

10 PIERRES POUR RAYONNER



*Comment les utiliser
au quotidien*

ORACLE

Sommaire

I. Comment utiliser les pierres au quotidien	p.1
1. Porter une gemme sur soi	p.2
2. Installer des pierres dans son environnement	p.3
3. Dormir avec une pierre sous son oreiller	p.4
4. Méditer avec un cristal	p.5
5. Utiliser un élixir minéral	p.6
6. Prendre un bain de cristaux	p.7
7. Se laver avec un savon contenant une pierre	p.7
8. Allumer une bougie	p.8
9. Purifier & recharger régulièrement ses pierres	p.9
10. Quelques conseils	p.10
II. 10 pierres pour rayonner	
1. L'améthyste pour s'apaiser	p.11
2. La cornaline pour se booster	p.12
3. La citrine pour rayonner	p.13
4. L'oeil de tigre pour avoir confiance en soi	p.14
5. La tourmaline noire pour se protéger	p.15
6. Le quartz rose pour l'amour de soi	p.16
7. La pierre de soleil pour s'ouvrir aux autres	p.17
8. Le quartz pour avoir l'esprit clair	p.18
9. La turquoise pour mieux communiquer	p.19
10. L'amazonite pour prendre du recul	p.20

Comment utiliser les pierres au quotidien

Comme vous le savez à présent la lithothérapie est une méthode de soin en utilisant les bienfaits des pierres semi-précieuses. En quelques mots les cristaux agissent sur notre énergie par le biais des vibrations mais aussi grâce à leur géométrie, à leur couleur ainsi qu'à leur composition chimique. Je vous invite à relire le pdf d'introduction à la lithothérapie si vous avez envie de vous remettre en tête les bases de cette médecine douce et alternative.

Maintenant que vous comprenez comment les cristaux agissent sur nous, peut-être vous demandez-vous comment profiter de leurs bienfaits dans votre vie quotidienne ? Est-ce que c'est compliqué ? Est-ce que ça prend du temps ?

Tout dépend de vous et de l'envie que vous avez de pratiquer la lithothérapie ! Il y a des moyens de bénéficier des propriétés des pierres sans y passer des heures mais il y a aussi cette possibilité de travailler véritablement avec elles et de créer une relation avec elles, une synergie.

Pour vous aider à savoir ce qui peut vous faire du bien, je vous partage 9 idées pour faire entrer la lithothérapie dans votre vie quotidienne :

I - Porter une gemme sur soi

Pour commencer en toute simplicité, je vous conseille de porter une pierre sur vous sous la forme d'un bijou mais cela peut être aussi directement dans votre poche ou même dans votre sac à main. Néanmoins le risque est de l'égarer car on perd facilement les petites choses qu'on laisse traîner dans ses poches ou dans son sac donc je pense que la meilleure méthode est de les porter en bijou. Cela permet d'avoir la pierre directement au contact de notre peau (et pas juste quand on farfouille pour trouver ses clés) et accrochée autour du cou, aux oreilles, au poignet ou à un doigt le risque est moins grand de les égarer.

Il existe un grand nombre de possibilités pour trouver le bijou qui nous plaise esthétiquement mais qui réponde aussi à un besoin sur lequel la lithothérapie peut nous aider. Je conseillerais dans un premier temps de commencer avec un bijou constitué d'une ou maximum deux pierres différentes afin de pouvoir en ressentir pleinement les effets et d'identifier plus facilement quelle est celle qui nous fait du bien.

On peut choisir de porter une pierre en bijou afin de profiter de ses effets sur une longue période. Par exemple si je suis une personne qui a besoin d'apaiser un tempérament anxieux et stressé je peux porter régulièrement une améthyste en pendentif. Mais si j'ai aussi besoin par moment d'un surplus de concentration et de stimulation intellectuelle lors d'un rush au travail je peux aussi prendre dans ma main une pierre brute ou roulée de citrine afin d'être en contact avec elle et la garder proche de moi le temps où j'ai besoin de ressentir son influence. Ensuite je peux la ranger dans un pochon et ne conserver que les effets apaisants de l'améthyste.

C'est une bonne façon pour alterner et découvrir les propriétés de différentes pierres selon nos envies et nos goûts.

2 - Installer des pierres dans son environnement

Les pierres placées dans notre lieu de vie l'influencent tout autant que celles que nous portons sur nous. Néanmoins pour qu'elles irradient de façon perceptible elles doivent être d'une taille plus conséquente que celles destinées à être portée en bijou. Ainsi je vous conseille d'opter pour des pierres d'au moins 5-6 cm au minimum car plus elle sera grande plus son influence le sera aussi.

