



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 2 : Samedi 1er juin

LITHO

La pierre de la semaine

LA TOURMALINE NOIRE



La tourmaline noire est connue également sous le nom de "schorl".

Réputée pour ses vertus protectrices, la tourmaline est une pierre souvent utilisée pour se protéger des vampires énergétiques. Elle est capable d'absorber très facilement les énergies négatives : le sel est la seule matière ayant une capacité d'absorption supérieure à la sienne ! Elle protège également des ondes. On s'en sert pour s'ancrer, pour faire circuler les énergies basses (Yin) et renforcer l'énergie vitale, ce qui permet de diminuer le stress et d'harmoniser nos énergies.

Minéralogie :

La tourmaline noire est très riche en fer, responsable de sa couleur. Son système cristallin est trigonal et sa formation magmatique ou métamorphique.

Entretien :

Purification : sel indirect (doit être purifiée seule !)
Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée

Utilisations possibles

Installer quatre pierres dans chaque coin de la maison.
En pendentif au quotidien.
Dans la main pour dormir.

Fun fact : la tourmaline noire est dotée d'une propriété intéressante : la piézoélectricité.

Si la pierre est soumise à de la pression ou de la chaleur, elle peut produire de l'électricité ! Cette propriété étonnante est utilisée dans certaines technologies comme les capteurs de pression. En lithothérapie, une vertu particulièrement importante en découle : la pierre équilibre nos énergies lorsque nous sommes soumis au stress. En plus d'absorber les énergies négatives, elle nous protège activement du stress !



FLEURS

Le point fleurs de bach

PROTECTION ET FLEURS DE BACH



Notre environnement possède une énorme influence sur nous.

Parfois, nous avons pourtant besoin de nous en protéger, quand les énergies négatives ou l'influence des autres sont trop fortes. Il est impératif d'agir lorsque nous nous oublions et nous détournons de nos objectifs contre notre gré à cause de facteurs externes ou de l'influence des autres, ou encore quand nous nous rendons malades et nous épuisons à force de subir les émotions de l'entourage, ou enfin quand nous sacrifions notre temps pour quelqu'un par peur de lui dire non.

Mustard

La fleur de moutarde aide les personnes qui sont hypersensibles aux émotions des autres et aux énergies collectives.

Aspen

La fleur du peuplier tremble agit sur l'impression que quelqu'un nous veut du mal, ou la peur des malédictions, motivant un besoin de se sentir protégé(e).

Centaury

La petite centaurée aide ceux qui ne savent pas dire non au détriment d'eux-mêmes et ceux qui sont trop influençables.

Walnut

La fleur de noyer nous aide à nous concentrer sur nos propres opinions, notre voie, nos envies, sans se laisser influencer par les autres, ou par des éléments extérieurs.

Attention à l'auto-empoisonnement ! Les fleurs de bach, notamment Aspen, sont des alliées de choix pour s'en protéger.

L'auto-empoisonnement, c'est lorsque l'on se persuade d'être victime des mauvaises énergies de quelqu'un : malédiction, mauvais sort, envoi de mauvaises intentions, ... Cette peur devient si forte qu'on se crée, avec notre propre mental, ce que l'on craint le plus. Malchance, malheur, épuisement, mélancolie... On est victimes de nos propres craintes sans nous en rendre compte, accusant X ou Y d'en être l'auteur.



PROTECTION

Le point médecine douce

SE PROTÉGER AUTREMENT...



Et si le moyen le plus efficace pour se protéger n'était pas un bouclier ?

Lorsqu'on a besoin de se protéger, on pense tout de suite à se cacher derrière un bouclier énergétique, comme notre tourmaline noire étudiée tout à l'heure. Mais... Et si on brillait si fort, que la noirceur ne pouvait nous atteindre ? Et si on rayonnait de bonheur et de confiance en nous pour ne pas laisser les autres nous influencer ? Et si on était si bien ancré que les énergies des autres ne pouvaient nous atteindre ?

Les pierres

La pierre de soleil te rendra... solaire ! Plus rien ne pourra atteindre ta positivité ! La citrine te donnera un mental de guerrier que rien ne fera flancher.

