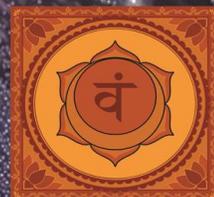


Atelier *Éveil*



CENTRE DE VIE SACRÉ

Cours 4: Harmonisation du centre sacré.



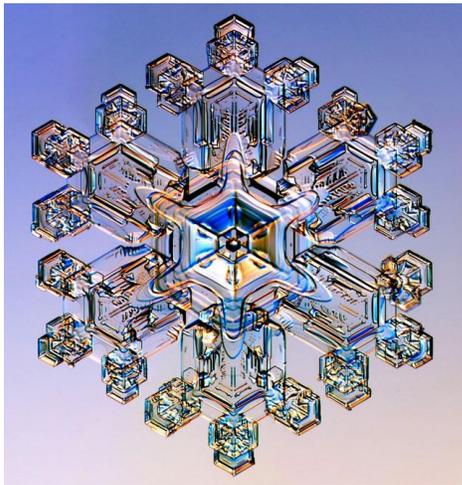
Cours 4 : Harmonisation du centre de vie sacré.

L'eau

La forme qui donne la vie. L'eau est le symbole de vie depuis le début des temps. De la petite cellule jusqu'à l'homme, du départ de la création jusqu'à sa toute fin, l'eau, l'hydrogène fait partie intégrante de notre constitution. Saviez-vous que dans son origine, l'Eau est comme un cristal de quartz? Nous sommes à même de recréer ce cristal dans nos cellules et de lui donner, par le fait même, sa structure cristalline en nous. On peut très bien le visualiser sous sa forme moléculaire tel un hexagone, une étoile à six branches, soit le symbole de l'étoile de David, tout en n'ayant rien à voir avec le judaïsme. La représentation cristalline de l'eau peut se manifester plus concrètement qu'on le croit dans notre quotidien, par exemple, les flocons de neige. Saviez-vous que nos puces électroniques fonctionnent avec de petits fragments de quartz programmés?



La forme cristalline peut emmagasiner une multitude d'informations et l'eau que nous buvons est un outil fort puissant, lorsque nous la programmons avec nos intentions. Il est intéressant de constater que le corps est constitué à 75% de molécules d'eau. Ce serait donc dans nos circuits lymphatiques que se trouveraient nos mémoires cachées, nos peurs, nos peines, nos angoisses, etc. Tout cela emmagasiné dans de petits cristaux d'eau parcourant notre corps à travers la lymphe. Nous avons donc la possibilité, avec une eau extrêmement bien structurée, de l'absorber en conscience, avec des intentions programmées, de transformer et de modifier nos peurs, nos peines et ainsi de se libérer de mémoires qui appartiennent au passé.



L'eau est divisée en plusieurs niveaux de structure organisée, de simple à très complexe. Nous pouvons facilement l'évaluer sur une échelle de 1 à 10. Ainsi, 1 signifie un hexagone mal défini et moins structuré, tandis que 10 représentera un hexagone très complexe, très défini en détails. À titre d'exemple, l'eau d'un glacier est de 1 à 2 / 10, l'eau distillée de 0 / 10. L'eau provenant d'un puits, et plus ce puits est profond, moins l'eau sera structurée, soit autour de 3 / 10. Plus le puits est en surface, plus on pourra trouver du 4 / 10. De l'eau dynamisée, soit par du quartz, des aimants ou par certains appareils sophistiqués ira chercher du 6 / 10, pour être à l'image de l'eau de source, très rare, ionisée naturellement par du quartz. Enfin, l'état maximal, soit 10/10 ne pourra être atteint qu'à partir du magnétisme de l'amour et de la gratitude, soit par une intention

programmée accompagnée d'ionisation de l'eau par le quartz, la voix et la pensée.

Ce phénomène peut être observé par un microscope à champ ionisé. Le but d'avoir une eau structurée à un niveau très complexe est de réussir à bénéficier de tous les minéraux en équilibre, formant ainsi un hexagone parfait et que tous ses sels et minéraux soient retransmis dans le réseau lymphatique et dans le sang. Le sang devient donc cristallin. Lorsque vous buvez et mangez, les ondes de structure de ces aliments sont retransmises aux systèmes de votre corps. Voilà donc pourquoi il est primordial de se nourrir d'aliments naturels, sans OGM le plus possible, et de prendre le temps de magnétiser avec amour et gratitude notre nourriture. En résumé, ce qui est vivant donne la vie et tout ce qui ne l'est pas, l'enlève et diminue la vie.

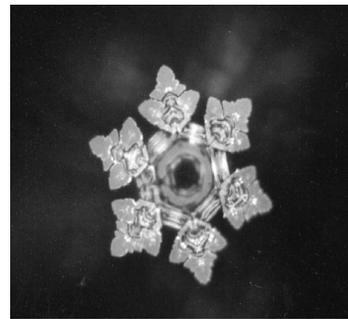


Les structures caractéristiques des eaux

La structure simple :

- eau provenant d'un glacier
- eau embouteillée, eau provenant d'un puit artésien

Commentaire : Le centre de cet hexagone nous présente une nette déformation dans son centre. L'eau peut être moins structurée dû à un manque de végétation autour, un manque d'équilibre des minéraux, la non exposition à l'air et la stagnation de l'eau.



La structure moyenne :

- eau de certains ruisseaux et de petits lacs non pollués
- eau restructurée par certains appareils spécialisés

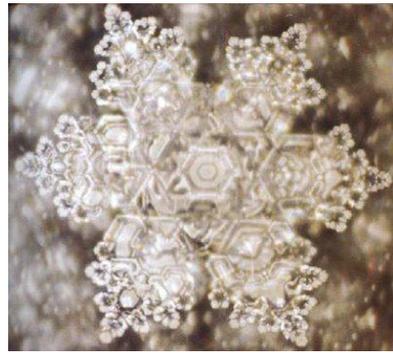
Commentaire : Cette eau a une concentration de forme cristalline mais son centre est en déformation.



