

# Atelier *Éveil*



**CENTRE DE VIE PLEXUS SOLAIRE**

**Cours 5: Reconnaissance et guérison  
du centre de vie plexus solaire**



Par MAÎTRE ENLIBERTÉ 

## Cours 5 : Reconnaissance et guérison du centre de vie plexus solaire

### DESCRIPTION:

Appellation en sanskrit: Manipura.  
Nombre de pétales: Dix.  
Signification: Joyau resplendissant.  
Symbolisme animal: Bélier.  
Désignation: Centre des émotions.  
Élément: Feu.  
Correspondance dans l'organisme: Estomac, rate, foi.  
Figure géométrique: Triangle.  
Couleur: Jaune et Or.  
Planète: Mars.  
Son vibratoire INCA: HOR.  
Note de gamme: MI.  
Organe des sens: vue.  
Pierre: Citrine, ambre, oeil de tigre.  
Huile essentielles: Lavande, Camomille, Anis.  
Principe fondamental: Acceptation de Soi.

### ESSENCE PROFONDE:

Ce centre est le troisième réceptacle de l'énergie vitale. Il contient nos qualités masculines. L'énergie activée depuis le centre de la racine et adoucit au sacré s'élève au plexus solaire, qui lui sert de lieu de transition et de redistribution de l'énergie vitale à l'intérieur de tout le corps et permettant ainsi à l'énergie de s'élever vers les centres supérieurs. Il est comme un soleil rayonnant. Ce centre sert de foyer à nos émotions, et il nous est demandé ici de mieux vivre et de mieux comprendre nos émotions sans stagner sur elles. Nous devons donc être capable de passer d'une émotion à une autre sans entrave, tout simplement en honorant nos émotions pour ce qu'elles sont.



## AUTO PROGRAMATION PAR RECONNAISSANCE:

- Je reconnais l'élément feu qui vit en moi.
- Je reconnais le Père qui prend soin de moi.
- Je reconnais la couleur jaune et or en moi.
- Je reconnais le mouvement de mes émotions.
- Je reconnais toutes mes distorsions émotionnelles.
- Je reconnais ma capacité à verbaliser mes émotions.
- Je reconnais ma respiration à l'intérieur de mon plexus.
- Je reconnais mon soleil intérieur.
- Je reconnais ma puissance de rayonnement.
- Je reconnais ma relation avec tout ce qui m'entoure.
- Je reconnais mes désirs et mes impulsions humaines.
- Je reconnais mon pouvoir créateur.
- Je reconnais la colère qui circule sans entrave en moi.
- Je reconnais la source de mes émotions.
- Je reconnais mes blessures karmiques.
- Je reconnais mes jugements et mes non-jugements.
- Je reconnais ma capacité de discernement.
- Je reconnais les difficultés que je rencontre dans mon incarnation.
- Je reconnais les émotions des autres et ne me laisse pas atteindre par elles.
- Je reconnais mes conditionnements émotionnels.
- Je reconnais tous mes centres de vie en conscience.
- Je reconnais mes tristesses et mes peurs et je les transcende.
- Je reconnais ma joie de vivre.
- Je reconnais l'acceptation que j'ai de mes émotions.

