La Lithothérapie de tous les jours, à utiliser au quotidien.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Vous avez des pierres, vous souhaitez en acquérir mais vous ne savez pas par où commencer ? Si vous avez téléchargé ce guide c'est que vous vous intéressez aux pierres, que vous en avez déjà ou que vous souhaitez en acquérir . On peut aimer les pierres pour leur beauté, pour leurs vibrations : les pierres auront toujours quelque chose à nous apporter.

Elles peuvent jouer un rôle important dans notre vie quotidienne, nous apporter soutien et réconfort.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Sept façons d'utiliser les pierres dans votre vie quotidienne :

1- Les Tenir dans vos mains : c'est la première façon de vous connecter à une pierre. Il n'est pas obligatoire d'avoir un ressenti de suite, cela viendra par la suite. Si vous avez un ressenti avec une pierre, n'hésitez pas à noter votre ressenti.

2 - Portez les sur vous : c'est un élément essentiel pour avoir un ressenti. Autour du cou en pendentif, mala, collier...A votre poignet avec un bracelet ou un mala....Dans le soutien gorge (oui je rencontre beaucoup de personnes notamment travaillant dans le milieu hospitalier qui porte leurs pierres dans le soutien-gorge)....Aux doigts avec une jolie bague....Sur un porte-clés histoire de toujours avoir une ou plusieurs pierres avec vous.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Sept façons d'utiliser les pierres dans votre vie quotidienne :

3- En élément de décoration : sur une étagère, un meuble, une table de nuit, dans une vitrine....les pierres feront de magnifiques objets de décoration. Évitez tout de même une accumulation trop importante, cela peut s'avérer contre-productif.

4 - Vous pouvez vous créer un petit espace sacré : sur une table de nuit, un coin de bureau, près de votre fauteuil de lecture, afin d'avoir vos pierres proche de vous. Vous pouvez l'agrémenter de plein d'autres petits objets qui ont du sens pour vous.

5 - Prenez un bain avec certaines pierres : comme l'améthyste pour la relaxation, le quartz rose pour l'amour de soi, le jade pour l'équilibre. Mais attention toutes les pierres ne vont pas dans l'eau: la pyrite, la sélénite, la célestine ne la supportent pas.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Sept façons d'utiliser les pierres dans votre vie quotidienne :

6 - Méditez avec vos pierres : vous pouvez méditer en tenant vos pierres dans vos mains ou bien en utilisant un mala qui aura 108 perles et vous égrainerez chaque pierre afin de créer un moment méditatif en récitant des mantras ou autres.

7 - Soin du visage avec un guasha ou un roller en pierres naturelles : qui vous permettra de créer un moment de détente avec vos pierres. Pour cela faites-vous un auto massage du visage avec une huile végétale.

N'hésitez pas à nous contacter via notre site : https://tarot-et-cristaux.fr/ si vous avez besoin de conseils.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.