La structure complexe :

- de rares eaux de sources
- bonne qualité d'eau naturelle passant par un système de revitalisation utilisant des cristaux de quartz programmés.

Commentaire : la présence et la qualité des minéraux sont ici disponibles formant une eau riche en force vitale.



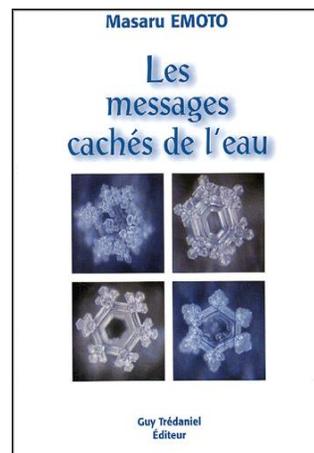
La structure très complexe :

- le seul moyen d'atteindre un tel niveau est par le magnétisme de l'amour et de la gratitude retransmis avec intensité et constance.

Commentaire : Il est certes préférable d'amorcer cette démarche à partir d'une eau de la meilleure qualité possible. Cette structure se démarque par le centre du cristal qui reflète la pureté, la clarté, tel un miroir translucide reflétant notre origine.



Nous vous recommandons de lire: Les messages cachés de Masaru Emoto



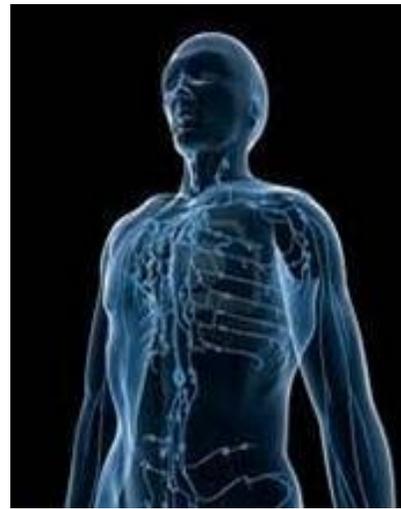
L'eau, essence de vie



Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus essentiel pour le corps, même avant la nourriture. La preuve est que vous pouvez très bien faire un jeûne de plusieurs jours sans manger, mais vous ne pourriez passer plusieurs jours sans boire d'eau. Le cerveau est constitué presque entièrement d'eau, soit à 90%. Les signaux sont transmis aux neurones par l'eau. L'eau maintient aussi l'équilibre du corps ainsi que sa température et aide les nutriments à se répandre dans le corps. L'eau lubrifie les tissus

et hydrate la peau, elle élimine aussi les déchets et les toxines par la sudation et l'urine.

Trop souvent, le corps manque d'hydratation et ceci enclenche et accélère le processus de vieillissement. Voici quelques symptômes d'un corps déshydraté : insomnie, peau sèche, perte d'appétit, maux de tête, constipation, gain de poids, irritabilité, agitation, et formation de rides.



La consommation moyenne dont le corps a besoin à chaque jour est l'équivalent de 8 verres d'eau par jour. Les fruits et les légumes crus sont aussi une source non négligeable d'eau naturelle et facile à assimiler pour le corps. Un des signaux les plus importants d'un corps déshydraté est : vous avez continuellement soif et allez souvent uriner, ceci peut être aussi le signal que l'eau que vous consommez n'a pas la part de minéraux essentiels à votre équilibre.

Les différentes eaux et leur qualité

La meilleure eau que nous pouvons boire est une eau pure et naturelle, une eau qui soit dépourvue de chlore, de fluor, de bactéries et de parasites. Nous vous suggérons donc une eau vivante qui possède une structure naturelle et qui a gardé sa forme originelle, soit une eau provenant des montagnes qui a suivi son évolution normale, qui est passée par un petit ruisseau et qui s'est imprégnée des minéraux de la terre. Cette eau sera alors chargée des fréquences de Terre Mère, sans oublier les rayons du soleil et de la lune qui viennent polariser cette eau bénie. Une eau filtrée par le sable ou la pierre, des eskers, par exemple, serait l'idéal.



L'eau en bouteille

Souvent de bonne qualité, elle perd par contre presque toute sa vitalité à cause de l'embouteillage. En effet, le plastique des bouteilles dont la plupart des grandes marques se servent dégagent des produits toxiques dans l'eau. Si nous pouvons nous permettre de vous proposer une marque commerciale, se serait l'eau Eska, qui est entièrement d'origine naturelle et provient des roches glacières par lesquelles elle est filtrée pendant plusieurs années de façon naturelle. De plus, cette eau a un PH de 6.8, elle est donc presque alcaline et il est facile d'en faire augmenter le taux en y ajoutant des suppléments en minéraux essentiels. (Exemple: Sel de mer gris)



L'eau gazeuse



Elle est produite suite à une injection de gaz carbonique et donne une eau acide, son PH étant de 4,2 à 4,7. Ce procédé vient donc contrecarrer notre intention de rendre le corps alcalin, elle est donc à déconseiller.

L'eau distillée

Cette eau peut être recommandée lors d'un processus de désintoxication, puisqu'elle est purifiée de tout contaminant chimique et bactérien, mais aussi de minéraux, c'est pourquoi il n'est pas conseillé d'en faire usage à long terme. Elle ne nourrira pas votre corps de façon adéquate et est surtout acide, soit avec un PH de 5.7 à 6.0. Elle retire donc vos réserves alcalines. Cette eau ne se retrouve pas dans la nature, donc, le corps ne la reconnaît pas et ne l'assimile pas.



