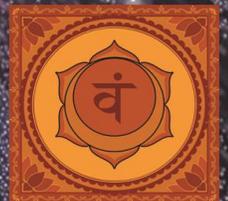


# Atelier *Eveil*



**CENTRE DE VIE SACRÉ**

**Cours 3: Reconnaissance du centre sacré.**





## Cours 3 : Reconnaissance et guérison du centre de vie sacré

### DESCRIPTION:

- Être en sanscrit: Svadhisthana.
- Nombre de pétales: Six.
- Signification: Svadhisthana/Douceur.
- Symbolisme animal: Poisson et créature marine.
- Désignation: Centre de la créativité.
- Élément: Eau.
- Correspondance dans l'organisme: Organes génitaux, reins, sang.
- Symbole: Croissant de Lune.
- Couleur: Orange.
- Planète: Vénus.
- Son vibratoire INCA: YS.
- Note de gamme: RÉ.
- Organe des sens: Goût.
- Pierres: Topaze jaune, Jade, Opale de feu.
- Huiles essentielles: Bois de santal, Myrrhe, Orange.
- Principe fondamental: Centre de l'énergie féminine.

### SON ESSENCE PROFONDE:



Le centre chakra sacré est le deuxième réceptacle de l'énergie vitale. Ce centre accueille l'énergie brute activée à la base et l'adoucit en lui apportant la fluidité de l'eau qui est l'élément auquel il est relié. Il contient aussi notre aspect féminin en lui. L'harmonisation de ce centre activera en vous la créativité...mais nous parlons ici de la créativité à l'état pure, celle de votre JE SUIS sacré et incarné à l'intérieur de votre temple sacré. Bien que tous les chakras soient sacrés, il est le seul à avoir ce titre particulier. La raison en est simple : «il est le berceau de votre JE SUIS». C'est la naissance de votre JE SUIS qui est lié à votre bagage d'expériences accumulées depuis plusieurs incarnations. Ce centre

détient donc énormément de pouvoir; il peut nous faire prendre contact avec certaines blessures d'incarnations passées et nous offre ainsi la possibilité de les guérir. C'est aussi ce centre qui peut éveiller en nous la mémoire du Maître que nous avons toujours été.

## **AUTO PROGRAMATION PAR RECONNAISSANCE:**

- Je reconnais ma relation avec l'élément eau.
- Je reconnais mes fuites d'énergie.
- Je reconnais ma vitalité.
- Je reconnais mon pouvoir d'attraction.
- Je reconnais mon attachement au bien matériel.
- Je reconnais mes attitudes justes.
- Je reconnais les désirs de mon ego.
- Je reconnais la volonté de mon attraction.
- Je reconnais mes jugements envers les autres ou moi-même.
- Je reconnais mon ouverture face à d'autres réalités.
- Je reconnais mes moments de dispersion.
- Je reconnais les aliments dont je me nourris.
- Je reconnais la Mère en moi.
- Je reconnais mon insécurité profonde.
- Je reconnais ma créativité.
- Je reconnais mes aspects physiques que je n'accepte pas.
- Je reconnais ma renaissance.
- Je reconnais mes larmes.
- Je reconnais ma mission de vie.
- Je reconnais mes difficultés de couple (intérieur).
- Je reconnais ma féminité sacrée.
- Je reconnais mes peurs face à ma transformation.
- Je reconnais mon humilité.
- Je reconnais celui que JE SUIS...le Maître de ma vie.

## **QUESTION À SE PAUSER:**

- Suis-je capable de me baigner dans un lac?
- Suis-je capable d'être créatif?
- Suis-je capable de méditer sur moi-même?
- Suis-je capable de ne pas laisser mon pouvoir entre d'autres mains?
- Suis-je conscient de ma puissance d'attraction?
- Suis-je joyeux dans la vie?
- Suis-je doux et flexible envers moi-même?