## QUESTIONS À SE POSER

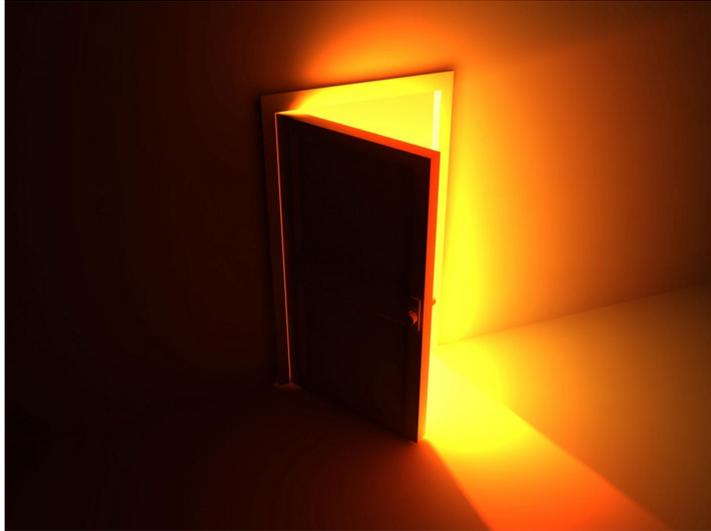


- Suis-je capable de regarder mes émotions en face?
- Suis-je capable de discerner la source de mes émotions?
- Suis-je capable de m'imprégner de la lumière du soleil?
- Suis-je capable de ne pas m'identifier à mes émotions?
- Suis-je capable de ne pas me juger?
- Suis-je capable de prendre soin de moi?

## La 1<sup>ère</sup> porte de l'initiation

Le centre plexus solaire est le dernier stade avant la porte de la 1<sup>ère</sup> initiation véritable. Cette étape de l'évolution humaine est cruciale. On pourrait dire qu'il s'agit d'une porte secrète à l'intérieur de vous. Ce secret n'est dévoilé qu'au moment où l'initié est prêt à passer cette porte. À ce stade-ci, il est essentiel que vous ayez une excellente connaissance de vous-même et déteniez les clés pour maîtriser les aspects englobant les trois premiers centres de vie, qui sont ceux de la survie humaine.

Pour beaucoup, cette porte est un mur insurmontable. Ce mur est situé entre le centre plexus solaire et le centre cõur. Tant qu'il n'est pas dépassé, il vous maintient dans un état de conscience de 3<sup>ième</sup> dimension avec tous ces aspects; vous êtes souvent l'esclave de vos besoins de survie, du travail, de l'accumulation de biens matériels ou vous êtes contrôlés par d'autres, ou pire encore, vous cherchez à contrôler les autres. Dans cette dimension, vous êtes carrément contrôlé par le gouvernement, sous le joug de la peur, générant ainsi des émotions toxiques, qui vont engendrer une dégénérescence de votre santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. On doit être capable de maîtriser et transcender ces facteurs pour passer la première porte de l'initiation. Si on réussit, on se rend compte que ce mur en avait simplement l'aspect mais qu'il s'agissait en fait d'une porte et que cette porte n'était même pas verrouillée; elle a toujours été ouverte et accessible, il suffisait de vouloir passer le mur pour s'en rendre compte.



Qu'est-ce qui vous attend l'autre coté de la porte ? En premier lieu, la libération des aspects lourds des trois premiers centres de vie. L'amour véritable qui peut prendre place au niveau du centre cõur et l'énergie de vie peut enfin s'élever vers les centres supérieurs qui nous relient au divin que nous sommes. Vous comprenez qu'il est ici possible que vous ayez déjà passé cette porte de l'initiation, donc, soyez conscient que vous êtes un initié des grands mystères, car le plus gros pourcentage de la population n'a aucune idée de cette réalité accessible à tous. Regardez dans votre entourage, combien y a-t-il de personnes encore régies par les aspects des trois premiers centres de vie?

Cette porte initiatique est aussi vraie pour une nation tout entière que pour un individu. Plusieurs vieux pays ont passé cette porte, soit l'Inde, le Tibet, l'Égypte et quelques autres. Ils ont d'une certaine façon transcendé la matière et travaillent maintenant sur des

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

aspects de la conscience plus élevée, des aspects qui ont pour but de les rapprocher du Créateur. Ces nations sont maintenant confrontées à la deuxième porte de l'initiation qui est située entre le septième centre de vie (coronal) et le huitième centre de vie (glande pinéale). Cette porte est beaucoup plus difficile à passer, car elle demande une consécration totale et inébranlable en la source de toute vie. Nous explorerons cette porte lorsque nous serons rendus au centre conscience de la session harmonie.

