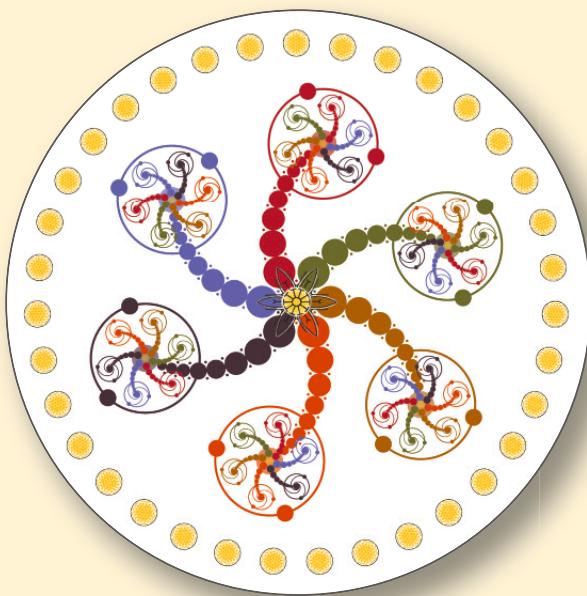


innerwise.®



LA PETITE PHARMACIE POUR GUÉRIR

Deviens Ton propre guérisseur

Uwe Albrecht



Uwe Albrecht

innerwise®
LA PETITE PHARMACIE
POUR GUÉRIR

*Deviens ton
propre guérisseur*



www.innerwise.com
innerwise 2017
Tous droits réservés
Photos © par Uwe Albrecht
Graphisme couverture et mise en page
par FranklDesign, Munich
Imprimé en RotisSansSerif
Imprimé et relié à Hong Kong
by BookPlus International Ltd.

Traduit par Sylvain Bergeron
avec l'assistance
d'Irina Pálffy-Daun-Seiler et Jan Kubben

innerwise®, c'est

- une médecine énergétique pour se traiter soi-même et pour les thérapeutes
- une symphonie de guérison pour l'âme, le cœur et le corps
- la reconnexion avec sa sagesse intérieure
- le test de longueur des bras pour communiquer avec le corps et le cœur
- la détection facile des blocages profonds et leur résolution d'une manière ludique
- facile à apprendre en quelques minutes
- certifié en tant que dispositif médical dans l'Espace économique européen

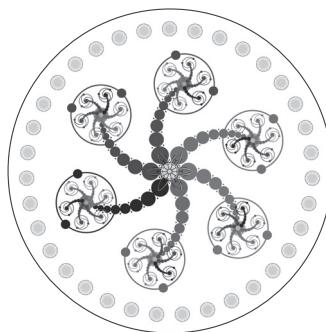


Table des matières

<i>innerwise®</i> , c'est	3
Contenu de <i>La petite pharmacie pour guérir</i>	5
Qui crée notre vie ?	5
Le test de longueur des bras	7
Le corps parle	9
Maintenant tu peux apprendre le test de longueur des bras	10
Pratiquer la vision sphérique	13
États possible lors de l'utilisation du test de longueur des bras	13
Tester les sujets et reconnaître les problèmes	15
Les cartes de test	16
Les cartes de guérison	17
Choisir des cartes de guérison	18
Se traiter soi-même	19
Terminer le traitement	22
Copier la symphonie de guérison dans l'amulette	23
Qu'attendre après un traitement	25
Encore une fois, pas à pas	26
Que se passe-t-il si je porte des charges pour d'autres personnes ?	27
Questions possibles dans ce contexte	27
Deviens le créateur de ta propre réalité	28
<i>innerwise®</i> – un système holistique	28
Autres livres, produits et ateliers <i>innerwise®</i> par Uwe Albrecht	30
Les cartes de guérison et leur signification	33
Liste des cartes de guérison	34

Contenu de *La petite pharmacie pour guérir*

- 309 cartes à usage thérapeutique
- 6 cartes de test pour l'autodiagnostic
- 1 carte de copie pour transférer les fréquences de guérison dans l'amulette
- 1 amulette pour l'application de la symphonie de guérison et à porter sur soi
- 1 livret

Qui crée notre vie ?