## **MOTS CLÉS**

JE SUIS    PROFONDÉMENT    SACRÉ



## Centre de vie sacré

Ce centre est situé deux pouces en dessous du nombril. Il est à six pétales, le nombre six représentant l'harmonie en numérologie. Il est relié à l'élément eau et à la couleur orange. Il est fascinant de constater que cette couleur n'est pas très courante ni appréciée. J'ai toujours dit que ce centre porte très bien son nom, car c'est celui qui nous fait « sacrer ». En effet, il touche plusieurs sujets délicats (sacrés), tels que les relations, la sexualité, le pouvoir, le contrôle, le détachement, le lâcher prise, les émotions et la féminité. Il est évident que ce centre est en majorité du temps en distorsion; nous n'avons qu'à observer tous les problèmes physiques du bas du ventre et des organes génitaux. Si nous observons un bébé respirer, le bas de son ventre monte et descend; en observant un adulte, on voit souvent qu'il respire seulement dans le haut du corps. Serions-nous coupés de nos émotions?

Le centre sacré est la féminité, la douceur, le reflet de la lune, notre capacité d'introspection, d'être en relation avec soi et les autres, et aussi nos miroirs. Le sacré n'est rien d'autre que le sens sacré de la vie elle-même, puisque c'est dans cet endroit que l'on baigne neuf mois avant de naître. Il est la création de tout ce qui est, donc, il fait appel à notre enfant intérieur, à la créativité et à notre raison d'être sur cette terre. Il est comme un appel à la transcendance de nos émotions, mais d'ici ce temps de transcendance, il nous invite à aimer profondément notre humanité, à vivre nos émotions, à accueillir l'humain que nous sommes et à embrasser notre part d'ombre. Bref, il nous demande de réaliser que la vie est sacrée. Peut-on simplement s'aimer?



## Les distorsions du centre sacré



Les distorsions du centre sacré sont l'absence de joie de vivre, difficulté dans nos relations, incapacité d'introspection, manque de créativité, dépendance affective et toutes autres formes de dépendance, tout ce qui touche le ventre : digestion, organes génitaux, intestins, etc. Je vous invite à observer ce qui se passe au niveau de votre centre sacré, de votre ventre. Je vous rappelle que ceci doit être fait **sans culpabilité et sans jugement**, car se sont les deux énergies les plus destructives pour l'être.

## La féminité

Nous vivons essentiellement dans une société yang, donc masculine, c'est-à-dire portée sur l'extérieur, la rapidité, l'action et sur la capacité de donner. Tandis que l'énergie yin, féminine, c'est l'intériorisation, la passivité, les émotions, la douceur et la capacité de recevoir. Que nous soyons homme ou femme, il est primordial de travailler sur notre aspect féminin, car nous rêvons tous de la paix sur la terre et la seule façon d'y arriver c'est de faire la paix à l'intérieur de soi, individuellement. Pour cela, nous devons faire place à la douceur, nous arrêter et entrer à l'intérieur de soi pour écouter ce qui se passe, écouter et s'abreuver du silence. Pourtant, comme des automates, nous cherchons un bruit d'ambiance tel que la télévision ou la radio. Pourquoi avons-nous si peur d'entrer à l'intérieur de nous ?



## L'ombre

Entrer en soi implique de découvrir pas juste de belles émotions; il s'y trouve notre part d'ombre, celle que nous qualifions de défauts ou faiblesses ó car nous avons été conditionnés à juger ces émotions. Sachez que le bien et le mal n'existent pas, ce qui est bien pour une personne peut être mal pour une autre. Nous apposons ces étiquettes « bien » et « mal » en fonction de notre éducation, de nos croyances, de nos perceptions et de notre vécu.



Comprenez que les êtres que nous considérons méchants sont des êtres souffrants et que ce sont eux qui ont le plus besoin de notre amour, tout comme les parties moins belles de notre être. Accepter l'ombre, c'est permettre à la

lumière de jaillir en celle-ci. Imaginez une pièce sombre et une autre éclairée séparée d'une porte, lorsque l'on ouvre celle-ci, la lumière pénètre la pièce sombre mais la noirceur, elle, n'assombrit pas la pièce éclairée. Votre ombre est votre allié pour y faire la lumière sur toutes vos émotions vécues depuis votre enfance et depuis des générations.

## Bagage de vies antérieures

Le centre sacré a le pouvoir de vous faire voyager dans votre passé, celui des générations et dans vos vies antérieures. C'est à cet endroit que vous pouvez retrouver la source de vos émotions et de vos patterns. Tout ce qui a été transmis, surtout de mère en fille.