Prenons maintenant l'exemple de l'Amérique du Nord, qui est une nation beaucoup plus jeune en âge, jusque dans les années 50 et depuis sa création, cette nation était en état de survie totale, ce qui est tout à fait normal comme étape de l'évolution puisque tout était à bâtir. Cette situation a créé une population qui s'est tournée vers le travail, l'accumulation de richesses, une sexualité débridée de sens et une quête de loisirs et



démotions fortes. Dans cette période de l'évolution, très peu d'êtres avaient réussi à passer la première porte de l'initiation. C'est en 1960 qu'un phénomène de masse se fit ressentir et beaucoup d'êtres ont réussi à passer cette porte. C'était la période du « Flower power ». La plupart des gens n'étaient pas prêts à vivre ce passage et on s'entend que c'est l'usage des drogues qui a permis ce passage, car ces êtres

cherchaient à tout prix le moyen de se libérer de la lourdeur illusoire d'un monde matérialiste et désabusé. Depuis des millénaires, les initiés de toute la nation ont fait usage de drogues psychédéliques pour passer ces portes et ces drogues « sacrées » étaient employées avec respect dans un cadre bien défini au moment où l'initié était prêt, contrairement aux années 60, où les drogues utilisées étaient souvent synthétiques et inadéquates. Ces personnes ont eu une influence incontestable sur l'ensemble de l'Amérique du Nord; ils ont commencé à méditer et philosopher sur la vie. Aujourd'hui, des centaines de milliers de personnes suivent cette vague enclenchée dans les années 60, mais maintenant les initiés ne consomment plus de drogues pour ouvrir ces portes, car le meilleur moyen d'y accéder est par un cheminement personnel et spirituel, accompagné de méthodes diverses de méditation.

## **Distorsions du plexus solaire**

Le plexus solaire est relié à notre côté masculin, soit à l'action et au passage des émotions. Un plexus en distorsion se traduit par la dépression, suite aux émotions non libérées, par l'inaction face à nos rêves, par un manque de confiance en soi et en la vie et par des problèmes de digestion et de foie.



- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

## Plexus solaire : centre de passage des émotions

Le centre du plexus est le centre de passage des émotions dont nous avons pris contact au centre du sacré, et c'est souvent pour cette raison que nous apposons nos mains sur ce centre lorsque nous vivons une émotion afin de l'aider à circuler. En effet, une émotion doit tout simplement circuler; « in motion » en anglais, en mouvement, tel un enfant qui se chicane, libère sa colère et deux minutes après, il continue de jouer avec cette même personne avec qui il était en colère. Et, s'il-vous-plaît, il n'est aucunement question de gérer ses émotions comme une entreprise ou comme nous le faisons si bien avec notre quotidien, une émotion se vit tout simplement. Les émotions sont la vie, tenter de les nier c'est tenter de se nier soi-même et de nier que nous sommes terrestres. Lorsque vous vivez la colère et que vous la laissez circuler, elle suit le mouvement de la vie et ne dure que quelques secondes, le temps de son expression, et le plexus peut ensuite retrouver son calme. Lorsque les émotions sont bloquées par le jugement, elles se cristallisent dans tout votre être.



Vous avez la permission de vivre des émotions et celles-ci ne doivent pas être retenues, car s'il y a retenue, vous accumulez des charges émotionnelles et c'est pourquoi une tristesse ou une colère dure des jours et même des années. Et sachez qu'une colère cache toujours une tristesse. L'émotion vous offre l'opportunité de suivre sa piste afin de trouver la blessure originelle.

En effet, nous vivons certaines émotions, pas pour les raisons que l'on pense sur le moment présent, puisque la majorité du temps, il y a une charge émotionnelle appartenant à des programmations qui ne sont pas les nôtres, à notre vécu passé ou même à nos vies antérieures. Exemples : Vous n'aimez pas une personne qui pourtant ne vous a rien fait et sa présence vous irrite tout simplement, c'est que cette personne ressemble physiquement à votre mère ou a le comportement de votre mère qui vous contrôlait dans le passé.

