

Les conseils d'Aurélie
pour utiliser et prendre soin
de vos pierres au quotidien





Purifier ses pierres pour les défaire de ce qui n'a plus lieu d'être

Lorsque vous achetez (ou que l'on vous offre) une nouvelle pierre, et ensuite tous les 7 à 15 jours, selon l'intensité avec laquelle vous l'utilisez, **la première chose à faire est de la purifier, c'est-à-dire de la nettoyer.**

Une purification est également nécessaire lorsque vous avez **fait travailler une pierre intensément** pour une occasion particulière, par exemple une longue séance de méditation. Enfin, ne manquez pas de purifier vos pierres si vous les avez laissées **longtemps sans être utilisées** et qu'elles ont par exemple pris la poussière sur une étagère.

Peu à peu, **vous connaîtrez votre pierre** et sentirez lorsqu'elle aura beaucoup travaillé et qu'il sera temps de la purifier. Comme pour tout ce qui a trait aux pierres, **laissez-vous guider par votre ressenti.**

Je vous conseille de toujours effectuer ce geste en **pleine conscience**, en créant un **rituel agréable**



pendant lequel vous débarrassez votre pierre de toutes les énergies, bonnes comme mauvaises, qui les ont habitées, toutes les vibrations générées depuis leur dernier nettoyage.



Prenez le temps de la **toucher, de la frotter, pendant au moins deux vraies minutes.** Vous pouvez accompagner ces gestes de musique, de danse, de mantras...

Faites de ce moment une parenthèse qui vous permet de laisser les derniers jours derrière vous en ne gardant que ce qui vous permettra d'avancer.

En lavant votre pierres vous agissez aussi sur vous.

Purifiez votre calcite à l'eau !

J'aime particulièrement **l'eau de source et les rivières.** Si vous vivez en milieu urbain, je vous conseille de remplir un **bol de céramique, de bois ou de terre cuite**





(évités les matériaux non naturels comme le plastique ou l'aluminium) d'**eau du robinet** et d'y mettre une petite **pincée de gros sel** pour nettoyer votre pierre.

Vous lirez peut-être des recommandations pour laisser vos pierres reposer plusieurs heures dans l'eau stagnante, je ne suis pas fan de cette méthode car je considère que la **purification doit être active** et que laisser les pierres dans une eau inerte ne leur permet pas de se purifier au mieux. Pour moi, il s'agit d'un geste que l'on doit effectuer avec sa pierre.



D'autres moyens sont possibles pour purifier vos pierres, tels que la fumigation et le son. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez consulter les livres que je vous propose en référence un peu plus bas.

Pour ma part, j'ai pris l'habitude de purifier mes pierres le dimanche. Je les trempe plusieurs minutes dans l'eau de source qui traverse mon jardin. Il s'agit d'un moment de grande sérénité où je prends le temps de me détacher des tristesses ou colères passées, pour mieux avancer. Je repense aussi aux moments de joie que j'ai ressentis avec mes pierres et je m'en enveloppe. Je frotte chaque pierre avec soin, je pense à ce qu'elles ont fait résonner en moi, et les immerge dans l'eau plusieurs fois, toujours en mouvement.

Faire connaissance avec sa pierre

Prenez le temps qu'il vous faut pour cette étape. Tentez de libérer votre esprit pour vous concentrer uniquement sur votre odorat, votre toucher, votre ouïe, et même votre goût s'il vous en dit.



Regardez-la sous tous les angles, touchez ses aspérités, sa forme, sentez-la, écoutez-la. Utilisez vos sens pour la découvrir.





Beaucoup de gens parviennent à entendre les vibrations générées par les minéraux, vous en ferez peut-être l'expérience. **Poursuivez la découverte en posant votre pierre sur plusieurs endroits de votre corps pour percevoir les effets que cela provoque en vous.**

Une même pierre peut avoir des effets différents, voire opposés, selon où on la pose.

Pour ma part, beaucoup me font chauffer les mains lorsque je les tiens longtemps.

Si vous **souhaitez agir sur un chakra en particulier, par exemple sur le coeur**, posez la pierre dessus et concentrez-vous sur ce point pour sentir ce qui résonne en vous.

Offrez-vous cette rencontre en prenant le temps d'écouter vos ressentis !

Donner ses intentions

Une fois la pierre apprivoisée, posez-vous dans un endroit calme et donnez-lui vos intentions : ce que vous attendez d'elle. Si l'on souhaite activer une de ses propriétés en particulier, tel que nous le proposons, il convient de **programmer** la pierre, afin de tirer le maximum de ses bénéfices pour votre nécessité.