## L'enfant intérieur

Le centre de vie sacré nous offre cette grande opportunité d'entrer en contact avec notre enfant intérieur. Lorsque nous ne sommes pas en contact avec cet enfant nous agissons par automatisme et nous réagissons avec nos charges émotionnelles non-résolues. Dans l'enfance, nous avons développé des systèmes de défense qui nous ont permis de survivre, d'être aimé et de ne pas souffrir. Mais voilà qu'en tant qu'adulte, nous répétons ces mêmes systèmes de défense par instinct de survie. Et ces programmations, qui se sont inscrites depuis notre tendre enfance, influencent nos choix de vie ; nos relations et même notre métier. Pour bien comprendre voici deux exemples.

Dans le premier exemple, nous parlerons d'une jeune fille qui a souffert du manque de communication et de vérité avec ses parents. Ces manques ont toujours poussé cette jeune fille à les combler par une recherche constante de communication et de vérité durant toute sa vie. C'était tellement fort en elle qu'à l'âge adulte elle est devenue conférencière (communiquer) dans le domaine de la spiritualité (recherche de vérité intérieure.) Ces souffrances l'ont amené rapidement dans son chemin de vie au niveau de la carrière, mais au niveau affectif c'était tout autre. Lorsque qu'il y avait un conflit à régler dans



l'intimité, cette femme utilisait le mécanisme de défense de la fuite. Pourquoi? Parce que lorsqu'elle était enfant, ne pouvant communiquer avec ses parents, elle fuguait de la maison pour voir si elle pouvait communiquer et trouver la vérité auprès des autres. Cette personne a survécu dans la fuite, donc l'égo, qui recherche toujours la sécurité, reproduit ce mécanisme encore et encore. Cet enfant, devenu adulte, ne fait que reproduire son passé, mais aussi celui de toute la lignée généalogique, car cet enfant envoyait comme message à ses parents leur propre manque de communication et de vérité. Ces mémoires lui ont permis d'entrer rapidement dans son chemin de vie au niveau professionnel, dans sa recherche intense de vérité intérieure et dans son

besoin de communiquer, mais au niveau relationnel et affectif cette personne a vécu beaucoup de souffrance dû à la fuite et qui dit fuite dit dépendance à la drogue et/ou l'alcool.

Autre exemple, je cherche un bon comptable pour mon entreprise. Il y a ce bon candidat grand et barbu qui a tout ce qu'il faut, le candidat idéal, mais mon for intérieur me dit qu'il y a quelque chose qui cloche avec ce type et je décide de ne pas l'engager. Puis étant une personne évolutive je me pose la question : mais ce personnage me rappelle qui de mon enfance? Puis l'image de mon oncle, grand et barbu, vient à mon esprit. Cet oncle m'avait humilié devant toute la famille lors d'une rencontre familiale. Donc cette simple ressemblance physique que le comptable avait avec mon oncle réactivait en moi ces mémoires d'humiliation. Nous sommes profondément marqués par notre enfance et de

guérir notre enfant intérieur nous permet de prendre des décisions non par automatisme ou mécanisme de défense mais avec notre être véritable.

En effet, nous portons en nos cellules les programmations de vies passées, de notre conception, de notre enfance et de toute notre lignée généalogique. C'est pour cette raison que dans ce cours il y a une méditation sur la guérison de l'enfant intérieur. Lors de cette méditation vous pourrez enfin laisser l'enfant s'exprimer et faire naître l'adulte en vous. Car le seul adulte qui peut vraiment aider et prendre soin de cet enfant n'est nul autre que vous.

Plus vous guérirez les blessures de votre enfant intérieur, plus vous pourrez retrouver vos rêves d'enfant. Si vous ne vous rappelez plus de vos rêves d'enfant c'est probablement qu'ils sont enterrés par vos programmations et charges émotionnelles non résolues. Une fois guéris vous pourrez reprendre contact avec ces rêves qui ne demandent qu'à se manifester.

Guérir les blessures de l'enfant nous permet de retrouver notre innocence, notre insouciance et notre joie dans sa pureté. Et enfin l'adulte pourra retrouver son pouvoir de créer dans la joie et la simplicité. Un enfant construit des châteaux de sable sans se soucier si la marée va les détruire, il crée tout simplement sans attente de gratification, sans attente de retour et cela est suffisant à son bonheur.

