



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 14 : Samedi 24 août

LITHO

La pierre de la semaine

LA CHAROÏTE



En provenance uniquement de Russie, la charoïte est une pierre rare et coûteuse.

Elle va travailler sur le chakra du 3ème oeil et le chakra coronal. C'est une pierre efficace pour lever les blocages mentaux, les croyances limitantes et dissiper les peurs engendrées par ces blocages. La charoïte aide à combattre les troubles obsessionnels compulsifs. C'est une pierre qui favorise l'introspection et les rêves, on l'utilisera donc beaucoup pour dormir. Elle aide à entreprendre des projets en passant au-dessus des barrières du mental, et nous maintient sur notre chemin. Riche en potassium et en sodium, qui participent à l'équilibre de l'eau dans le corps, c'est une pierre d'équilibre du Yin face au Yang.

Minéralogie :

Le nom charoïte vient de la rivière Charo en Russie (Sibérie), où elle a été découverte. C'est un hydrosilicate complexe de baryum, potassium, calcium, sodium et strontium. Son système cristallin est monoclinique et sa formation est métamorphique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

En bijoux au quotidien

Dans la main pour dormir

Sur un bureau de travail

Fun fact : la charoïte s'est formée il y a environ 210 millions d'années et pourtant, c'est une "jeune pierre" !

Elle n'a en effet été découverte qu'en 1948, et il faudra attendre 1978 pour qu'elle soit reconnue par la communauté scientifique ! Cette découverte si tardive est due au fait que la charoïte soit originaire d'une région très isolée de la Sibérie, dans le massif du Murun. C'est le seul endroit où la pierre a été découverte. Cette pierre rare et étonnante se forme grâce à un processus métamorphique complexe : les différents minéraux s'étirent en se mélangeant sous l'effet d'une pression et d'une chaleur intenses, ce qui donne ce motif tourbillonnant caractéristique de la charoïte.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LES CROYANCES LIMITANTES



Les croyances limitantes, on en entend beaucoup parler. Qu'est-ce que c'est ?

Les croyances limitantes sont des idées ou des pensées que l'on a sur soi-même ou sur le monde, et qui nous empêchent d'avancer ou de réaliser nos rêves. Par exemple, croire que l'on n'est pas assez bon, que l'on ne mérite pas de réussir, ou que quelque chose est trop difficile. Ces croyances, souvent formées à partir de nos expériences passées ou de ce que d'autres personnes nous ont dit, peuvent nous freiner et nous empêcher de vivre pleinement notre vie. Pour avancer, il est important de reconnaître ces croyances et de travailler à les changer.

Larch

La fleur du mélèze est LA fleur de la confiance en soi. Si tu as du mal à te lancer, à te sentir bien, à croire en tes "capacités", cette fleur est faite pour toi !

Cerato

Le plumbago aide ceux qui doutent d'eux-mêmes, de leur propre jugement, qui ont du mal à prendre des décisions et qui fonctionnent selon un schéma corrompu.

Rock water

L'eau de roche est faite pour aider ceux qui sont trop durs avec eux-mêmes et pensent devoir être parfaits pour être méritants.

Pine

La fleur du pin va soulager ceux qui se font des reproches constamment, qui pensent avoir mal fait et par conséquent, n'osent plus faire. Elle aide à voir le positif là où on ne voit que l'échec.

Les fleurs de bach ne vont pas faire tout le travail à ta place : il faudra identifier au préalable tes croyances limitantes.

Pour cela, plusieurs outils sont à ta disposition: tu peux te faire aider par un thérapeute, ou bien faire un travail d'introspection chez toi. Tu peux utiliser les cartes (tarot ou oracle), ou encore dormir avec ta charoïte et noter tes ressentis, être attentif à tes rêves. Tu peux également méditer pour t'aider. Quoiqu'il en soit, nous avons tous des croyances limitantes, ne te blâme pas et ne te juge pas. Ces croyances limitantes font partie de nous mais doivent être conscientisées et libérées pour pouvoir avancer. Mais tu ne dois jamais te sentir coupable ou en échec face à ces croyances.



