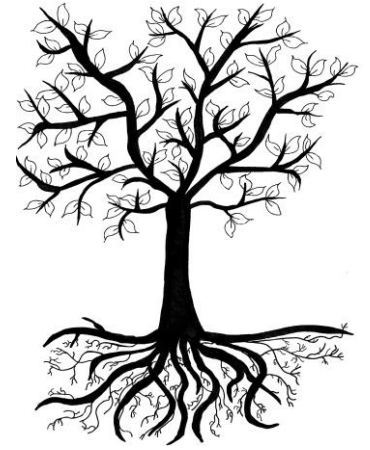
*Oracle* :

« La vie n'est pas d'attendre  
que les orages passent,  
c'est d'apprendre à danser sous la pluie. »

SENEQUE

# *Mon ancre, ma terre*

## *Méditation 2*



*Mantra* : « Je me sens puissant, stable et en gratitude »

*Mes notes* :

*Oracle* :



# *Oh toi feu qui transmute*

*Méditation 3*



*Mantra* : « Je me sens en sécurité et en confiance »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« C'est seulement en rassemblant  
le courage d'explorer l'obscurité  
qu'on découvre l'infini pouvoir de la lumière. »

AUTEUR INCONNU

# *Libre comme l'air*

## *Méditation 4*



*Mantra* : « Je me sens léger, libre et joyeux »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Je pense que tout est possible  
à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais. »

XAVIER DOLAN

*Voilà que vient l'orage*  
*Méditation 5*



*Mantra* : « Je me sens calme et en paix »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Toutes les tempêtes  
ne viennent pas gâcher votre vie,  
certaines viennent nettoyer votre chemin. »

AUTEUR INCONNU



# *Des étoiles pleins les yeux*

*Méditation 6*



*Mantra* : « Je me sens uni, vaste et infini »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Si nous acceptons tout ce qui nous arrive  
avec humilité, douceur, confiance et joie intérieure  
tout changera. »

OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

# *Danse avec les nuages*

*Méditation 7*



*Mantra* : « Je me sens léger et souriant »

*Mes notes* :

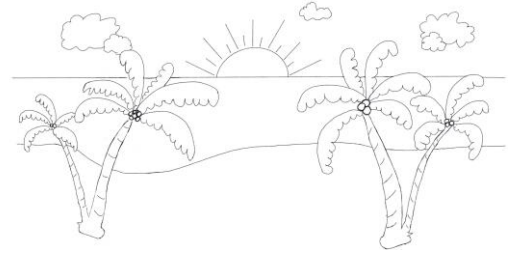
*Oracle* :

« Quand on partage une joie, elle augmente.  
Quand on partage une peine, elle diminue. »

PROVERBE

# *Un après-midi à la plage*

*Méditation 8*



*Mantra* : « Je me laisse être dans le mouvement de la vie »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Il n'y a pas de clef pour le bonheur.  
La porte est toujours ouverte. »  
MÈRE TERESA

## *Mes amis les élémentaux : le gnome*

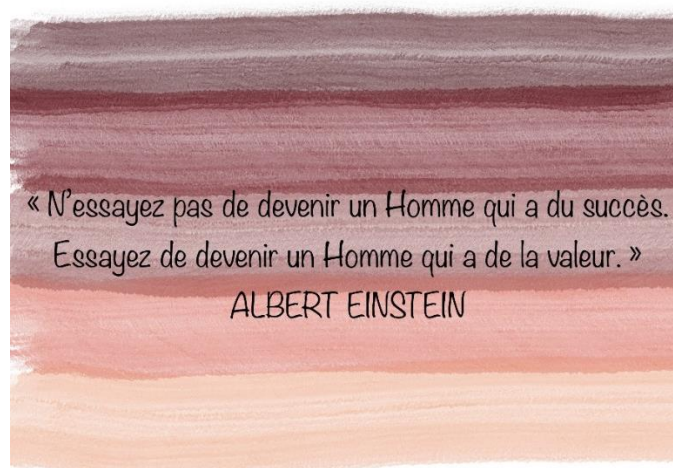
*Méditation 9*



*Mantra* : « Je me sens chanceux et plein de réussite »

*Mes notes* :

*Oracle* :



## *Mes amis les élémentaux : la fée*

*Méditation 10*



*Mantra* : « Je me sens béni par tous les cadeaux que m'offre la vie »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Ce qui t'es destiné,  
trouvera le moyen de te rejoindre. »  
HESTER BROWNE

## *Mes amis les élémentaux : l'ondine*

### *Méditation 11*



*Mantra* : « Je remercie pour tous les trésors déjà présents dans ma vie »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Donne à chaque jour la chance  
de devenir le plus beau jour de ta vie. »  
MARK TWAIN

## *Mes amis les élémentaux : la salamandre*

### *Méditation 12*



*Mantra* : « Je me sens transformé intérieurement et plus éveillé »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Votre vision ne devient claire que quand vous  
regardez dans votre cœur.