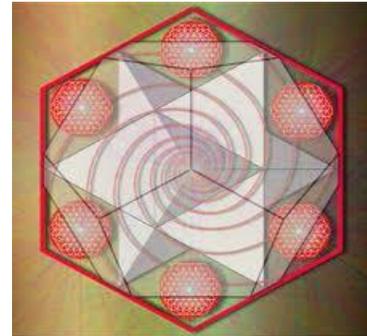
L'eau ionisée



Cette eau a des propriétés anti oxydantes, c'est-à-dire qu'elle agit comme un antirouille pour le corps. Elle a un PH alcalin, mais malheureusement, elle ne garde pas ses propriétés assez longtemps, elle est donc insuffisante elle aussi.

L'eau vivante de forme hexagonale

L'hexagone, la forme qui donne la vie, est celle que nous vous suggérons parmi toutes les eaux, soit une eau bénie par votre intention pure, remplie d'amour et de gratitude. Par cette intention, l'eau devient alors cristalline et alcaline.



Les bain de sel



Un moyen efficace pour ajuster un PH acide et le rendre alcalin, c'est de prendre 2 à 3 bains par semaine en y ajoutant 2 à 3 poignées de cristaux de sel de mer dans votre baignoire, dans une eau très chaude. Ce processus élimine d'abord les toxines du corps et ensuite, fait en sorte que les minéraux alcalins du sel de mer soient absorbés par le corps pour renflouer les réserves alcalines. Lorsque vous sortez du bain, ne vous rincez pas, séchez-vous simplement avec une serviette afin que le travail continue son œuvre.

Les bienfaits du sel de mer

Saviez-vous que le mot salaire vient du mot sel, et qu'au moyen âge, les gens du peuple étaient payés en sel de mer, puisqu'il s'agissait d'un des éléments essentiels à la survie. Le sel de mer naturel est convenablement équilibré en nutriments et minéraux et est tout à fait assimilable pour le corps. Notre sang a besoin de sel naturel pour fonctionner, nos cellules doivent baigner dans une solution salée. Il s'agit d'un moyen fort important pour aider le corps à devenir alcalin. Nous vous parlons ici de sel



naturel et non transformé. Le sel de mer gris se trouve être le plus complet et le plus équilibré. Nous ne vous recommandons aucun sel de table ou sel raffiné vendu dans la plupart des supermarchés. Ceux-ci apportent une décomposition des tissus cellulaires.



D'un point de vue théorique, le sel de mer et une combinaison équilibrée de minéraux. En fait, il contient au moins 82 oligo-éléments, ce qui est la reproduction quasi exacte d'un mini océan dans lequel baigne le fœtus, dans le ventre de la Mère. (mer)

Il est important de renouveler le sel dans le corps, car c'est le principal élément purificateur du sang et des artères. Le sel finement moulu peut

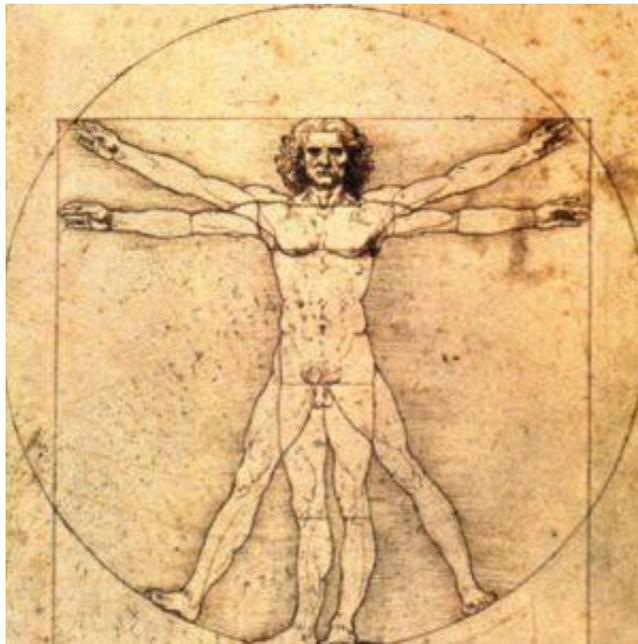
être ajouté à la nourriture ou mélangé à l'eau par proportion d'une pincée par 250ml. Il ne faut pas avoir peur de consommer de grandes quantités de **sel de mer naturel**, puisque le corps va très bien éliminer les surplus.

Comment guérir le corps

Eh bien, bonne nouvelle! Le corps guérit naturellement par lui-même, mais seulement lorsqu'il a accumulé suffisamment de nutriments et d'énergie pour reprendre le dessus sur la maladie. Il y a une étape fort importante pour enclencher un processus de guérison; le repos du corps, puisque c'est seulement dans cet état que le corps peut emmagasiner les nutriments nécessaires à son rétablissement.

Pour cela, il est inévitable de changer nos habitudes de vie, en commençant par l'intégration d'un régime alimentaire sain et équilibré en aliments assimilables afin de satisfaire à toutes les exigences du corps en énergie, au lieu que cette exigence soit compensée par le corps lui-même.

En vue d'une guérison complète, nous devons porter une attention spéciale à élever le surplus nutritionnel du corps. La guérison complète ne peut se faire que lorsque les besoins en glucose, en protéines, en acides gras, en minéraux, en enzymes et en eau sont entièrement satisfaits.



Quand l'équilibre entre une bonne nutrition, le repos et l'exercice physique est intégré dans notre vie, ces éléments peuvent coopérer et retrouver ou conserver un niveau de santé maximal. Pour guérir, nous devons être patients et comprendre que, s'il a fallu tant d'années pour développer telle maladie ou tel malaise, le renversement de ceux-ci ne peut se faire instantanément, car le corps travaille chaque zone de façon prioritaire. Réjouissez-vous puisque le plus grand désir de votre corps est de rester en santé optimale.

