



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 5 : Samedi 22 juin

LITHO

La pierre de la semaine

LA PYRITE



Une pierre étincelante à la cristallisation unique, c'est la magie de la pyrite !

Dotée d'une forte teneur en fer, la pyrite aura un impact excellent sur les capacités intellectuelles et la mémoire. Ses éclats dorés stimulent le chakra sacré et la confiance en soi, ainsi qu'en ses connaissances et son intelligence. Cela fait d'elle la pierre idéale pour réviser avant un examen important ! Sa cristallisation unique lui confère des vertus d'organisation et de rigueur. Elle est un bon soutien dans la création d'un projet.

Minéralogie :

La pyrite est un bisulfure de fer. Son système cristallin est cubique, ce qui explique sa cristallisation très géométrique ! Sa formation peut être métamorphique, sédimentaire ou magmatique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son, JAMAIS d'eau
Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée

Utilisations possibles :

Sur un bureau de travail
Méditation
Dans la main pour dormir
Avec soi pendant un examen

Fun fact : la pyrite a un surnom très particulier. On l'appelle aussi, l'or des fous, ou fool's gold en anglais.

Nous remontons le temps à l'époque de la ruée vers l'or. En effet, autrefois, la pyrite était souvent confondue avec l'or à cause de son éclat et de ses reflets dorés qui en ont trompé plus d'un ! C'est une pierre assez abondante qui se trouve aisément. Ainsi, les chercheurs d'or débutants se trompaient souvent en pensant trouver de l'or alors qu'il ne s'agissait que de pyrite, une pierre bien moins coûteuse que le métal précieux tant convoité...



FLEURS

Le point fleurs de bach

LE STRESS DES EXAMENS



Que l'on soit enfant, adolescent ou adulte, passer un examen peut être terrifiant.

Évaluation permis de conduire, concours, diplôme,... Nombreuses sont les situations où nous sommes confrontés à l'angoisse de devoir passer un test. Peur de l'échec, ou peur de la réussite, manque de confiance en soi, troubles de l'apprentissage, difficultés intellectuelles, ... Les raisons d'avoir peur sont nombreuses et justifiées. Cette semaine, je te présente quatre fleurs qui peuvent te soutenir dans la préparation et le passage d'un examen.

Gentian

La gentiane est la fleur de la foi, qui aide à ne pas opter pour l'abandon au lieu de la persévérance, surtout lorsqu'on a subi un échec par le passé.

Mimulus

La mimule tachetée est idéale pour contrer la peur et diminuer ses symptômes (maux de tête, nausées, tremblements,...) C'est la fleur idéale pour passer un oral !

Larch

Le mélèze soutient la confiance en soi mais aussi l'estime de soi. Tu as peur d'échouer ou de ne pas être assez doué.e ? C'est la fleur qu'il te faut !

Chestnut Bud

Le bourgeon de marronnier d'Inde est la fleur de l'apprentissage par excellence : étourderie, difficultés d'apprentissage, erreurs répétées, précipitation au détriment de l'apprentissage, ...

Un problème est souvent récurrent avec le passage d'un examen... J'ai nommé, la procrastination !

Qui n'a jamais été confronté à ce fléau qu'est la procrastination ? On a beau se faire un rétroplanning, se motiver, rien n'y fait : on finit toujours par contourner ce que nous avons à faire. Généralement, une peur se cache derrière la procrastination. Peur de l'échec, ou bien peur de la réussite, car la réussite, c'est l'inconnu. Plutôt que de se forcer par tous les moyens à lutter contre la procrastination au point que les révisions deviennent une corvée insurmontable, il est préférable de travailler sur ses peurs. En les comprenant, tout devient plus facile !



LES PEURS

Le point médecine douce

PEUR DE L'ÉCHEC OU DE LA RÉUSSITE



Nous venons d'en parler dans le point fleurs de bach, la peur motive souvent la procrastination.

Il peut s'agir, comme nous l'avons dit, aussi bien de la peur de l'échec que de la peur de la réussite. Ces peurs peuvent avoir de multiples origines, comme la peur de décevoir l'entourage, la peur de l'inconnu, la peur de s'être trompé de voie, trop d'exigences envers soi-même, ... Travailler sur ces peurs permet de faciliter la réussite de ses projets et d'atteindre l'épanouissement dans son cursus, dans son métier, dans sa vie personnelle comme professionnelle. Voici quelques techniques pour t'aider :

Le tarot / les oracles

Les cartes sont un excellent moyen de travailler sur soi. Non, il n'est pas question ici de divination mais de développement personnel. Les cartes t'aideront à comprendre tes peurs et te montreront plusieurs voies de travail sur toi-même.