La visualisation

Au début de ta journée ou dès que tu en ressentiras le besoin, ferme les yeux et imagine un bouclier de lumière qui t'entoure.

Fréquence de guérison

Une petite méditation sur la fréquence 528 Hz soutiendra ton plexus solaire et stimulera l'énergie vitale ; ou bien sur la fréquence 396 HZ qui renforcera ton ancrage.

Connais-tu le pouvoir des affirmations positives ? Tu sais, ces phrases que l'on se répète comme un mantra ?

Alors mettons-nous d'accord : il ne suffit pas juste de se regarder dans le miroir et de se répéter une phrase trois fois. Non. Il faut y croire VRAIMENT. Il faut prendre son temps, s'arrêter sur chaque mot, laisser la phrase cheminer dans notre esprit, la laisser s'imprégner en nous. Il est conseillé de choisir une phrase sans négation dans la syntaxe, au présent. Et de se la répéter avec force et conviction chaque matin, et quand le besoin s'en fera sentir.





CÔTÉ BÉBÉS

BAIN ENVELOPPÉ

Comme un loutron dans l'eau



L'EFFET MIROIR

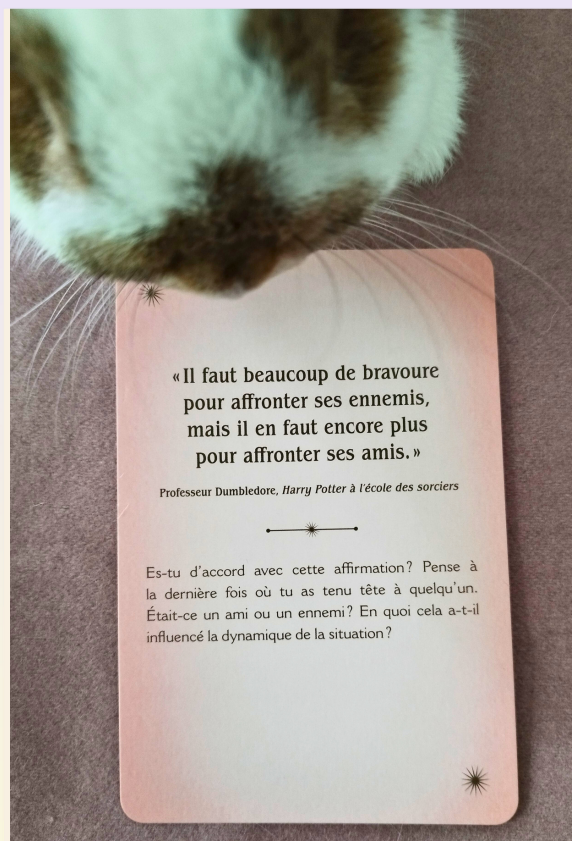
UN LIEN MAMAN-BÉBÉ

Après tant de temps en symbiose avec sa Maman, le bébé a du mal à comprendre qu'ils ne font plus partie du même corps. Il lui faudra huit mois pour intégrer le fait que le corps de sa mère n'est pas le même que le sien !



Pendant les premiers mois de sa vie, bébé forme avec sa Maman ce qu'on appelle une dyade : deux êtres en un. Grâce aux neurones miroirs, le bébé va pouvoir imiter sa mère mais aussi déchiffrer et ressentir ses émotions. Il est alors impératif de s'apaiser pour apaiser bébé, et le bain enveloppé est très efficace pour cela : un moment à deux, dans la sérénité. C'est un prolongement de la grossesse, un moyen de retrouver le lien privilégié qui existait avant la naissance. Pas de panique quant aux émotions négatives : bébé doit apprendre qu'elles existent et les découvrir. Parle-lui, explique-lui pourquoi tu es triste, en colère... Et tout ira bien !

Le tirage de Mooncake



Mes notes





Tu as aimé cet ebook ?

Parles-en autour de toi !

Quelque chose t'interpelle et
tu as besoin d'aller plus loin ?

*N'hésite pas à venir m'en parler en
consultation !*