Les toxines causent des maladies



Une toxine est une substance nuisible que le corps ne reconnaît pas, il est donc incapable de l'utiliser pour son bon fonctionnement. Il va tenter par tous les moyens de l'éliminer et ceci lui coûtera extrêmement cher en énergie et en nutriments qu'il lui faudra un jour ou l'autre compenser. Le corps tente par tous les moyens de survivre, il tente d'éliminer ces poisons que sont les toxines tels que l'alcool, le tabac, le café, les médicaments, le sucre et l'aspartame. Ceux-ci ne sont que des exemples parmi tant d'autres de stimulants toxiques que nous ingérons quotidiennement. Ces poisons ne contiennent aucun élément nutritif pour le corps. L'énergie requise pour les éliminer provient de nos réserves et lorsque ces réserves sont épuisées, la maladie s'installe tranquillement dans le corps.

La digestion

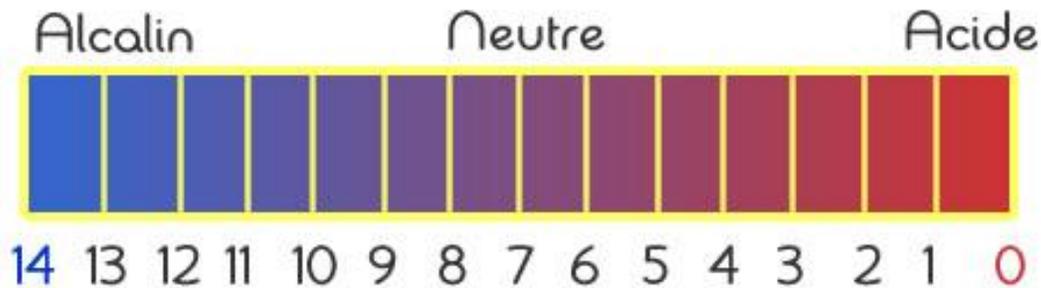
La digestion est le point de départ de la santé, presque toutes les personnes atteintes de maladies dégénératives ont des problèmes de digestion, souvent dû à un manque d'enzymes digestives. La digestion commence dans la bouche, c'est pourquoi il est très important de bien mastiquer la nourriture, puisque la nourriture peut alors se mélanger à la salive, qui elle contient des enzymes essentielles à la digestion.



Les enzymes digestives ne fonctionnent que dans un milieu alcalin, ce qui nous demande de maintenir le PH de la salive à 7.0 à 7.2 D'où l'importance de porter une attention particulière à notre PH. L'estomac, les intestins, le pancréas et le foie sont les organes qui sont à la fois les plus sollicités et les plus abusés, principalement par l'absorption d'aliments modifiés, et divers produits chimiques se trouvant autant dans la nourriture que dans les médicaments, les produits d'hygiène personnelle et de beauté, etc. Nos vies sont inondées de produits nocifs pour notre santé. Si nous ne changeons pas nos habitudes, nous en payerons le prix tôt ou tard.

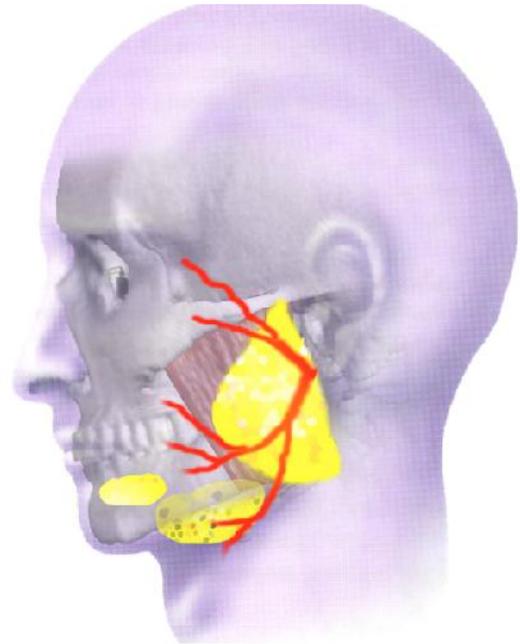
L'équilibre du PH

Le PH est la mesure du ratio d'acidité et d'alcalinité à l'intérieur du corps. Sans équilibre à ce niveau, une véritable santé ne peut être maintenue. Le corps humain atteint un niveau de santé optimale lorsque son PH est légèrement alcalin, soit environ de 7.365. Un PH neutre est de 7.0. En dessous de ce seuil, le PH devient acide et des solutions devront être prises afin de remédier à cette situation. Une grande majorité de la population possède un corps très acide. Ceci est dû essentiellement à l'absorption de nourriture et de liquides très acides dans le corps. Le vieillissement est le résultat d'une accumulation en déchets acides.