L' hypnose

Tu peux faire appel à un.e hypnothérapeute pour travailler sur tes peurs, les comprendre, les accepter et les dépasser pour atteindre confiance et sérénité.

L' ADN minéral

As-tu déjà fait ton ADN minéral ? C'est comme le thème astral en astrologie, mais avec les pierres : résultat bluffant garanti ! Ton ADN minéral te permettra de mieux te comprendre et de découvrir des forces insoupçonnées.

Désamorcer la peur de l'échec ou de la réussite par la visualisation, c'est possible !

Installe-toi dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.e. Coupe ton téléphone pour éviter les distractions. Ferme les yeux et imagine-toi en train de passer ton épreuve (test, concours, examen,...). Visualise-toi en train de réussir cette épreuve, parce que tu as le potentiel pour le faire. Ensuite, visualise-toi après cette réussite. Que se passe-t-il ? Es-tu satisfait.e de la voie que tu as empruntée ? Comment t'imagines-tu dans le futur ? Tout ça te paraît peut-être idiot, mais ça permet de reprendre confiance en l'avenir et de conditionner ton mental pour le bonheur et la réussite.





CÔTÉ BÉBÉS

BAIN ENVELOPPÉ

Comme un loutron dans l'eau



UN EMMAILLOTAGE LÂCHE

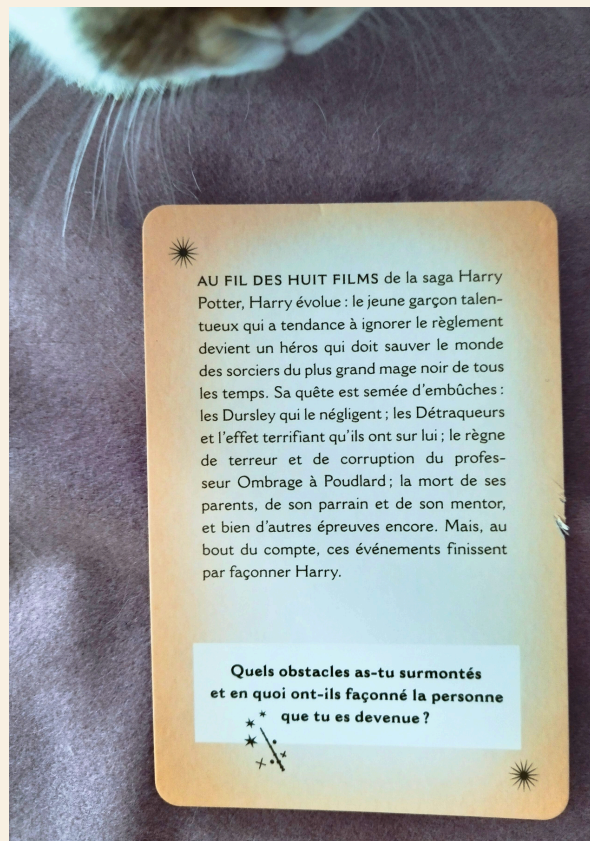
DÉCOUVERTE DE L'EAU

Des vidéos de bain enveloppé, en en voit à la pelle sur les réseaux sociaux. Si ça semble facile sur un Tik Tok de 20 secondes, la réalité est tout autre, à commencer par l'emmailotage...



Longtemps utilisé pour le sommeil, l'emmailotage a aujourd'hui une nouvelle utilité : le bain enveloppé. Oui mais non : ce n'est pas le même procédé ! Je glisse au passage que l'OMS recommande maintenant de ne pas serrer au niveau des hanches. Revenons au bain enveloppé : l'emmailotage doit être lâche, le linge doit partir avec l'eau. Dans le ventre de sa Maman, pendant une grande partie de la grossesse, bébé se développe en étant libre de ses mouvements. Dans le bain, bébé doit pouvoir bouger les bras, les jambes et sortir du linge ! Certains en ont besoin pour se détendre et lâcher-prise.

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 !*