## **Relations**

La relation homme-femme est le sujet de l'heure, et nous pouvons constater de plus en plus de séparations. Serait-ce le reflet que nous sommes séparés de nous-même? Voyez-vous comment il est important d'établir une meilleure relation avec soi et de se créer une vie intérieure intéressante? C'est cette capacité d'introspection, à créer un lien intime avec vous-même qui permettra à vos relations de gagner en authenticité et en profondeur.

Nous sommes à une époque importante où les relations sont en transmutation. Celle-ci ne se vit pas comme dans le passé. Nous devons transiter d'une conscience inférieure ó



qu'est la troisième dimension où les relations sont vécues que sur le plan émotionnel ó à une conscience supérieure où nous comprenons qu'être avec un partenaire, c'est le début d'un travail sur soi et non un but atteint : «Enfin, j'ai trouvé le partenaire idéal.» Ceci est une illusion appartenant à la conscience inférieure, tandis que dans la conscience supérieure, la relation est plus vécue d'une façon autonome : « tu n'es pas responsable de mon bonheur et je ne suis pas responsable de ton bonheur, mais nous nous accompagnons sur le chemin de l'évolution et nous nous offrons un support mutuel.»

Que nous soyons célibataire, en couple exclusif, dans une relation ouverte ou dans un processus de séparation, la forme de relation n'a pas d'importance. Ce qui l'est, c'est comment la relation est vécue, par exemple:

Une relation de couple exclusive vécue dans la conscience inférieure : jalousie, possession, contrôle, domination, peur de perdre l'autre.

Une relation de couple exclusive vécue dans la conscience supérieure : don de soi, confiance, engagement et fidélité.

Célibat dans la conscience inférieure : égoïsme, refus de s'engager, fermeture du cœur, isolement, peur des relations.

Célibat dans la conscience supérieure : vie de service, amour pour l'humanité, sacrifice des besoins personnels et expression du Soi.

Alors, si nous avons bien compris, pour vivre dans la conscience supérieure, ceci nous demande de prendre la responsabilité de nos émotions et une prise en charge de notre relation avec nous-même. Si nous sommes capables d'établir un lien intime avec soi et une vie intérieure intéressante, ceci se manifestera à l'extérieur de nous dans nos relations. C'est pour cette raison que nous allons privilégier la relation avec soi, pour l'instant, en prenant conscience de notre état de santé, qui indique beaucoup de choses à ce sujet.

## Sexualité

Le centre de vie sacré est intimement lié à la sexualité. La sexualité est un acte sacré et recèle un pouvoir d'énergie créatrice. C'est cette même énergie que vous utilisez lorsque que vous êtes dans votre créativité. De grandes compagnies ont très vite compris que la sexualité détenait un grand pouvoir, puisqu'ils utilisent et banalisent celle-ci, afin d'avoir un pouvoir sur nous.



## Pouvoir

Êtes-vous prêts à abandonner vos attachements (attache qui ment)? À qui avez-vous délégué votre pouvoir? À votre gouvernement (gouverne et ment) à votre conjoint(e), à votre patron, au paraître, ou à la canalisation de votre ange? Reprendre son pouvoir



personnel, c'est reconnaître à qui nous l'avons délégué. Prenez conscience que si quelqu'un, ou un système de croyances a une emprise sur vous, c'est que vous avez permis ceci. Ou c'est peut-être l'univers qui vous arrive; vous

cherchez à avoir le contrôle sur toutes les situations et les gens qui vous entourent, comme vos enfants, votre conjoint vos employés, etc. Vos propres désirs d'être, sont projetés sur les autres. Le détachement et le lâcher prise sont comme le courant de l'eau du sacré; nager à contre-courant c'est forçant et suivre le courant est tellement plus facile. Comme l'eau nous reflète notre propre miroir, le jeu du miroir s'applique pour le centre de vie du sacré.

## Miroir

Que cela vous plaise ou non, les gens qui vous entourent sont votre miroir, alors, ce que vous admirez chez les autres vous indique ce que vous portez à l'intérieur de vous qui est à développer. Ce que vous reprochez aux autres c'est ce que vous vous reprochez à vous-même. Votre extérieur vous représente, par exemple : « *je reproche à mon conjoint de manquer d'intérêt pour moi* », donc, ça veut dire que je manque d'intérêt pour moi-même aussi. « *J'admire cette personne pour sa sociabilité* » m'indique que je veux m'ouvrir sur le monde mais je ne crois pas être aussi sociable qu'elle.