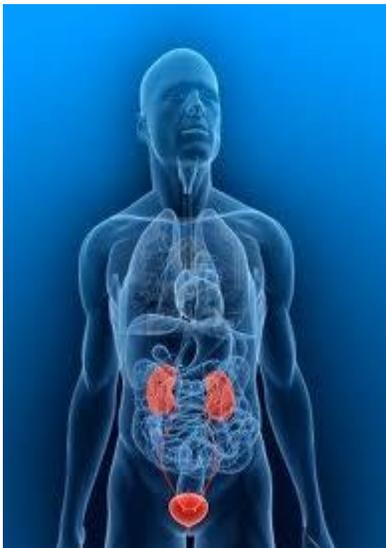


PH veut dire potentiel d'hydrogène ou potentiel de vie. Il indique la proportion d'acidité ou d'alcalinité dans le corps. Nous pouvons mesurer le PH par la salive, le sang et l'urine. L'échelle de mesure s'étend de 0, au niveau le plus acide, à 14, au niveau le plus alcalin. Les cellules et les organes en santé évoluent dans un milieu légèrement alcalin. Sous le seuil de 6.8, les cellules deviennent acides. C'est à partir de ce niveau que nous commençons à être en perte d'énergie et que la maladie a plus de facilité pour se développer. Les cellules ne meurent pas avant que le PH soit descendu à 3.5. C'est alors que toutes sortes de symptômes et de maladies graves vont se manifester. Le PH de la salive et de l'urine est un très bon indicateur sur l'acidité ou l'alcalinité du corps. Pour des résultats plus exacts, prenez vos mesures plusieurs fois par semaine et faites une moyenne, puisque le niveau du PH peut, dans certain cas, fluctuer dans une journée. La deuxième urine du matin sera la plus précise, mais vous pouvez faire une moyenne de la journée. La mesure du PH de l'urine vous fournit l'image de ce que vos reins éliminent comme surplus de minéraux acides ou alcalins. Si le PH de l'urine indique principalement un niveau acide, cela signifie que vos réserves alcalines sont épuisées. Un corps acide est l'accumulation d'habitudes de vie trop souvent bien instaurées; notre alimentation devra alors être modifiée, pour contenir plus particulièrement d'aliments alcalins si votre objectif est de rester en santé longtemps! On doit être déterminé et constant dans notre démarche si nous voulons reconstruire notre réserve alcaline. Plusieurs semaines, voire plusieurs mois pourraient être requis.

La mesure du PH de la salive est le reflet du niveau de stress que nous nous imposons. Il est principalement affecté par les émotions, les peurs, les doutes, la jalousie et l'anxiété. Ces facteurs vont définitivement faire pencher le niveau du PH du côté acide, par contre, si vous êtes un être en paix avec lui-même et avec votre environnement, et que vous n'êtes pas quelqu'un qui se laisse influencer par les facteurs de stress mentionnés plus haut, le PH de votre salive devrait se positionner à un niveau alcalin. Pour un rapport exact, le PH de la salive doit aussi être mesuré plusieurs fois par jour, soit au lever et 2h avant les repas. Faites une moyenne sur une semaine.



Le système urinaire



Situé sur les parois arrière de l'abdomen, dans le bas du dos, le corps comporte habituellement 2 reins chargés de maintenir l'équilibre acido-basique du sang dans le corps. Les reins purifient le sang après qu'il soit passé par le foie et le côlon. Ils conservent l'équilibre du PH du sang et rejettent ensuite l'excès de sel, d'eau et autres éléments sous forme d'urine. Si le corps est acide, il ne peut contenir les minéraux absorbés, alors ces minéraux sont alors directement libérés par l'urine sans aucun bénéfice pour le corps. Il n'est pas normal d'uriner la même quantité de liquide absorbé; c'est un signe flagrant que le corps est acide et que les réserves alcalines sont épuisées. La couleur de l'urine ayant un niveau alcalin convenable devrait être pâle, si elle est foncée et a une forte odeur, c'est un signe d'acidité.

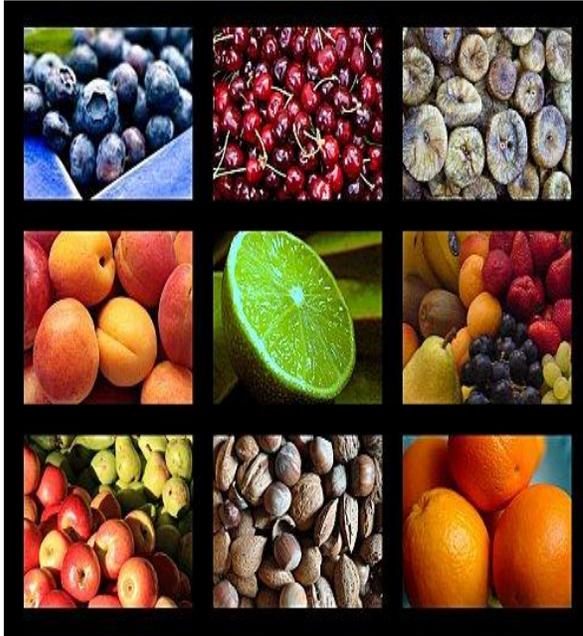
Comment neutraliser l'acidité du corps

Essentiellement, par l'absorption d'aliments, de liquides et de suppléments alcalins, et en diminuant les protéines animales, puisque celles-ci sont très acides. Une bonne source de sodium et de potassium sera aussi prescrite. C'est exactement le même processus pour le corps que pour une piscine qui développe des algues ou qui devient trouble; lorsqu'elle est trop acide ou trop alcaline, on doit ajouter des produits dans la piscine pour retrouver l'équilibre parfait.



Aliments alcalins :

Légumes et fruits crus, de préférence biologiques car ils sont plus riches en minéraux et contiennent moins de métaux lourds. Ils sont sans pesticides ni engrais chimiques. **Jus de légumes fraîchement préparés** (ex :



Les jeunes pousses sont excellentes pour aider le corps à renflouer ses réserves d'enzyme. **Les noix, les tisanes, les céréales germées, les huiles pressées à froid.** Remplacez le sucre ou l'aspartame par **la Stevia** qui est complètement naturelle, car c'est un extrait de la plante de chicorée (bon aussi pour les diabétiques), ou par du miel non pasteurisé.

Le jus d'aloès peut aider le corps à retrouver son alcalinité. Ainsi que le jus d'un **citron** dans une tasse d'eau chaude, soit le matin ou le soir. **Graines et protéine de chanvre** pour compenser la protéine animale.

