



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 8 : Samedi 13 juillet

LITHO

La pierre de la semaine

L'OEIL DE TIGRE



Une pierre très connue et très utilisée pour la protection... Parfois à tort !

Malheureusement, l'oeil de tigre n'est pas une protection très éthique : cette pierre est connue pour son effet miroir. Elle renvoie les énergies négatives à l'envoyeur. Une méthode très discutable, notamment quand la personne en face est en souffrance et ne fait pas exprès d'envoyer des énergies assez lourdes. Outre ses vertus protectrices, l'oeil de tigre est une pierre de courage. Elle nous protège de l'influence des autres en nous aidant à nous affirmer et en renforçant notre indépendance d'esprit. C'est une pierre qui booste la confiance en soi et la force de caractère.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium, il appartient donc au groupe des quartzites. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation est métamorphique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée

Utilisations possibles :

Au-dessus d'une entrée

En méditation

Dans la main pour dormir

Occasionnellement en pendentif

F un fact : sais-tu pourquoi l'oeil de tigre possède ses reflets chatoyants caractéristiques ?

L'oeil de tigre est issu de la transformation de la crocidolite (amiante bleu) qui est remplacée par du quartz pendant le processus. La crocidolite contenant du fer, le métamorphisme le fait s'oxyder, et la couleur bleuâtre de la crocidolite devient marron-dorée. Le phénomène chatoyant de l'oeil de tigre est dû à la réflexion de la lumière sur la structure fibreuse héritée de la crocidolite : on voit bien la structure en bandes de la pierre en l'observant à l'oeil nu.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LA FORCE DE CARACTÈRE



S'affirmer en société peut être une tâche très compliquée.

Manquer de force de caractère peut nous conduire à être influençable, à subir des choses que l'on ne voudrait pas, ou pire, à être manipulé(e) ! En avoir trop, ce n'est pas bon non plus : on devient difficile à supporter pour nos proches, ce qui peut, malheureusement, faire le vide autour de nous. Encore une fois, tout est une question d'équilibre ! Cette semaine, je te présente quatre fleurs qui peuvent te venir en aide dans l'une ou l'autre de ces situations.

Walnut

La fleur du noyer est un bouclier redoutable contre l'influence extérieure. Elle permet de renforcer son caractère pour se recentrer sur soi, sur ses besoins.

Centauray

La petite centaurée est une aide précieuse pour ceux qui n'osent pas dire non, qui sont trop serviables et qui s'oublient en étant soumis à la volonté d'autrui

Vervain

La verveine est utile à ceux qui sont trop autoritaires, qui imposent leur volonté, leurs idéaux, leurs opinions et qui en oublient l'autre.

Vine

La vigne est pour ceux dont la force de caractère les place en meneurs autoritaires qui ont du mal à accepter que les choses ne soient pas faites à leur façon, par souci de "bien faire".

Peut-on tout accepter sous prétexte d'un tempérament naturel, d'un caractère inné chez quelqu'un ?

"Oh, tu sais, c'est son caractère, il/elle est comme ça !" : qui n'a jamais entendu cette phrase, en confiant avoir été blessé par le comportement de quelqu'un ? Oui, nous avons un caractère inné qu'il est difficile de changer. Chassez le naturel, il reviendra au galop ! Mais il faut savoir s'excuser quand notre caractère est responsable du mal-être de quelqu'un. Et, de plus, il faut savoir où sont les limites à ne pas franchir en société. On ne peut pas nuire à autrui, de quelque manière que ce soit, sous prétexte qu' "on est comme ça".



CONFIANCE

Le point médecine douce

LA CONFIANCE EN SOI



En lien direct avec le chakra du plexus solaire, la confiance en soi est vitale pour chacun.

La confiance en soi est propre à chaque individu. Elle est souvent liée à un tempérament, à un vécu, positif ou négatif, à notre entourage, ... On traverse tous des périodes où notre confiance en nous est altérée, c'est normal. Mais chacun peut agir là-dessus et retrouver force et confiance en soi ! Si l'oeil de tigre en lithothérapie est un très bon allié pour ça, il existe d'autres méthodes en médecine alternative pour y parvenir. Pour cela, on va se concentrer sur notre chakra sacré, qui doit être bien équilibré !