Reprenez votre pouvoir personnel et éveillez votre créativité; il n'y a personne de mieux placé que vous pour savoir ce qui vous convient, et agissez de la sorte avec les autres. Que chaque personne agisse selon son cœur. L'avis des autres importe peu. Ce qui compte vraiment, c'est ce que vous pensez de vous-même. Et c'est ça la vérité, ce qui réside au plus profond de vous-même, ce qui fait de vous un être à part entière. Honorez qui vous êtes. Honorez votre vie en faisant de chaque geste un acte sacré.

## La Lune

Lune, jolie lune, symbole yin de la féminité et de la déesse en soi. Comprendre et suivre le cycle lunaire est d'une grande importance, ainsi que les statistiques le démontrent bien;



lors d'une pleine lune, les urgences et les policiers débordent de travail.

Pourquoi? Parce que la lune agit sur les marées, donc sur l'eau, donc, sur l'être humain qui est constitué d'eau à plus de 80%. L'eau est reliée aux émotions et c'est pour cette raison que la lune agit sur celles-ci d'une façon considérable. En effet, une pleine lune agit et amplifie les émotions; si nous sommes dans un état de mal être, elle amplifie le désarroi et si nous sommes dans un

état de bien être, cette plénitude s'amplifiera aussi. Prendre conscience du cycle lunaire

nous permet de comprendre nos émotions, de prendre le temps d'entrer la paix à l'intérieur de nous et de nous nourrir de pensées et d'images positives, en sachant qu'elles se manifesteront dans notre quotidien.

Depuis des millénaires, celles que l'on appelle sorcières, ont compris que de s'arrêter et de demander à la pleine lune recèle un grand pouvoir créateur sur leur vie. Elles pratiquent la magie (l'âme qui agit) en suivant le cycle lunaire; lors de la lune croissante, nos sorcières bien aimées font des demandes d'expansion, de prospérité et de guérison. À la pleine lune, elles savent que toutes les demandes sont entendues. Et lors de la lune décroissante, elles se libèrent des habitudes et des pensées négatives.

La lune nous met en contact avec notre partie féminine, cette partie de nous qui a le pouvoir d'enfanter et de créer la vie. Pourtant, nous vivons selon le cycle solaire, principe masculin, puisque notre calendrier est de douze mois, tandis qu'il y a treize lunes dans une année. Pas étonnant que le nombre treize soit le nombre de pouvoir préféré des sorcières. Le monde, dans lequel nous vivons, nous a transmis de fausses croyances et une peur face au nombre treize. Serait-ce que certaines personnes ne voudraient pas que nous reprenions nos pouvoirs magiques en main?

Suivre le cycle de la lune, c'est suivre son propre cycle, notre véritable nature. La nature ne se juge point du fait qu'il pleut, comme la fleur ne se juge point d'avoir un pétale croché et fané; la nature est faite ainsi. C'est l'enseignement de la lune, accepter l'émotion telle qu'elle est. Méditer sur la lune, laissez-vous baigner par ses rayons, elle vous plongera au cœur de votre être et vous navigerez dans les profondeurs de votre âme.

### **Huiles essentielles reliées au centre sacré**

Les huiles qui ont le plus d'affinités avec le centre sacré sont moins denses que celles reliées à la racine, puisque le centre sacré est relié à la féminité et à la douceur, elles sont plus florales et incluent plusieurs huiles aphrodisiaques. Entre autres, le **jasmin**, le **ylang-ylang**, le **rose**, le **bois de santal**, le **bois de rose** et le **palma rosa**, sont toutes des huiles essentielles qui s'harmonisent bien au sacré de par leur odeur, à la fois réconfortantes pour les émotions et stimulantes pour la sexualité. Laissez-moi vous présenter celles que nous avons choisies pour le programme Maître en Liberté.

**Palma rosa** (Ginger Grass)  
Cymbogon Martini

Elle s'emploie en parfumerie et sert à remplacer l'essence de rose (qui est très dispendieuse à l'état pur).