Pourquoi pas commencer tout simplement en posant une tourmaline noire près de l'ordinateur ou de la télévision afin de se protéger de la nocivité des ondes électro-magnétiques ? Elle peut avoir la forme d'un cristal roulé, brut ou encore d'une pyramide ou d'une sphère posée sur un support. L'effet est à la fois décoratif et positif énergétiquement.

3 - Dormir avec une pierre sous son oreiller

Dans la même optique que de placer des pierres sur son bureau ou dans son salon, on peut en mettre une sur la table de chevet ou la glisser dans la taie afin de dormir avec elle sous son oreiller.

Pour les personnes qui ont du mal à trouver le sommeil ou qui sont insomniaques, placer une améthyste les apaisera mais aidera aussi à se souvenir de ses rêves. Au contraire pour ceux qui ont besoin d'un sommeil profond et moins agité une tourmaline noire pourra les aider à ancrer leur sommeil.

4 - Méditer avec un cristal

La méditation avec les pierres, que l'on appelle aussi la sensibilisation, est une manière de découvrir l'énergie d'un minéral mais aussi de s'en emplir pour profiter pleinement de ses bienfaits.

Il s'agit de prendre un moment pour soi comme lors d'une méditation classique, de s'asseoir confortablement en tenant la pierre entre ses mains. On peut utiliser son souffle comme ancrage afin de s'apaiser et de s'inscrire dans le moment pour ensuite se concentrer sur la pierre que l'on tient : sur son contact, sa douceur ou sa ruguosité, sa chaleur ou sa fraîcheur, sa forme, son poids et de laisser affleurer les émotions, les sentiments qui se présentent à nous. Le but est de laisser glisser ces perceptions sans tenter de s'y raccrocher et d'utiliser le souffle pour se reconcentrer si l'on se sent se perdre dans le flot de pensées.

C'est un exercice qui demande un peu de temps et de pratique mais qui peut être très positif à intégrer dans son quotidien afin de bénéficier de tous les bienfaits de la méditation (et ils sont nombreux) en les couplant à ceux des pierres. Le bénéfice est total !

5 - Utiliser un élixir minéral

Avez-vous déjà entendu parler des eaux de gemmes et des élixirs minéraux ? Dans le premier cas il s'agit de placer un cristal préalablement nettoyé des impuretés et purifié dans un récipient en verre rempli d'eau pure puis on laisse l'eau se charger des énergies de la pierre pendant plusieurs heures. On peut renforcer les effets en mettant notre eau de gemme à charger sous la lumière du soleil ou de la lune. Ensuite il n'y a plus qu'à ôter la pierre et à boire cette eau dans les 3 jours afin d'harmoniser nos énergies grâce à la pierre choisie.

On peut aussi transformer cette eau de gemme en élixir minéral en lui ajoutant de l'alcool ce qui permet de le conserver durant des semaines voire des mois. Dans ce cas on ne consommera que quelques gouttes à la fois sous la langue trois fois par jour.

Attention toutes les pierres ne peuvent pas être utilisées comme élixir car certaines contiennent des composés chimiques toxiques qui pourraient être transmis à l'eau tandis que d'autres gemmes ne supportent pas d'être immergées. Je vous conseille de bien vous renseigner sur le cristal en question avant de décider de l'utiliser pour un élixir.

6 - Les bains de cristaux

Prendre un bain est un moment privilégié que l'on s'accorde, un instant de détente que l'on peut coupler à la lithothérapie en glissant une pierre de taille moyenne (un galet par exemple) dans sa baignoire avant de faire couler l'eau.

La chaleur a la propriété de renforcer et de diffuser les énergies des pierres et vous permettra d'être entourée par ses vibrations. Vous pouvez ajouter des herbes afin de renforcer l'effet relaxant et aussi méditer dans votre bain avec la pierre que vous avez choisie, le tout à la lumière des bougies pour favoriser une atmosphère sereine. Ca donne envie non ?

7 - Se laver avec un savon contenant une pierre

Pour rester dans la salle de bain, pourquoi ne pas fabriquer ou acheter un savon contenant un cristal ? C'est une excellente manière de se purifier physiquement et énergétiquement pour commencer ou finir notre journée.

Si vous aimez le DIY vous pouvez acheter un kit de fabrication de savons à la glycérine qui sont très faciles à réaliser et y inclure la pierre de votre choix.

Les possibilités sont nombreuses et cela peut être aussi le moyen de faire des petits cadeaux à vos proches afin de leur faire découvrir les bienfaits de la lithothérapie.

8 - Allumer une bougie contenant un cristal

Comme je vous le disais pour le bain, la chaleur diffuse les propriétés énergétiques des minéraux. En faisant brûler chez soi une bougie contenant un cristal on transmet ses propriétés à la pièce dans laquelle on se trouve.