Ce ne sont ni notre raison, ni notre esprit conscient, ni notre volonté qui façonnent notre vie. Si c'était le cas, il y aurait des millions de gagnants du Loto et uniquement des gens en bonne santé.

C'est notre subconscient qui façonne et influence 95 à 99 pour cent de nos vies. Si nous voulons changer quelque chose, nous devons parler à notre subconscient et le convaincre de corriger ses plans.

Quand nous sommes malheureux ou malades, notre subconscient veut nous apprendre qu'il nous faut changer quelque chose.

Si nous manquons de succès, un mécanisme profondément ancré dit :

“Je ne le vau pas.”

Nous pouvons communiquer avec notre subconscient à travers nos tripes, notre intuition ou en utilisant le test de longueur des bras. Le test du pendule et le test de force musculaire des bras sont d'autres options.

Pour changer les mécanismes qui, dans notre subconscient, sont à l'origine de notre réalité et qui incluent aussi maladie, échec et mauvaise humeur, nous pouvons utiliser des fréquences énergétiques, ou sons de guérison.

Les cartes de guérison incluses dans *La petite pharmacie pour guérir d'innerwise*® sont de tels outils pour transformer ces mécanismes subconscients. Pour les utiliser, tu dois t'entraîner à te fier à ton intuition et apprendre une méthode pour communiquer avec ton subconscient, telle que le test de longueur des bras. Cela ne prend que quelques minutes.

Le test de longueur des bras peut faire davantage que montrer un « oui » ou un « non ». Il peut aussi exprimer un petit « non », un grand « non », une

allergie ou de la panique, un stress initial – c'est à dire un stress présent au début du test – ou de la rigidité, un état figé. Tu peux faire le test de longueur des bras toi-même. Suis mes instructions pour commencer et t'entraîner.

Le test de longueur des bras

Notre corps sait parler.

Il peut dire « oui » et « non ».

De la même façon que, parfois, notre voix intérieure nous prévient ou nous soutient, notre corps peut faire de même en modifiant la tension des muscles.

C'est la réaction au stress du système musculaire. Le cerveau utilise un neurotransmetteur pour contrôler nos muscles à la vitesse de 1 500 m/s, de manière à ce que des muscles forts, comme les muscles du bras, deviennent soudainement faibles.

C'est pourquoi en cas de stress – quand notre corps dit « non » – la longueur de nos bras apparaît différente, puisqu'ils sont contrôlés séparément par les deux hémisphères du cerveau.

Test Normal

Oui



Non



Allergie/panique



Stress initial → traite-toi

Oui



Non



Blocage/rigidité → traite-toi

Oui



Non



ou

Oui



Non



Le corps parle

Tout d'abord, je vais te montrer que ton corps peut communiquer avec toi de différentes manières :

Pense à une expérience positive. Ressens ta respiration, tes sentiments, ton équilibre et la texture de ton champ énergétique.

Maintenant, pense à une expérience négative et observe ce qui change en toi. Dis le mot « oui » et écoute en toi ; puis dis le mot « non ». Là aussi tu peux percevoir la différence.

Tes muscles sont forts ou faibles, et ta respiration paraît ample ou resserrée. Si tu te tiens debout, tu peux pencher en avant ou en arrière ; ton champ énergétique est ample ou resserré.

À mesure que tu écouteras plus profondément en toi, tu découvriras beaucoup plus de réponses.

Maintenant tu peux apprendre le test de longueur des bras

Il est possible de comprendre le langage de ton corps en utilisant le test de longueur des bras.

Laisse pendre tes bras de manière relâchée sur les côtés et détends tes épaules et tes bras.