Aliments acides :

Viande, légumes trop cuits, produits laitiers, sucre, café, nicotine, sel raffiné, boissons gazeuses, alcool, drogues et médicaments, aliments frits, aliments modifiés. Je cite **Ron Garner dans son livre Santé Consciente :**

« í la règle à suivre concernant les produits alimentaires transformés, les agents de nettoyage ou les articles d'hygiène personnelle qui viennent en contact avec le corps est celle-ci : si ce n'est pas naturel, le corps ne peut s'en servir pour être en santé. Pour lire les étiquettes, la consigne est la suivante : dès que vous avez trouvé un ingrédient qui est un produit chimique ou un mot que vous ne pouvez prononcer, replacez le produit sur l'étagère! Votre santé en dépend, et votre corps vous remerciera.»



Four micro-ondes :

Les aliments soumis à l'irradiation par les micro-ondes sont dangereux pour notre santé. Les fréquences élevées chauffent les molécules d'eau sous l'effet de violentes vibrations qui créent une rupture des molécules et une réorganisation de la composition chimique des aliments. D'autant plus que les champs électromagnétiques peuvent passer à travers les joints de la porte et se propager dans la maison. Certains chercheurs allemands et russes ont découvert que les micro-ondes produisent des agents cancérogènes, détruisent la valeur nutritive des aliments et réduisent l'énergie vitale de la nourriture de 60 à 90%.



-Pour une santé optimale : alimentation de 70 À 80 % alcaline et 20 à 30 % acide.

Oxygénation des cellules



Un autre élément des plus importants, c'est l'oxygénation des cellules. Il a été démontré qu'avec un PH sanguin de 7,365 on obtient le niveau le plus élevé d'oxygène pouvant être retransmis aux cellules. Si l'acidité prédomine dans le corps, l'oxygène devient moins disponible pour les cellules; le système va alors débiter un processus de fermentation qui divise par 10 la production d'énergie. Il s'agit ici d'une des causes les plus importantes de la maladie. Vous comprenez l'importance de marcher à l'extérieur et de faire de l'exercice physique. Lorsque que le corps est bien oxygéné, aucun organisme pathogène, que se soit champignon, parasite, bactérie ou virus ne peuvent se reproduire. Le cancer ne peut survivre dans un environnement bien oxygéné.

Premiers symptômes d'un corps acide

- Acné
- Agitation
- Ballonnements
- Sensibilité chimique aux odeurs
- Mains et pieds froids
- Raclement de gorge constant
- Constipation
- Étourdissements
- Nez bouché
- Fatigue
- Allergies alimentaires
- Brûlures d'estomac
- Indigestion
- Rythme cardiaque irrégulier
- Douleurs articulaires
- Manque d'appétit sexuel
- Manque d'énergie
- Goût métallique dans la bouche
- Légers maux de tête
- Douleurs musculaires
- Crampes prémenstruelles
- Anxiété et dépression
- Rythme cardiaque rapide
- Lenteur de la circulation sanguine
- Urine à odeur forte
- Problèmes de poids
- Couche blanche sur la langue
- Et d'autres



Symptômes moyens d'un corps acide

- Reflux acide/ gastrique
- Asthme
- Infections bactériennes
- Problèmes intestinaux
- Bronchite
- Herpès labial
- Colite
- Cystite
- Dépression
- Diarrhée
- Perturbation de l'odorat et du goût
- Maux d'oreilles, problèmes de vision



- Problèmes de l'ouïe
- Endométriose
- Perte de cheveux excessive
- Calculs biliaires
- Gastrite
- Rhume des foins
- Urticaire
- Impuissance
- Insomnie
- Perte de concentration
- Perte de mémoire
- Migraine
- Engourdissement et picotement
- Psoriasis
- Sinusite
- Bégaiement
- Gonflement
- Urétrite
- Infection urinaire
- Problème de poids
- Et d'autres



Symptômes avancés d'un corps acide

- Arthrite
- Maladie de Crohn
- Diabète
- Gain de poids excessif
- Fibromyalgie
- Maladie cardiaque
- Maladie de Hodgkin
- Trouble d'apprentissage
- Leucémie
- Maladie de Lou Gehrig
- Lupus
- Sclérose en plaques
- Dystrophie musculaire
- Myasthénie grave
- Maladie de parkinson
- Sarcoïdose
- Schizophrénie



La sève de bouleau, cure dépurative

En buvant la sève de bouleau, vous ressentez un bien-être intérieur. Cet arbre vous donne sa force et sa souplesse. Vous devenez léger. C'est un véritable élixir de vie riche en minéraux. Chaque printemps, durant environ 1 mois, on récolte de la sève de bouleau. Ce produit est entièrement naturel, garanti sans agent de conservation, ni de produits chimiques. La sève de bouleau est un produit vivant, légèrement sucré et donc, présente un risque de fermentation avec un aspect trouble en raison du développement de maléate



de calcium. C'est la raison pour laquelle on doit la réfrigérer en tout temps.

La sève de bouleau, véritable eau de jouvence, est consommée par un grand nombre de personnes, puisque ses propriétés sont nombreuses, efficaces et reconnues depuis

longtemps dans les pays nordiques. Une cure de bouleau est idéale au printemps pour débarrasser l'organisme de toutes les impuretés accumulées durant l'hiver. Grâce à une haute teneur en flavonoïdes (substances végétales favorisant l'élimination), une cure de bouleau relance le métabolisme et contribue à la régénération de l'organisme, au printemps.

Recommandée surtout en cure de printemps, elle peut se faire en toutes saisons. Pour les adultes, on prend 200ml de sève de bouleau à jeun le matin (100ml pour les enfants). Pour obtenir un effet optimal, une cure de 3 semaines est indispensable. Cela constitue une prise totale de 4 litres de sève de bouleau (2 litres pour les enfants).

Les bienfaits de la sève de bouleau.