**Propriétés :** La **Palma rosa** vibre aussi bien au chakra du cœur qu'à celui de la couronne liant ainsi le centre de l'amour et de la spiritualité au centre de la sexualité. C'est une huile importante pour spiritualiser la sexualité; elle dissipe les peurs et tous les sentiments de culpabilité, surtout ceux reliés à la sexualité. Sa douceur harmonise les polarités yin et yang. La Palma rosa est une huile très réconfortante et apporte amour de soi. Odeur apaisante pour les émotions et stimulante au niveau de la sexualité, tout dépendant dans quelle intention on l'utilise.

Usage interne : on l'emploie comme tonique, anti-diabétique, dans les cas de diarrhées et gastro-entérite. Antiseptique intestinal et vermifuge : 2 à 3 gouttes dans un verre d'eau tiède ou dans une cuil. à thé d'huile d'olive.

Usage externe : Stimulant cellulaire pour les soins de la peau, hydratant et rafraîchissant. Pour les soins du visage comme antirides, antiseptique et supprime les sensations de brûlures, acné et couperose. En massage, diluez quelques gouttes de Palma rosa dans une huile comme le ricin ou l'huile d'olive. Dans un diffuseur d'huile, elle créera une ambiance propice à entrer en relation avec soi, son partenaire et ses amis. Dans les bains, elle vous réconfortera. En inhalation pour apaiser les émotions.



## Pierres reliées au centre sacré



**L'Ammonite** est une pierre qui par sa forme, nous permet d'entrer à l'intérieur de soi. Elle favorise l'introspection, la relation avec soi et par ses qualités, elle nous permet de trouver le but de notre incarnation.

**La pierre de lune** apaise les émotions et est très efficace pour les femmes ayant des troubles menstruels.



Puis, il y a la **cornaline**, celle que nous avons choisi parce qu'elle apporte les mêmes attributs que ceux ci-haut mentionnés et plus encore.

### **Cornaline**

Le mot cornaline vient du mot latin carne, signifiant chair, en référence à sa couleur orangée.

**Propriétés :** De par sa couleur, c'est la spécialiste du sacré. Donc, elle est bénéfique pour régler tous les problèmes de ventre tels que :



appendicite, brûlures d'estomac, colon irritable, candida albican, crampes menstruelles, crise de foie, impuissance, indigestion, ovaires, fertilité, maladie de Chron et reflux gastrique. Cette pierre, très énergétique est particulièrement efficace pour débloquer et neutraliser les douleurs musculaires. Souvent, ces douleurs sont résultent d'un blocage, d'un excès d'énergie ou d'un déséquilibre au niveau des méridiens énergétiques du corps. Elle donne de la vitalité, de la motivation, de la confiance en soi et favorise la créativité et le succès professionnel.

### **Exercices pour la reconnaissance et la guérison du sacré**



-Harmonisez-vous et entourez-vous de la couleur orange.



- Harmonisez-vous au cycle lunaire.



-Affirmez votre identité **PROFONDE**.



-Reprenez votre place dans vos relations.



-Acceptez ce qui doit être, pour le bien de tous.



- Méditez sur votre présence **JE SUIS**.



- Marchez et dansez sous la pluie.



- Entourez-vous de belles choses et mettez de la couleur dans votre vie. Décorez.



- Offrez-vous une douceur en recevant un massage.



- Faites une activité pour maintenir votre créativité active.



- Portez sur vous une cornaline ou une pierre reliée au sacré pendant 21 jours. Dans les poches ou encore mieux, au niveau de la ceinture.



- Faites-vous un massage au centre sacré avec de l'huile de ricin, 2 gouttes d'huile essentielle de palma rosa, ainsi que la pierre de cornaline, 1 à 2 fois semaine. Très bon exercice pour la dépendance affective (développe l'autonomie affective).



- Faites un nettoyage éthérique avec de l'huile de palma rosa : 1 à 2 gouttes au creux de la main, respirez-la doucement, et ensuite caressez le corps éthérique jusqu'à sentir ce corps subtil, cette énergie qui vous entoure. 1 fois par jour le matin ou le soir.



- Offrez-vous un long moment de silence, sans musique ni télévision, pendant un minimum de 8 heures. Soyez à l'aise avec la personne précieuse que vous êtes.



- Faites régulièrement des câlins aux gens qui vous entourent.



- Répondez au questionnaire de la page suivante afin de connaître votre raison d'être sur terre. Ramenez vos réponses au prochain cours.