On peut aussi en profiter pour y ajouter des herbes, des huiles essentielles et des couleurs afin de créer une bougie qui verra ainsi les propriétés de la pierre décuplées et renforcées.

Tout comme pour les savons si l'on est adepte du DIY il est possible de la réaliser soi-même tout en prenant garde aux questions de sécurité liées à la flamme et la chaleur.

9 - Purifier & recharger régulièrement ses pierres

Tout simplement lorsqu'on décide de travailler quasi quotidiennement avec les pierres, de les porter sur soi, de les utiliser en elixir ou dans son bain, il faut les purifier et les recharger régulièrement afin qu'elles ne s'affaiblissent pas et continuent à nous faire profiter de leurs bienfaits.

Il existe de nombreuses méthodes pour purifier et recharger ses pierres, vous trouverez plus de détails à ce sujet dans le pdf d'introduction à la lithothérapie proposé avec le premier épisode du podcast. Il contient des explications pour le faire de façon efficace et sans risquer d'abîmer nos beaux cristaux.

Quelques conseils

Vous avez à présent quelques pistes pour faire entrer la lithothérapie dans votre vie quotidienne de nombreuses façons différentes !

Dans le chapitre suivant vous découvrirez 10 pierres qui vous permettront de rayonner, de vous apaiser, de vous booster ! Si vous souhaitez travailler sur un aspect de votre personnalité en particulier comme vous ouvrir aux autres & aux projets ou encore améliorer votre communication, je vous conseille de vous concentrer sur une seule pierre pendant une durée de 10 jours afin de bénéficier pleinement de ses bienfaits.

Vous pouvez aussi décider d'avoir en permanence avec vous une ou plusieurs pierres que vous sortirez de leur pochette selon vos besoins : une citrine pour se rebooster en cas de déprime, une améthyste pour un coup de stress, une turquoise avant une réunion importante, une amazonite avant de prendre une décision...

Découvrons ensemble quelques cristaux aux propriétés bienfaitrices qui vous aideront dans votre quotidien.

L'améthyste pour se détendre



L'améthyste est certainement la pierre la plus connue et pour cause : sa transparence, sa couleur violette et ses propriétés apaisantes en font l'amie idéale.

Elle vous permettra d'évacuer votre stress en calmant vos peurs et en soulageant votre esprit et votre coeur de ses angoisses.

Elle est aussi très bénéfique pour l'intellect car elle accroît la concentration tout en stimulant l'inspiration. En effet, la couleur pourpre est celle de l'imagination, de l'onirisme, du spirituel.

L'améthyste peut agir sur votre psyché durant votre sommeil. Ne soyez pas surpris si vous vous souvenez mieux de vos rêves ou qu'ils deviennent très vivants. Si cela gêne vos nuits essayez à la place la calcédoine «blue lace» ou la fluorine violette.

La cornaline pour se booster



La cornaline est une pierre profondément animée par la vie comme l'indique sa couleur orangée parfois intensément rouge.

Elle vous transmettra tout sa vitalité tout vous emplissant de énergie positive, joyeuse et vivifiante.

Elle vous permettra d'améliorer votre concentration et d'augmenter votre capacité à s'impliquer dans vos projets.

La cornaline diminue la timidité et vous encouragera à passer à l'action. Elle vous apportera le petit coup de pouce qu'il vous manquait ou vous aidera à survivre à une journée un peu difficile énergétiquement et/ou moralement.

La citrine pour rayonner d'optimisme



La citrine est une pierre aux pouvoirs solaires dont la couleur jaune-orangée vous connectera directement aux énergies positives et joyeuses qui l'animent.

Elle stimulera votre motivation en vous permettant de vous projeter avec optimisme dans l'avenir. C'est une pierre qui vous aidera à développer une attitude positive face à la vie et à affronter les défis avec confiance.

Sa positivité encourage l'expression de la joie et à l'abandon des peurs qui nous limitent. Sa légèreté est une invitation à l'épanouissement personnel et à l'affirmation de l'individualité car elle améliore la confiance en soi et l'envie de partager avec ceux qui nous entourent.

L'oeil-de-tigre pour la confiance en soi



Cette pierre aux chauds reflets marrons vous apportera sa force tranquille pour vous aider à vous structurer, à trouver vos repères et à améliorer votre stabilité émotionnelle.

L'oeil-de-tigre est une pierre de protection qui renvoie ses énergies négatives à celui qui les émet. Elle permet aussi de mieux maîtriser son empathie. Ces deux qualités offrent à celui qui la porte de mieux exprimer sa propre personnalité sans être pollué par la négativité de son entourage ou par les attentes des uns des autres.

En se libérant des attaches et des blocages émotionnels, l'oeil-de-tigre nous permet de devenir vraiment nous-même et d'assumer notre personnalité pour offrir au monde notre véritable voix.