- Aide à l'épuration de tous les émonctoires (foie, reins, poumons, peau)
- Contribue à diminuer la concentration de l'urée et du cholestérol
- Aide à éliminer les calculs aux reins et à la vessie
- Très utile dans les affections cutanées (eczéma, couperose et psoriasis)
- Efficace sur le système osseux
- Aide à éliminer la cellulite

Durant la cure, il est conseillé de réduire la consommation de viandes et de produits laitiers, et de consommer régulièrement des fruits.

Le contrat initial

Dans le but d'améliorer vos relations et de vous libérer de vos lourdeurs énergétiques, il est important de comprendre son contrat initial. Le contrat initial est un contrat sacré choisi par soi-même en tant qu'âme, avant la naissance, révélant les grandes lignes à travailler dans l'incarnation présente. Ce contrat contient les états d'âme, les expériences, les patterns et les difficultés à transcender dans cette vie, puisque non réalisés dans des vies antérieures. Ce contrat demande de se dépasser soi-même, de pardonner et se pardonner les expériences du passé. Chaque fois que nous dévions de ce contrat, il s'installe une lourdeur, un sentiment de désespoir et d'impuissance dans nos énergies.

Comment retrouver notre mémoire ancestrale et découvrir quel est ce contrat? Il se retrouve souvent dans nos relations avec les gens. Des âmes dévouées ont signé notre contrat pour nous aider à

travailler certains aspects de notre vie. Ce sont surtout ceux qui nous dérangent (ange) le plus qui détiennent cette information. Ces êtres sont des « amis »

intemporels qui sont là pour nous faire voir ce qu'il y a à travailler et nous aider à changer nos comportements nocifs en comportements constructifs. N'est-ce pas merveilleux d'avoir tous les jours, sous vos yeux, le travail qu'il y a à faire sur vous? Ces « amis » vont se retrouver parmi les membres de votre famille physique

soit, les parents, frères, sœurs, grands-parents, enfants, conjoint et belle-famille. Vous avez choisi ces liens étroits dans votre condition physique pour être sûr de ne pas passer à côté de votre contrat initial. Ils sont les personnalités parfaites pour vous aider à vous dépasser.



Le contrat contient des facettes de personnalité à améliorer, comme par exemple : la confiance en soi, l'affirmation de soi, la patience, la douceur, pardonner des comportements passés subis ou faits par soi-même, reprendre son pouvoir personnel en main, enrayer le jugement et la critique etc. Vous commencez à comprendre? Par exemple, la violence d'un parent peut refléter un comportement agressif que nous avons eu dans une vie antérieure, et par voie de résonance, portant encore cette violence à l'intérieur de nous, nous attirons des personnes reflétant cette agressivité. Lorsque vous aurez pardonné au parent et à vous-même cette agressivité, vous aurez rempli un contrat

initial et désamorcé un lien karmique au lieu de perpétuer la violence en vous, de génération en génération.

Une belle-sœur vous contrôle pour vous apprendre à vous affirmer et reprendre votre pouvoir personnel en main. Votre enfant vous énerve dans le but d'améliorer votre patience et votre douceur envers vous-mêmes et les autres. Votre famille, vous l'avez choisie avant votre venue sur terre. Les amis peuvent passer dans votre vie, mais votre famille et là pour rester toute la vie, vous offrant le cadeau de votre évolution. L'intégration et l'application des vertus passent par la famille avant tout, que vous le vouliez ou non. Les principes à appliquer commencent dans sa propre cour, dans sa famille.

Il n'est pas rare de voir des gens dévoués et attentionnés aux autres, envers les amis et à travers leur métier, et quand ils arrivent à la maison, ils manquent de temps et d'énergie pour la famille proche. En agissant ainsi, on retarde le contrat initial qui est de devenir



« affinité » avec toute personne placée sur notre chemin. Certains ont fait une coupure radicale avec leur famille et ainsi, l'être se retrouve dans la lourdeur énergétique, ne pouvant accomplir son contrat initial. Mais sachez que lorsque vous coupez un lien faisant partie du contrat initial, la vie placera des personnes, en tant qu'amis ou collègues de travail, pour que vous puissiez transcender les aspects à travailler. Il peut être bon de mettre temporairement une croix sur une relation difficile, mais, une fois solidifié, on doit retourner au contrat initial. Par exemple, supposons que vous coupez les liens avec votre mère où il y avait trois aspects à travailler; la

patience, la compréhension et l'affirmation de soi. Vous allez retrouver sur votre chemin trois personnes détenant chacune un de ces aspects à travailler : une sera énervante pour aider à améliorer votre patience, l'autre contrôlante pour favoriser votre affirmation de soi et la troisième, dépendante de substances pour développer votre compréhension. Ainsi il est plus facile de travailler un aspect à la fois. Mais le vrai travail doit se faire dans la famille. Si vous commencez avec la personne avec qui c'est plus difficile pour vous, vous avancerez à pas de géant dans votre contrat initial plutôt qu'à petits pas.

Il est plus facile de mettre en pratique les principes de l'amour inconditionnel et du « vivre et laisser vivre » avec des amis qu'avec notre famille. L'amour inconditionnel doit être vécu au sein de toute relation. Notre rôle est d'être un modèle disponible et présent pour les nôtres, laissant aux autres le soin de faire leurs propres choix de vie, et

aimer sans condition. Voilà! Être un bon parent, un bon conjoint, ami et collègue de travail, et ne pas intervenir dans la vie des autres. Comment remplir ce contrat dans la famille et devenir « affinité »? Voici des étapes que je vous propose pour dissoudre les liens karmiques. Un lien karmique est un lien qui relie deux personnes où il existe quelque chose de non réglé entre eux. Il provient souvent d'une autre vie. Ce lien négatif est souvent au cœur de la famille, créant discordes et mécontentes. Ces deux personnes doivent transmuter l'énergie négative entre eux par la force de l'amour. Lorsque les liens karmiques ne sont pas réglés, il y a lourdeur énergétique, celle disparaît complètement seulement s'il y a affinité avec tous et chacun.