Pour cela, prenez-la dans vos mains et pensez très fort aux **vertus que vous souhaitez activer**, comme celle de vous apaiser, vous reconforter, ou vous aider à vous endormir. **C'est l'énergie que vous allez mettre dans ce message qui fera réagir la pierre.**

Dans les formules terra mana que nous vous proposons, les pierres sont choisies avec soin par rapport à certaines de leurs propriétés bien spécifiques, c'est pourquoi nous vous conseillons de toujours donner vos intentions en accord avec celles-ci.

Si l'on décide de ne pas guider sa pierre, cela ne signifie pas que nous n'avons pas d'intention pour elle. Il convient donc également de ne pas négliger cette étape. La démarche est la même : se poser et dire à la pierre ce que nous attendons d'elle.

L'étape des intentions **vous inscrit dans une démarche de mieux être** : vous effectuez **les pas nécessaires** pour réunir les meilleures conditions de l'amélioration de votre sommeil.



Vous pouvez donner vos intentions à votre pierre à chaque fois que vous la purifiez, si vous en avez envie.

Un moment pour vous recentrer
et exprimer vos besoins.

Mais le moment le plus important est lorsque vous recevez votre pierre, avant de commencer à l'utiliser.

Recharger sa pierre

Une fois purifiés, vos cristaux ont besoin d'être rechargés. Là encore, vous pourrez lire beaucoup de conseils et façons de faire pour cette étape. Vous verrez parfois aussi que l'on parle de déchargement, car en fait les pierres se chargent de vibrations lorsque vous travaillez avec elles, et sont en quelque sorte saturées au bout d'un moment.

Pour cette formule sommeil, j'ai choisi de vous parler en détail d' **une seule méthode** qui selon moi est simple et en accord avec les objectifs de la formule.

La pleine lune : laissez votre calcite bleue deux heures au clair de lune suffit à la recharger. La nouvelle lune et la pleine lune sont deux moments propices, car vous allez reconnecter votre pierre à cet élément naturel puissant.

D'autres moyens sont possibles pour recharger vos pierres, tels que **la terre, le son, le feu, la géométrie sacrée, les druses d'améthyste ou de cristal de roche**. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez consulter les livres que je vous propose en référence un peu plus bas.





Comme tout ce qui touche à ce genre de pratiques, il n'y a pas de "vraie" ou meilleure méthode. C'est la force de vos intentions qui est primordiale. C'est pourquoi si vous manquez de temps pour purifier et recharger votre pierre, vous pouvez simplement prendre un moment en la tenant dans vos mains et lui donner vos intentions, lui dire ce que vous attendez d'elle, ce que vous souhaitez qu'elle vous apporte. Vous verrez, une fois apprivoisée, vous saurez quand il est temps de purifier et recharger.

La pierre au jour le jour

Pour que votre Calcite bleue vous apporte tous ses bienfaits, il est important de la **garder près de vous, dans la main ou dans votre poche pendant votre soirée**. Touchez-la de temps en temps, prenez un moment pour respirer et vous apaiser.

Le soir, endormez-vous avec votre pierre dans votre main, sur votre cœur, votre cou ou votre front.

Entretenir * Ranger * Transporter

Entretenir : En plus de la purification et du rechargement réguliers, vous pouvez éliminer la poussière sur votre pierre en y passant un **chiffon en lin ou coton**. Vous pouvez également la **huiler, en utilisant une huile assez neutre telle que le chanvre ou l'amande douce**. Si vous utilisez régulièrement votre pierre, ces actions ne sont pas nécessaires.

Ranger et transporter : le meilleur moyen est dans **une boîte en bois**. Si vous n'en avez pas, préférez des matériaux naturels tels que la terre cuite ou du tissu organique. De manière générale, **évités le plastique**.

Et si une pierre se casse ?

S'il ne s'agit que d'une **légère fêlure ou d'un petit choc, vous pouvez continuer à l'utiliser**. Voyez tout de même si la pierre vous fait toujours de l'effet. **Si elle brise en deux ou en mille morceaux, son énergie sera altérée et elle ne pourra plus être utilisée.**



Laissez-vous guider par votre ressenti !
Faites de vos cristaux des supports sur
le chemin de votre bien-être.

Toutes nos pierres proviennent de mines respectueuses des conditions de travail et d'éthique que nous partageons.

Pour nous approvisionner, nous faisons appel à deux fournisseurs basés en France, dont les pierres sont de **qualité, tracées et classées par catégorie** S-super, E-extra, A-bonne, B-moyenne, C-inférieure. **Nous ne sélectionnons que des pierres S, E ou A.**

Pour aller plus loin :

La magie des cristaux, Aurore Widmer
Ces pierres qui soulagent, Philip Permutt
La bible des cristaux, volume 1, Judy Hall
Effectuez une formation certifiée de niveau 1
en lithothérapie !



Contactez-nous en cas de questions,
nous serons ravies de vous aider
à utiliser vos pierres.

Aurélie

contact@terramana.shop

