



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 6 : Samedi 29 juin

LITHO

La pierre de la semaine

LA FLUORITE VERTE



Aussi appelée fluorine, elle existe également en plusieurs couleurs et est appréciée des enfants.

La fluorite verte, par sa couleur, est une pierre qui agira sur le chakra du coeur. Pierre d'amour et de compassion, elle est également utile pour se remettre d'un choc émotionnel. C'est également une pierre de clarté mentale, qui va soutenir les capacités de concentration mais aussi nous aider à écouter notre intuition, ainsi que tous nos sens. C'est une pierre qui nous aide à ouvrir notre coeur, à accéder au changement et à sortir de notre zone de confort après un travail d'introspection.

Minéralogie :

La fluorite est un fluorure de calcium. Sa géométrie parfaite est due à son système cristallin cubique. Elle se forme aussi bien de manière magmatique, que sédimentaire ou métamorphique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée

Utilisations possibles :

En méditation sur le chakra 4

Sur un bureau de travail

Dans la main pour dormir

Dans la trousse à l'école

F un fact : la fluorite, tu la connais peut-être depuis toujours sans le savoir !

La fluorite aurait donné son nom à la fluorescence. Les fluorites réagissent très fort à la lumière ultraviolette, émettant une vive lumière. La fluorescence, c'est donc la propriété d'émettre de la lumière sous l'influence d'un rayonnement. C'est de là que provient l'adjectif "fluo" qui désigne une couleur, comme je "rose fluo" ou le "jaune fluo". Idem pour les surligneurs, souvent appelé "fluos".



FLEURS

Le point fleurs de bach

L'EMPATHIE



C'est une qualité qui peut vite devenir un défaut !

L'empathie, on peut en être dépourvu, ou en avoir trop. Il est rare de se situer dans le juste milieu, de savoir ressentir de la compassion sans pour autant que cette empathie nous fasse du tort. On pourrait penser qu'il vaut mieux avoir trop d'empathie que pas assez, oui, c'est vrai. Mais trop d'empathie, c'est devenir hypersensible à toutes les émotions des autres, c'est prendre en charge leur fardeau sans forcément pouvoir rien n'y faire, et sacrifier sa santé physique et mentale.

Heather

La bruyère aide ceux qui sont trop focalisés sur eux pour pouvoir ressentir de l'empathie, et n'accordent donc aucune attention aux autres.

Red Chestnut

Le bourgeon du marronnier rouge aide l'excès d'empathie qui se change en inquiétude constante pour les proches. La personne projette ses propres peurs sur les autres.

Water violet

L'hottonie des marais est une fleur qui va aider ceux qui ont des difficultés à nouer des liens, à ressentir de l'empathie, parce qu'ils se sentent trop différents.

Mustard

La fleur de moutarde aide les hypersensibles qui ressentent tant d'empathie qu'ils en souffrent. La simple ambiance d'un lieu peut les rendre malades.

L'excès d'empathie peut mener à quelque chose de bien plus dangereux : la manipulation et le chantage affectif.

Si nous sommes, en général, plein de bonnes intentions, il faut admettre que ce n'est pas le cas de tous les êtres humains. Certains arrivent à flairer votre empathie et à s'en servir comme d'un moyen de pression afin d'obtenir de vous ce qu'ils veulent, usant de chantage et de manipulation. Il est très difficile pour la victime de s'en rendre compte, il faut souvent beaucoup de recul. Pour se prémunir de ça, sachez une chose : on ne peut pas aider quelqu'un si ça doit nous porter préjudice. Protéger sa santé mentale, c'est important pour pouvoir aider les autres.



EMOTIONS

Le point médecine douce

LE CHOC ÉMOTIONNEL



Le choc émotionnel, beaucoup de gens le connaissent mais il diffère pour chacun d'eux.

Nous n'avons pas tous la même sensibilité face à certains événements. Certains font aisément leur deuil tandis que pour d'autres, c'est extrêmement difficile, et c'est valable pour toutes les situations de la vie. Ce n'est pas une question de force ou de faiblesse, mais plutôt d'expériences vécues dans le passé qui nous ont forgés différemment. Et heureusement, c'est aussi ça qui fait que chaque personne est unique ! Il est important de ne jamais minimiser un choc émotionnel, ni aucune émotions. On ne sait pas ce que la personne a vécu avant.

Se recentrer sur soi

C'est capital pour se remettre d'un choc émotionnel. Une émotion violente impacte la totalité du corps. Il ne faut pas se négliger mais se chouchouter, prendre son temps pour aller mieux, pour digérer, pour guérir. Être égoïste, pour une fois.

Méditation quotidienne

Médite quelques minutes par jour pour faire baisser ton niveau de stress et accueillir tes émotions pour éviter qu'elles soient refoulées.

Le Reiki

Le Reiki est l'énergie la plus positive qui soit, elle est incorruptible. Le soin Reiki permet de libérer toutes les tensions, et de faire le plein de positivité pour apaiser son cœur, et tout son corps.