Un autre exemple très simple : vous n'aimez pas les oignons et vous en avez un profond dégoût. Puis vous remontez dans le temps, pour finalement constater que pendant que vous mangiez des oignons, vos parents ont eu une violente dispute dont vous êtes la cause, donc les oignons font remonter en vous l'émotion de la culpabilité et du rejet. Un dernier exemple, celui par rapport à la programmation intérieure face à l'argent : vous êtes une petite fille et vous voulez un dollar pour vous acheter des jujubes. Vous

demandez cette pièce à votre mère qui vous répond: « *c'est ton père qui a l'argent* ». Qu'est-ce qui se passe lorsque cette petite fille devient femme? Elle croit qu'il y a que les hommes qui puissent faire de l'argent; soit elle se retrouve toujours fauchée ou avec des hommes qui ont de l'argent mais qui ont peu de temps pour lui accorder de l'amour. Discernez les émotions vous appartenant et celles appartenant aux autres. Trop souvent, nous nous identifions aux émotions et nous devenons des êtres émotionnels. Ce plan émotionnel appartient à la troisième dimension (le plexus étant le troisième centre de vie). Nous devons être capables de l'élever au niveau du cœur à la quatrième dimension (donc au quatrième centre de vie.) Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je suis la vie, je suis le présent. Je suis. Voici une formulation pouvant vous aider :

**Je suis maître de mes pensées, je suis maître de mes émotions, je maîtrise mes perceptions sensorielles et j'accueille mes expériences. Je suis la vie, je suis le présent. Je suis.**

### **Processus de création**

À la lumière de ces exemples, si vous m'avez bien suivi, nous arrivons à cette équation : P=P=S=A=R, soit une **Programmation** amène à une **Pensée** qui crée un **Sentiment** qui nous amène à nos **Actions** qui sont égaux aux **Résultats** dans nos vies. Toute programmation du passé amène à une pensée qui elle, crée un sentiment qui nous amène à une action et cette action nous conduit à nos résultats dans la vie. Nous pouvons constater que la joie est un sentiment qui nous conduit facilement à de bonnes actions. Donc, c'est l'émotion/sentiment qui nous amène à l'action.



Alors, nous pouvons utiliser la technique du pivot lorsque nous nous surprenons à avoir des pensées négatives en prenant conscience qu'elles ne nous appartiennent pas, faire le pivot en se nourrissant sur les pensées positives de nos rêves, cette pensée nous conduira à vivre une émotion qui elle, nous conduira à nos actions puis au résultat.

Donc, si nous reprenons l'exemple de notre petite fille mentionnée plus haut, voilà ce qui se passe : elle prend conscience que la pensée « *ce sont les hommes qui ont de l'argent* »

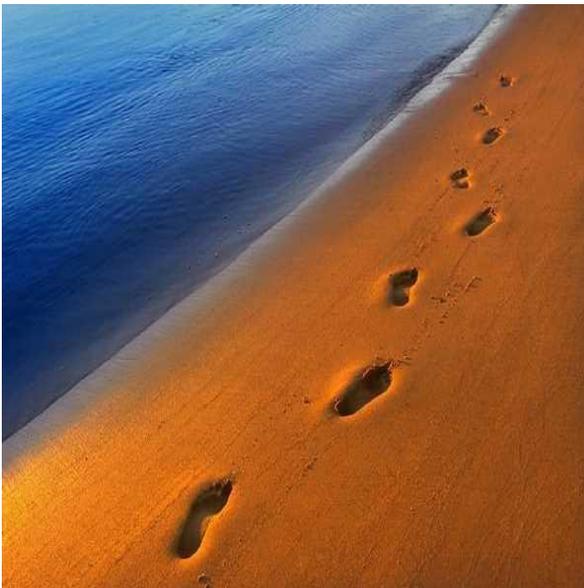
- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

appartient à sa mère et transforme cette pensée en « *les femmes ont le droit d'exploiter leur potentiel pour en faire de l'argent* ». Elle va chercher l'émotion de la joie en se voyant une femme accomplie qui travaille et fait de l'argent. Ce qui l'amènera à se trouver un emploi, par exemple dans l'esthétique, et par surcroît, elle aidera les femmes à se sentir mieux dans leur peau, se créant ainsi une autre pensée positive que son revenu est égal au bien qu'elle fait aux personnes, donc annulant ainsi la pensée racine que les riches sont des êtres égoïstes, ce qui l'amènera à l'action de créer sa propre entreprise, donc aux résultats de revenus illimités.