La tourmaline noire pour se protéger



La tourmaline noire fait partie de ces pierres dont l'action de protection et d'absorption des énergies négatives est bien connue.

En l'utilisant on se protège des mauvaises vibrations provenant aussi bien des individus que des appareils électroniques. Ainsi posée près d'un ordinateur au travail elle absorbera ses ondes et offrira un environnement plus agréable.

C'est une pierre d'ancrage à la terre qui encourage celui qui travaille avec elle à se libérer des traumatismes, des expériences passées qui nous encombrent et nous empêchent d'évoluer. Elle permet aux personnes un peu trop tête en l'air de garder les pieds sur terre et aux énergies débordantes de s'apaiser en douceur.

Le quartz rose pour l'amour de soi



Le quartz rose est la pierre de l'amour par excellence. Elle diffuse ses ondes de douceur et de tendresse à ceux qui en ont besoin.

Elle encourage l'amour de soi et celui des autres mais aussi à accepter l'amour. Elle aide à apaiser le stress et le manque de confiance en soi en offrant un sentiment de sécurité et de compréhension.

Avec le quartz rose vous ne craignez rien, cette pierre ne vous veut que du bien et souhaite partager avec vous son amour inconditionnel et vous offrir la paix intérieure. Elle émet une énergie d'harmonie et d'apaisement qui favorisera vos communications avec autrui mais aussi avec vous-même.

La pierre de soleil pour s'ouvrir aux autres



La pierre de soleil est chargée de vibrations positives qui faciliteront votre communication avec votre entourage familial, amical ou encore professionnel.

Sa capacité à rayonner déteindra sur vous et vous permettra de vous ouvrir aux autres mais aussi aux nouveaux projets dans un élan d'optimisme et d'ouverture d'esprit.

La pierre de soleil, que l'on nomme aussi héliolite, vous aidera à vous éloigner de la tristesse et de la mélancolie pour au contraire vous inviter à embrasser les possibilités, les challenges et les défis qui s'offriront à vous.

Le cristal de roche pour la clarté d'esprit

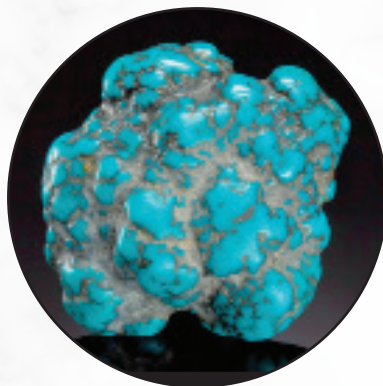


Le cristal de roche, ou quartz, agit sur l'amplification énergétique de son porteur et permet d'élever sa conscience et d'éclaircir sa pensée.

Cette pierre est très conductrice d'un point de vue énergétique ce qui fait d'elle un excellent outil pour harmoniser notre esprit avec notre corps.

Si vous vous sentez déséquilibré émotionnellement, le cristal de roche vous aidera à réaligner vos vibrations et à retrouver l'équilibre. De même si vous avez le sentiment d'être englué, que les énergies autour de vous ne circulent pas et vous alourdissent, elle vous permettra de vous débarrasser des blocages énergétiques et stimulera votre esprit.

La turquoise pour mieux communiquer



La turquoise est une pierre facilitatrice dans les échanges et la communication avec les autres.

Elle vous apportera de la détente dans vos rapports aux autres et vous aidera à clarifier votre discours afin qu'il soit naturel, chaleureux et bienveillant.

C'est une pierre très dynamique qui a la capacité de transformer les énergies négatives en énergies positives. Elle est particulièrement adaptée lorsque l'on ressent le besoin de prendre la parole en public car elle vous transmettra son assurance tranquille et vous inspirera.

L'amazonite pour prendre du recul



L'amazonite est une pierre dont la douce couleur bleutée vous aidera à vous apaiser, à calmer vos craintes et vos angoisses.

En équilibrant les énergies elle vous permettra de percevoir les différents aspects d'une même situation et aiguisera votre perception des multiples facettes des problématiques que vous rencontrez.

L'amazonite facilitera votre capacité à prendre du recul par le biais d'un détachement intellectuel et émotionnel.

Elle n'est pas une pierre de discorde mais au contraire d'apaisement, d'invitation à comprendre l'autre, à s'adapter, à faire des compromis afin de trouver une solution satisfaisante dans la paix, sans frustration.

Crédits

Ce document a été rédigé et mis en page par Laure Vallée de l'Atelier Oracle et est protégé par copyright ©. Nous vous demandons pour toute réutilisation de veiller à mentionner le nom de son auteure et de diriger un lien retour vers le site Internet www.atelieroracle.com

Photos

Pierre de soleil, p.19 : Didier Descouens

Turquoise p.21 : www.exceptionalminerals.com