La verbalisation est très importante pour se remettre d'un choc émotionnel. Si la solitude paraît attrayante, elle est le pire remède. Il faut pouvoir en parler et se sentir écouté(e) et compris(e). Ce n'est pas toujours facile, il faut du courage. Mais ça peut être tellement salvateur ! On peut faire des rencontres qui changent nos vies, dans ces moments-là. Il ne faut donc pas hésiter à demander de l'aide, ce n'est pas une honte mais au contraire une preuve de force et de courage. On peut aussi se mettre en relation avec d'autres personnes qui ont vécu des choses similaires, pour pouvoir échanger, obtenir des conseils, de l'aide, ou simplement vider son sac auprès de quelqu'un qui nous comprend.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Loutron endormi, loutron épanoui !

LA SIESTE POUR BOOSTER L'APPRENTISSAGE

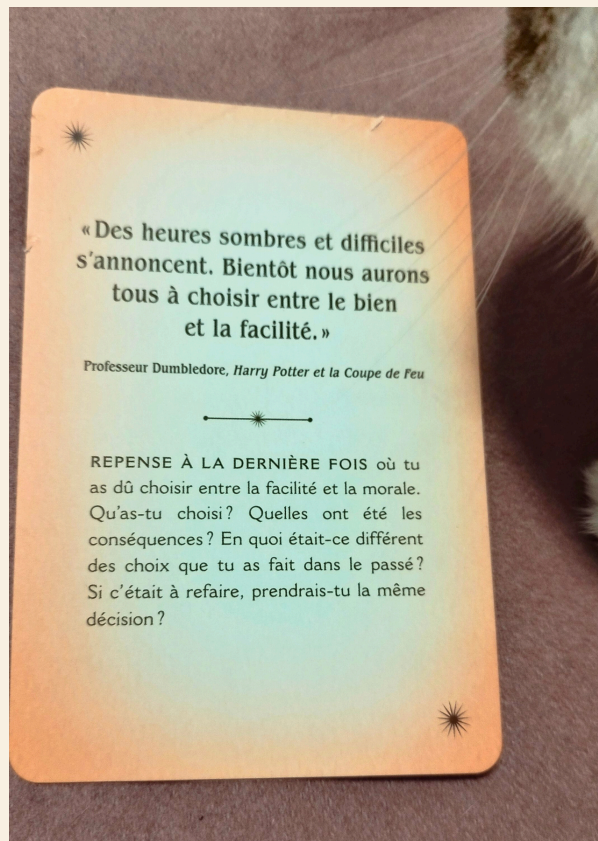
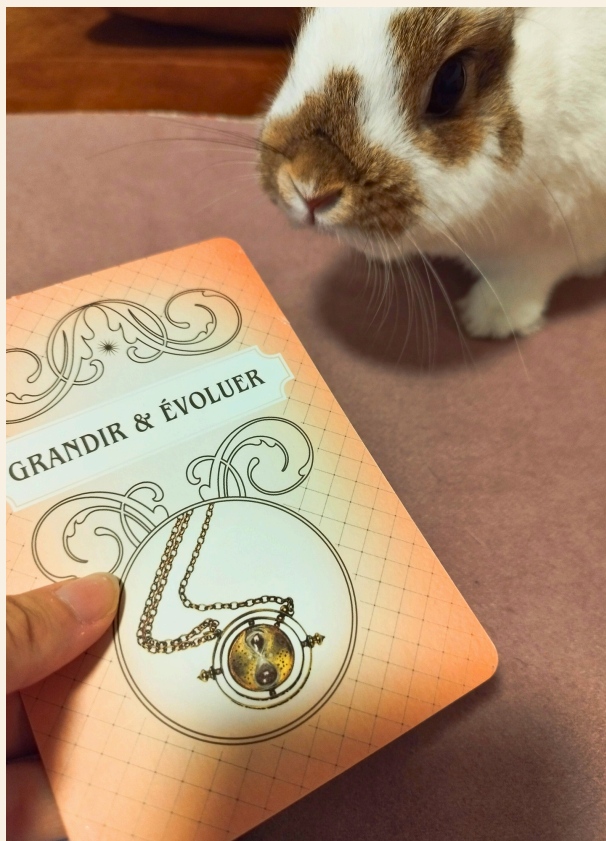
SOMMEIL RÉPARATEUR

La sieste, souvent négligée par peur que l'enfant ne dorme plus le soir, est pourtant d'une importance capitale et devrait être maintenue dans les écoles !



On pense que le sommeil de nuit est le plus important, mais en réalité, le sommeil diurne l'est tout autant ! La sieste va permettre au bébé et à l'enfant d'intégrer les expériences qu'il vient de vivre sur le temps d'éveil qui précède, mais aussi de mémoriser ce qu'il vient d'apprendre. Les enfants qui ne font pas de sieste sont donc moins performants à l'école ! En outre, la sieste permet à l'enfant de stabiliser ses émotions et limite les tempêtes émotionnelles. Elle lui permet également de limiter le taux de cortisol pour mieux dormir le soir.

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 !*