Le plexus est le moteur de nos émotions donc, de nos actions vers la concrétisation de nos rêves. C'est le centre de notre propulsion et de notre intensité, centre du masculin, le père pourvoyeur à nos besoins de survie et au service des idées reçues du féminin (sacré). Notre masculin est celui qui passe à l'action et qui crée les désirs de notre aspect féminin. Vous voulez écrire un livre? Écrivez une page. Vous voulez partir en entreprise? Faites votre recherche de fournisseurs sans même avoir l'argent. Vous rêvez d'une maison? Magasinez les maisons sans même savoir si vous passez au crédit. Ce sont ces actions, menées par amour pour vos rêves qui vous amènera la synchronicité d'événements, donc à des opportunités vous menant vers leurs réalisations.

N'ayez pas peur du ridicule au nom de vos rêves. Il existe deux chemins : celui de la peur et celui de l'amour. Et sachez que derrière chaque peur se cache un désir profond, et que si on a peur, c'est que l'on ne s'occupe pas de son désir. N'attendez pas pour créer et passez par l'action, car vous êtes, seconde après seconde dans le processus de création. C'est la vie qui attend après vous et non l'inverse. « Aide toi et le ciel t'aidera. »

## La foi



La foi fait partie du processus de création. Sans la foi, la création de vos rêves et de vos désirs se réalisent difficilement, lentement ou aboutit à l'échec. Tandis que la foi active la rapidité et la synchronicité des événements tout en vous facilitant la tâche, puisque vous vous en remettez à plus grand que vous. En effet, la foi est un aimant pour manifester la réalisation de vos rêves, car la vie et l'univers s'en mêlent et vous n'avez plus à faire tout par vous-même. La foi, c'est s'abandonner à ce qui peu importe que vous appelliez Dieu, Ange ou Soi Supérieur et être convaincu que l'inverse de

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

vosre demande est impossible et qu'il n'y a que la possibilité de la réalisation de votre demande. C'est pour cette raison que vos demandes doivent devenir des affirmations au temps présent. Exemple : « je suis en parfaite santé ». Accompagnez les affirmations de sentiments et d'images positives.

S'il y a absence de foi dans votre vie, votre corps vous le signalera par des problèmes au foie.

## **Le foie**

Des problèmes de foie sont énergiquement reliés à la confiance et à la foi elle-même.

Le foie est un organe maître du corps humain, il est impossible d'avoir un corps sain sans un foie sain. À la fois une glande et un organe, il est situé du côté droit du corps, sous le diaphragme et il est protégé par les côtes. Il sécrète de la bile qui décompose les molécules d'huile et de graisse en plus petites particules. La bile sert aussi d'antioxydant, ce qui facilite l'évacuation des toxines du foie. Une bile alcaline est essentielle pour le maintien d'une santé optimale. Le foie fabrique des milliers de type d'enzymes, certaines ont pour tâche de transformer les nutriments pour les diriger dans le système sanguin vers le cœur, pour ensuite être transportés dans toutes les régions du corps et toutes les cellules. Les déchets toxiques sont éliminés du système sanguin par le foie et ensuite dirigés vers le colon pour être éliminés. Le chlore et l'alcool sont des éléments particulièrement nuisibles à la santé du foie.



La santé du foie doit toujours être une priorité, et nous vous proposons de vous faire un traitement avec un cataplasme d'argile et d'huile de ricin afin de désintoxiquer le foie, et laisser agir toute la nuit (méthode telle qu'indiquée dans le document centre racine guérison). Un autre outil pour maintenir ou améliorer la santé du foie est de s'alimenter de betteraves, de citron, d'huile d'olive et boire régulièrement de la tisane de pissenlit pendant un mois.