### **Exercices et trucs selon les problématiques reliés au sacré**

**Truc antirides :** Une mini quantité d'huile de ricin avec 1 ou 2 gouttes d'huile de palma rosa que vous appliquez aux endroits affectés, le soir avant de vous coucher (3 fois par semaine).

**Dépendance (nicotine, caféine, drogues et alcool) :** Trempez dans un bain chaud, avec une bonne quantité (environ 1 livre) de sel d'épsom ou de sel de mer, pour 10 à 15 min., 3 fois par semaine pour suer les toxines. Ensuite, couchez-vous en vous enveloppant dans des draps réservés pour cet usage, car des taches jaunâtres peuvent apparaître. Continuez

ce processus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de taches jaunes au réveil.

- Installez une ammonite dans votre environnement ou portez-la sur vous. Ceci vous aidera à prendre conscience du pourquoi de la dépendance.

- Si vous ne prenez aucun médicament, buvez de l'argile à jeun tous les matins, pour 2 à 3 semaines. (Voir dans *argile* dans le document racine).

**Reins :** Faites-vous un cataplasme d'argile et d'huile de ricin aux reins pour une durée de 90 minutes.

**Ménopause :** Buvez régulièrement de la tisane de sauge.

**Crampes menstruelles et ovaires :** Buvez régulièrement de la tisane de framboisier.

## **- Atelier de nettoyage du corps éthérique**

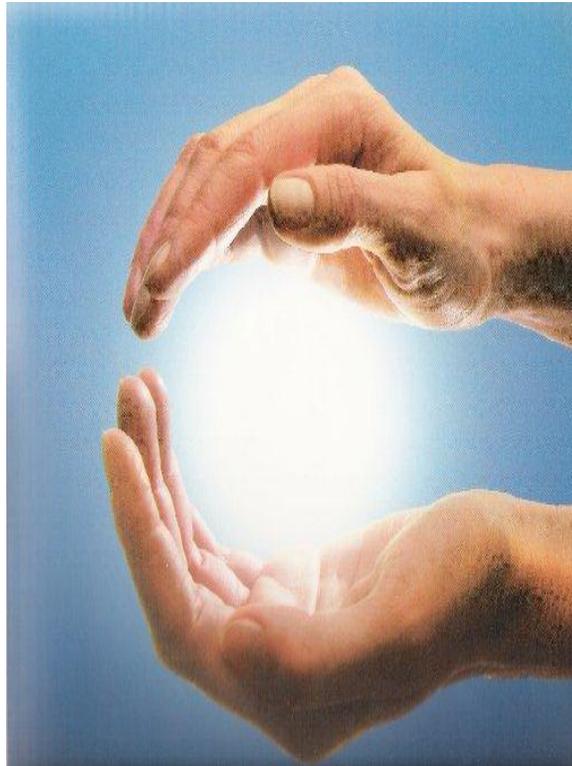
**Étape 1 :** Palpez le corps éthérique de la personne pour l'identifier.

**Étape 2 :** Placez-vous derrière la personne qui est assise, déposez vos mains sur ses épaules et harmonisez-vous avec la personne.

**Étape 3 :** Versez 1 à 2 gouttes d'huile palma-rosa dans le creux de vos mains.

**Étape 4 :** Nettoyez le corps éthérique : la main gauche paume tournée vers le ciel pour recevoir l'énergie et la droite pour caresser le corps éthérique de haut vers le bas et remettant l'énergie vers la terre. En tournant dans le sens des aiguilles d'une horloge. Faire le tour de la personne.

**Étape 6 :** Revenez aux épaules du patient et l'enraciner.



## **Mission de vie**

Décrivez 10 mondes dans lesquels vous désirez vivre.

Exemple : je voudrais vivre dans un monde de paix.

Je voudrais vivre dans un monde de :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nommez vos dix loisirs préférés, même ceux que vous ne faites pas et que vous aimeriez faire si vous en aviez le temps.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

**Merci à nos sources d'informations et d'inspirations :**

- L'Univers alchimique des cristaux, Dre Suzanne Gagnon-Haslam Msc. D.
- Cours de relation, Annie Marquier
- L'énergie des cristaux, Mary Lambert
- Santé, beauté, longévité par les huiles essentielles, Lise De Monceaux