Méditation, visualisation

Sur une fréquence de guérison (528Hz), tu peux méditer avec ton oeil de tigre ou simplement visualiser une aura rayonnante autour de lui, une vive lueur sur ton plexus solaire, sentir une force qui t'envahit et te dire que tu es capable de tout accomplir.

Soutenir le chakra 3

Le chakra du plexus solaire peut être soutenu par le Reiki, les pierres (oeil de tigre, citrine,...), les huiles essentielles (citron par exemple) ou le yoga (arbre, guerrier,...)

Le Qi Gong

Pratiquer une séance de quelques minutes tous les matins en te levant permet de rééquilibrer les énergies du corps et de diminuer ton niveau de stress pour la journée. Conséquence directe : tu te sentiras mieux dans tes baskets !

Il est possible de travailler sur sa confiance en soi avec la médecine chinoise.

Pour cela, il faut connaître l'origine de ce déficit de confiance en soi. Est-ce de la peur ? De la dépression ? Des pensées négatives qui sont ressassées ? En médecine chinoise, chaque émotion est associée à un organe principal. La peur est liée au rein, la tristesse aux poumons, le ressassement mental à la rate, etc. Une fois l'origine trouvée, il est possible d'identifier l'organe sur lequel il faudra travailler. Je te conseille de te faire accompagner pour comprendre comment travailler de manière efficace : vide ou excès d'énergie sur un organe, quels méridiens travailler, etc.





CÔTÉ BÉBÉS

SOMMEIL



Loutron endormi, loutron épanoui !



STRATÉGIES DE SOMMEIL

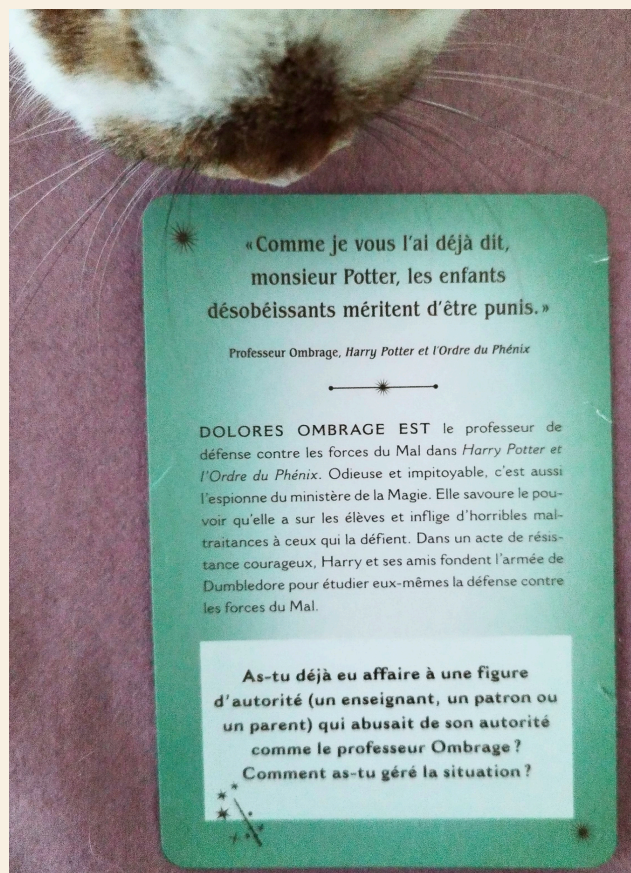
APPRENDRE À DORMIR

Beaucoup de parents choisissent d'instaurer le sommeil autonome pour que bébé puisse s'endormir et se rendormir seul, sans besoin de la présence de la figure d'attachement.

Bébé devra alors trouver une stratégie de sommeil pour s'endormir... Tout un apprentissage ! Même s'il est fatigué, il n'est pas facile pour lui de trouver le sommeil. Jusqu'à six mois, la stratégie de sommeil dominante est de s'apaiser en retrouvant l'une des conditions de vie in-utéro : la contenance ! Bébé va alors mettre ses mains sur le visage, ou bien se coller la tête contre la paroi du berceau (comme mon petit loutron sur la photo !). Attention à ce que le lit de bébé soit vide : pas de tour de lit, pas de doudou pour éviter les risques d'étouffement. Pas de couverture ni d'oreiller non plus. Un accident peut arriver en une seconde !



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 !*