## Énergie solaire et du feu

Le plexus solaire, principe masculin nous reliant à notre lumière, comme son opposé, le principe féminin nous menant vers notre ombre, il permet d'illuminer notre vie et le cœur d'un million d'âmes sur son passage. Il est notre soleil intérieur relié au père. Il nous réchauffe, nous guide vers notre lumière. Sans soleil, il n'y aurait pas de vie sur terre. Apprenez à voir ce petit point blanc, ce petit point de lumière qui existe en chaque être et chaque situation. Voyez votre propre lumière et faites-la miroiter autour de vous, n'ayez pas peur de briller. Inspirez les rayons du soleil afin d'activer votre soleil. D'où l'expression « *tu es un soleil dans ma vie.* »



Le plexus est notre force de rayonnement et lorsqu'on rayonne, croyez- moi, on n'a pas le temps de penser à se protéger puisque cette force nous protège de toute façon. Nous pensons tout simplement à créer. Amplificateur de l'égo, qui, soit dit en passant, ne doit pas être renié ou mis de côté. Il doit plutôt être à notre service et non être le maître de notre vie. La peur appartient à l'égo. Il doit être au service de notre mission de vie et non prendre le contrôle de notre vie. Le plexus est relié à l'élément feu. Méditez sur le feu, il saura vous mettre en contact avec votre feu intérieur, soit avec les actions de votre mission de vie, car nous avons tous une raison d'être sur cette planète. Le feu purifie et anéanti les émotions inutiles en cendres.

## Rituel du feu sacré

Ce rituel de purification sacré est inspiré des incas. Il s'agit d'un rituel de libération de vos peurs, de vos attachements et de toute émotion négative qui vous empêche d'avancer. De plus, ce feu peut servir de purification pour les maisons habitées par des âmes errantes, puisque le feu les guide vers la lumière. Nous pouvons aussi confier nos désirs, nos espoirs et nos rêves. C'est à l'aide de requêtes composées et écrites par nous-mêmes que nous est offerte la possibilité de libérer le passé et créer le futur.



Vous aurez besoin : d'un chaudron en fonte,

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

du sel d'épson ou du sel de mer, de l'alcool à friction, du papier, un stylo et une grande allumette.

**Étape 1** : Faites silence les mains sur votre cœur, pour ensuite écrire ce dont vous voulez vous libérer ou ce que vous souhaitez vous attirer, puis écrivez.

**Étape 2** : Déposez une petite quantité de sel d'épson dans le fond du chaudron, et ensuite de l'alcool à friction, jusqu'à ce qu'elle flotte légèrement sur le dessus du sel. Puis, allumez à l'aide d'une grande allumette.

**Étape 3** : Observez ce feu sacré et méditez sur son pouvoir transformateur et unissez-le à votre feu intérieur. Le moment venu, lisez à voix haute votre demande et brûlez le papier.

**Étape 4** : Voyez votre décret prendre son envol dans l'Univers et se manifester dans votre vie, et dites « *qu'il en soit ainsi pour le plus grand bien de tous.* »

**Étape 5** : Remerciez le feu sacré, puis terminez-le en suivant l'inspiration du moment présent soit en chantant, en dansant ou tout simplement dans le silence, jusqu'à ce que le feu sacré soit consumé entièrement.

## **Pierres reliées au centre du plexus solaire**

Il va de soi que toutes les pierres de couleur jaune sont efficaces pour un travail au plexus. Le **ambre** pour l'équilibre, le **il de tigre** qui protège des pensées négatives venant de l'extérieur et la **citrine** pour le système émotif au quotidien. Vous comprendrez que nous avons choisi celle-ci.

### **Citrine**

Redonne foi et courage, crise de foie, brûlures d'estomac et purification des émotions. Traite les dépressions, pierres aux reins ou à la vésicule biliaire. Donne le goût de réutiliser ses dons au quotidien, fixe notre attention sur un but élevé. Calme le mental qui nous conduit aux déséquilibres. Facilite les prises de conscience. Apporte prospérité, abondance, succès, joie de vivre et estime de soi.