CHAKRAS

Le point médecine douce

LE CHAKRA CORONAL



Cette semaine, nous partons à la découverte d'un nouveau chakra : le chakra coronal.

Aussi appelé chakra couronne, il est situé au sommet du crâne et est le 7ème chakra. En sanskrit, on l'appelle Sahasrara. Traditionnellement, on lui associe la couleur blanche, parfois violette. C'est le centre énergétique qui nous relie à ce qui est au-dessus de nous, toute la dimension spirituelle. C'est le chakra de la foi, religieuse ou non. Son symbole est une fleur de lotus, très liée à l'aura. Beaucoup de pierres peuvent être utilisées sur le chakra couronne : les pierres blanches ou transparentes (howlite, sélénite, calcite optique, cristal de roche, ...) et les pierres violettes (charoïte, améthyste, lépidolite, ...).

Signes de déséquilibre

Un déséquilibre du chakra coronal engendre : une déconnexion, une tendance à vivre dans son monde, de l'indécision, un manque de foi, des angoisses existentielles, la peur de la mort, des difficultés relationnelles.

Plan physique

Ce chakra est lié au cerveau, à la glande pinéale, l'hypothalamus et l'hypophyse. Sur le plan physique, on peut voir apparaître en cas de déséquilibre : des maladies systémiques, des maux de tête, de la dépression, des troubles endocriniens.

Fréquence de guérison

Le 7ème chakra peut être soutenu par la fréquence de guérison 963 Hz (la note si). Cette fréquence nous reconnecte à notre spiritualité, nous aide à exprimer notre vraie nature.

Comment travailler sur ton chakra couronne en autonomie, à la maison ?

S'il est conseillé d'avoir recours à un praticien qualifié en médecine énergétique pour rééquilibrer tes centres énergétiques, tu peux tout de même travailler sur tes chakras en autonomie. Pour cela, tu peux travailler avec les pierres qui agissent sur ce chakra, en méditation avec la pierre sur le chakra, ou bien en dormant avec ta pierre. Il existe énormément d'exercices de visualisation et de méditation pour soutenir ce chakra ! Le yoga avec le mantra Om permet de rééquilibrer ton chakra coronal (en position assise, de prière). L'hydratation est cruciale pour maintenir un bon équilibre du corps, mais aussi de ton chakra couronne. Enfin, la prière (religieuse ou non), aide énormément !





CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



Pas trop de pression sur nos loutrons !

LA PRESSION INVOLONTAIRE

DOUCEMENT !

On est si fier de nos enfants. On les veut parfait, on aspire à de grandes choses pour eux. Mais parfois, nous imposons trop de pression à nos petits loutrons sans nous en rendre compte...



Nos mots, en premier lieu, ont un impact considérable sur nos enfants. Ils comprennent bien plus de choses qu'on ne le croit ! Dire "il fera ci", "il sera ça", "il est comme ça", fait que l'enfant, aussi petit soit-il, va vouloir rendre fiers ses parents et rentrer dans leurs cases, ce qui peut engendrer une pression colossale par peur de décevoir ses parents. Le moindre "échec", la moindre difficulté, peut être très difficile à vivre pour l'enfant. D'autre part, nous pouvons être trop pressants ou trop durs dans leur apprentissage. Premier exemple qui me vient en tête : la propreté. Il FAUT être propre pour l'école, et ça, c'est un gros challenge pour les parents qui transmettent leur pression à l'enfant. Un autre ? L'alimentation ! On veut qu'il mange tout, qu'il aime tout... Quelle pression pour bébé !

Le tirage de Mooncake



L'interprétation

C'est un nouveau départ : ton voyage commence et de nouveaux horizons s'offrent à toi. Libère-toi de ce qui est inutile et centre-toi sur toi, ton bien-être et tes besoins.

Mots clés

introspection, renaissance, commencement, changement, libération, blocages





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 !*