Alors, commençons le travail ensemble.

- 1- Faites une liste des membres de votre famille : parents, enfants, frères, sœurs, grands-parents, oncles, tantes, cousins, conjoint et la belle-famille, ainsi que tous les ex conjoints qui ont passé dans votre vie.
- 2- Une fois votre liste complétée, inscrivez à côté de chaque membre s'il y a affinité, c'est-à-dire si vous aimez être en présence de cette personne. Lorsque c'est le cas, il n'y a pas de lien karmique. Dans le cas contraire, inscrivez s'il y a un sentiment d'indifférence ou d'inconfort avec cette personne. Ceci indique un lien karmique.
- 3- Réglez ce lien karmique. Faites une personne à la fois. Si vous vous sentez solide intérieurement, commencez par la personne qui vous fait travailler le plus car lorsque vous arriverez aux autres, peut-être que le lien karmique sera dissout puisque vous aurez transcendé le point majeur en vous. Si vous êtes trop fragile encore, commencez par quelqu'un avec qui se sera plus facile pour vous, afin de vous pratiquer avant d'attaquer le gros morceau. Vous avez toute votre vie pour régler vos liens karmiques. Comment? En faisant une liste des étiquettes que vous attribuez à cette personne sur ces comportements négatifs. Exemple : manipulateur, jugement facile et contrôlant.
- 4- Le premier pas pour dissoudre un lien karmique consiste à se dire que nous avons, ou avons eu dans cette vie, ou dans d'autres vies, ces mêmes comportements et que si nous mettons cette étiquette à cette personne, c'est que nous ne nous sommes pas encore pardonné d'avoir /avoir eu ces mêmes comportements. De s'admettre ceci est une étape primordiale; c'est le début de la guérison qui enrayera le lien karmique.
- 5- Se pardonner et prendre fermement la décision de changer d'attitude. Vous pouvez utiliser une formule telle que : *« je me pardonne totalement toutes actions-réactions négatives du passé. Je me libère de tous comportements négatifs collés à mes énergies ».*
- 6- Maintenant, jetez à la poubelle l'étiquette négative que vous avez collé à cette personne, pour ne plus jamais regarder ces défauts, mais plutôt ses qualités. Et faites-en la liste de ses qualités. Décidez maintenant de nourrir les beaux côtés de

la personne, et ceci sera. Tout ce que l'on nourrit en énergie grossit. Exemple : sens de l'humour, généreux et attentionné. Vous devez remplacer chaque défaut de votre liste par un nombre équivalent de qualités.

- 7- Maintenant, allez voir cette personne avec vos nouvelles lunettes, avec le regard dirigé sur ses qualités. S'il vous est difficile de voir cette personne, faites de courtes visites régulièrement, jusqu'à être confortable plus longtemps en sa présence. Le défi est dans cette étape, de voir la personne juste avec son côté positif. Vous verrez que plus vous êtes alignés sur les qualités, plus vous serez à l'aise avec la personne et ses défauts ne vous dérangeront plus. Souvent, les gens disent « moi, je fais les pas mais la personne ne change pas ». Erreur! L'énergie est une loi universelle, vous êtes reliés par le même courant énergétique. Si c'est réglé en vous, se sera réglé avec la personne concernée. Si vous nourrissez ses qualités, c'est ce qui sera. Sinon, soyez honnête, et notez que le pardon n'est pas complet ou l'étiquette négative n'est pas complètement jetée. Voyez la personne en tout temps avec la nouvelle étiquette et partagez avec elle vos constats sur ses qualités.
- 8- Augmentez la fréquence de vos rencontres. Vous saurez que le lien karmique sera dissout lorsque ses défauts ne vous dérangeront plus et que vous serez « affinité » avec la personne.
- 9- Passez à une autre personne. Le but est d'être « affinité » avec tous et chacun.
- 10- Félicitations! Ce travail est un réel défi, mais une fois accompli, vous serez plus léger, accomplissant plus facilement votre légende personnelle. Heureux ceux qui aiment baigner dans l'amour.

Exercices d'harmonisation du sacré

-Vérifier son PH régulièrement, minimum une fois par jour.



- Manger cru le plus souvent possible et consommer des aliments alcalins. (Vous pouvez jeter votre four micro-ondes.)



- Bénir sa nourriture et son eau d'énergie d'amour et de gratitude.

- Immerger le corps dans l'eau.

Ceci peut se faire dans le bain, mais il n'y a rien de plus purificateur que de se baigner dans un lac. Nous vous proposons fortement d'expérimenter les bains finlandais. C'est un processus de désintoxication par le principe du chaud, afin d'ouvrir les pores de la peau et de libérer les toxines dans un sauna sec ou vapeur, et ensuite de refermer les pores dans l'eau froide. C'est relaxant et vivifiant à la fois.



- Boire beaucoup d'eau.

Vous pouvez même programmer votre eau, ou vous offrir un traitement épuratif en ajoutant à votre eau de l'herbe de blé, ou en buvant de l'eau d'érable.

- Prendre un bain de sel de mer où vous aurez ajouté et mélangé au sel de mer 3-4 gouttes d'huile de palma rosa. Le sel de mer vous libérera des toxines et redonnera les minéraux à votre corps. La palma rosa vous apaisera et rafraîchira votre peau. Combinaison excellente pour harmoniser le sacré, le corps et l'esprit. 2 à 3 fois par semaine.



- Équilibrer le PH : boire régulièrement de la tisane de camomille.



-Boire un élixir de cornaline, laisser tremper au moins 1 heure dans un verre d'eau et la boire.

- Travailler sur le contrat initial.

Merci à notre source d'informations et d'inspiration :

- La santé consciente, Ron Garner
- Les messages de l'eau. Masaro Emoto