## Huiles essentielles reliées au centre du plexus solaire

Les deux huiles essentielles importantes pour le plexus solaire sont le **vétiver** et le **genévrier**. Elles agissent toutes deux comme protecteur, équilibrant et purificateur. Vu notre penchant pour les Amérindiens, nous avons opté pour le genévrier, une herbe de prédilection pour ceux-ci.

### Genévrier (*Juniperus communis*)



#### **Propriétés :**

Depuis des millénaires, le **genévrier** est utilisé par plusieurs peuples dont les Tibétains, les Égyptiens et les Amérindiens pour les rituels. Cette huile purifie et désintoxique à la fois le corps physique, le corps émotionnel et les corps spirituels. Elle disperse les énergies et émotions négatives captées des autres et qui ne nous appartiennent pas. Elle est applicable pour des situations irritantes où il y a eu colère ou ressentiment de la part d'une autre personne ou pour des endroits bondés de monde, agissant comme protecteur. Cette huile chasse nos sentiments d'impuretés par rapport aux actions passées et de vies antérieures. Désinfecte les habitations où il y a eu des personnes malades contagieuses et des énergies négatives. Toute dispute ou émotion négative crée des failles dans l'énergie, donc, il est important de purifier ces énergies. C'est ce qui fait que l'on se sent bien ou pas dans un endroit.

Elle traite la fatigue et les lassitudes, la digestion lente, les affections des voies urinaires, les maladies de la vessie, les rhumatismes, les douleurs musculaires, l'arthrite, les maladies de la vésicule, les fermentations intestinales et les menstruations difficiles.

**Usage interne :** 2 à 3 gouttes dans une eau tiède selon les besoins.

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

**Usage externe** : en encens ou dans un diffuseur pour purifier les lieux.

En massage, dans une huile d'amande douce ou de ricin pour les douleurs musculaires, l'arthrite, les maux de dos et fatigue. En bain de pied chaud pour les troubles urinaires. En bain rituel pour se purifier de toute énergie négative. En inhalation et en nettoyage énergétique du corps émotionnel.

**Nettoyage énergétique** : appliquer 2 à 3 gouttes du genévrier sur vos deux mains, respirez 3 fois et massez sur la surface du corps physique, dans le corps émotionnel, par des mouvements partant du haut et se dirigeant vers le bas jusqu'au sol, pour envoyer les énergies négatives à la terre.

### **Exercices de reconnaissance et de guérison du plexus solaire**

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



- Reprogrammez votre chakra solaire avec les exercices de reconnaissance.

- Extériorisez vos émotions, communiquez directement vos émotions sans attendre.



- Prendre contact avec l'élément feu.



- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

- **PURIFICATION** des émotions avec l'aide d'un feu Sacré.

- Évacuez vos émotions dans le bol de toilette et ensuite « flusher ».

Cet exercice, en apparence ridicule et banal, est fort efficace. Vous vous sentez tellement ridicule qu'il désamorce la puissance de votre colère ou peine, et vous apprenez à en rire.



- Portez une citrine sur vous pendant 21 jours, au niveau du plexus, serait idéal.



- Faites tremper une citrine dans une tisane de pissenlit (trempage de 10 min.), pour en boire la moitié et employez le reste en compresses répétées au foie. Ces 2 éléments sont les spécialistes pour réinstaller la foi au quotidien.



- Se faire un cataplasme d'argile et d'huile de ricin au foie (1 pouce d'épaisseur). Gardez toute une nuit.



- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

- Cure de citron : boire le jus de un citron le matin à jeun, et ajouter un citron par jour à concurrence de 10 citrons. Désengorge le plexus et aide le corps à retrouver l'alcalinité.



- Manifestez votre mission de vie, à tous les jours.

- Passez à l'action pour la manifestation de vos rêves.