Celui qui regarde à l'extérieur rêve,  
Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

CARL JUNG

# Rencontre avec Dame lune

Méditation 13



*Mantra* : « Je me sens en phase avec chaque étape de la lune »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Vous êtes le plus beau projet sur lequel vous aurez  
à travailler pendant votre vie.

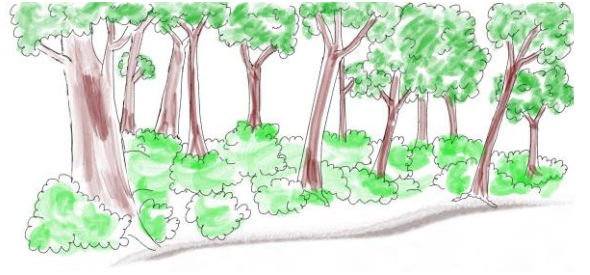
Alors, prenez votre temps et créez de la magie. »

AUTEUR INCONNU



# *Se ressourcer en forêt*

*Méditation 14*



*Mantra* : « Je me sens plus ancré, plus stable et plus vivant »

*Mes notes* :

*Oracle* :



# Respire avec les 4 éléments

Méditation 15



*Mantra* : « J'accueille en moi l'énergie de la Terre, de l'Eau, du Feu et de l'Air »

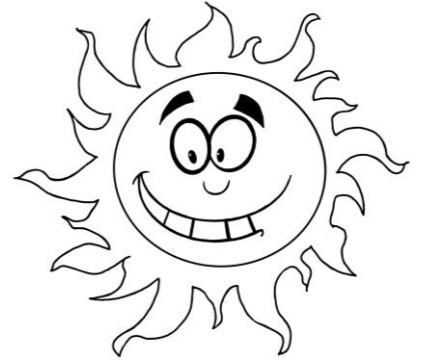
*Mes notes* :

*Oracle* :



# *Je soleil réveille mon Moi*

*Méditation 16*



*Mantra* : « Je suis une étincelle divine qui fait partie du tout »

*Mes notes* :

*Oracle* :

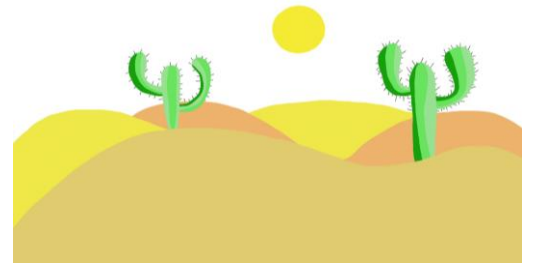
« Comme tout bon arnaqueur, l'égo fait appel à de gros bras quand ses exigences sont battues en brèche.

Ses hommes de mains ont pour noms  
Colère, Reproche et Évitement,  
et ils entrent en action quand l'émotion menace. »

BRENE BROWN

# *Perdu dans le désert*

*Méditation 17*



*Mantra* : « Je peux me guérir à chaque instant en libérant mes émotions »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Vous ne pouvez peut-être pas contrôler les événements qui vous arrivent, mais vous pouvez décider de ne pas être diminué par eux. »

MAYA ANGELOU

# Déplacer des montagnes

Méditation 18



*Mantra* : « Je suis un roc, inébranlable dans la tempête et relié dans la spiritualité »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« La vie mettra des pierres sur ton chemin.  
A toi de décider si tu en fais un mur ou un pont. »

AUTEUR INCONNU

# Besoin d'espace

Méditation 19



*Mantra* : « Je suis à ma place »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Je souhaite que vous puissiez vous rencontrer et vous voir tels que vous êtes vraiment. Je pense que vous êtes des êtres d'une beauté exceptionnelle. Vous êtes grands et majestueux, alors que vous vous percevez comme petits et banals. Vous êtes magiques et passionnants, alors que vous vous trouvez anodins et insignifiants. Vous êtes forts et déterminés, alors que vous vous pensez faibles et lâches. »

MALORY MALMASSON

# *Unissons-nous en arc-en-ciel*

*Méditation 20*



*Mantra* : « Je me sens équilibré et connecté »

*Mes notes* :

*Oracle* :

« Le miracle qui apparaît comme un hiatus,  
un 'trou' dans notre savoir scientifique,  
n'a t'il pas pour vocation de nous tourner vers  
l'invisible, vers le surnaturel, vers le transcendant ? »  
DR PATRICK THEILLIER

# *Gaia notre mère à tous*

*Méditation 21*



*Mantra* : « Je suis plein de gratitude pour Gaia, notre Terre »

*Mes notes* :

*Oracle* :