Maintenant, amène tes mains ensemble devant ton corps, bien au centre, sur la couture frontale de ta jupe ou la braguette de ton pantalon. Tourne le dessus de tes mains vers l'extérieur de manière à voir les ongles de tes pouces et utilise ces derniers comme instrument de mesure.

Lorsque tu es dans un état d'équilibre, tes bras sont de la même longueur. Tes pouces sont à la même hauteur.

Ramène tes bras sur les côtés de ton corps.

À présent, dis « oui » et amène tes bras ensemble de nouveau devant ton corps.

Ils seront de la même longueur.

Relâche tes bras à nouveau et laisse-les pendre de manière détendue sur les côtés.

À présent, dis « non » et amène tes bras ensemble de nouveau devant ton corps.

Cette fois, tes pouces ne seront pas à la même hauteur. Ton corps dit « non ». Il ressent un stress quand il dit quelque chose de négatif.

Maintenant, entraîne-toi une fois de plus avec les yeux fermés.

Si tes bras n'ont pas la même longueur au début du test, tu es en déséquilibre – tu ressens un stress. Tire de 1 à 5, ou peut-être davantage de cartes de guérison, place-les sur ton corps, et l'équilibre sera restauré.

Si la longueur de tes bras ne change pas quand tu dis « oui » ou « non », tu es figé, pris dans un état de rigidité. C'est un état que tu devrais changer rapidement.

Pour te traiter toi-même, tire de 1 à 5 cartes de guérison, en te fiant à ton intuition. Cela te sortira de cet état de rigidité. Ne t'inquiète pas, intuitivement tu tireras toujours les bonnes cartes. Maintenant, place les cartes de guérison dans tes mains et laisse-les travailler. Prends quelques minutes pour méditer avec elles.

Une fois terminé, tes bras seront de la même longueur lorsque tu diras « oui » et de longueur différente lorsque tu diras « non ».

Au début, la différence de longueur entre tes bras pendant le test peut être relativement petite : de 1 à 3 cm. Plus tu seras détendu et pratiqueras souvent, plus la différence sera grande.

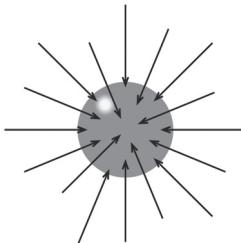
Des différences de 10 cm ne sont pas rares.

Laisse simplement ton corps tout entier se détendre et tes réponses seront totalement claires.

- Tu peux parler à ton subconscient à travers ton corps.
- Pense à quelque chose de positif – tes bras sont de la même longueur.
- Pense à quelque chose de négatif – tes bras sont de longueur différente.
- Le test de longueur des bras est ton détecteur de stress, et il est toujours avec toi.

Tu peux trouver une vidéo sur le test de longueur des bras sur www.innerwise.com

Pratiquer la vision sphérique



Avec le test de longueur des bras vient aussi un nouveau type de vision permettant d'éviter la manipulation provenant de nos souhaits conscients : la vision sphérique.

Imagine que tu te trouves au centre d'une sphère et que tu sois capable de te regarder toi-même depuis toutes les directions. Tu ne regardes plus à l'extérieur depuis l'intérieur mais tu te regardes depuis l'extérieur et depuis toutes les directions.

États possibles lors de l'utilisation du test de longueur des bras

État normal

Lorsque tu dis « oui », tes bras sont équilibrés, et quand tu dis « non », leur longueur est différente. Si tu es allergique à quelque chose ou si quelque chose te cause une réaction de panique, la différence de longueur de tes bras continuera

d'augmenter à mesure que tu amèneras tes bras devant ton corps plusieurs fois de suite.

Stress initial

Lorsque tu dis « oui », tes bras sont déjà déséquilibrés, et quand tu dis « non », ils sont de la même longueur. C'est comme une balance dont un des plateaux porte déjà un poids et l'autre pas. Ajoute un poids de ce côté, et la balance s'équilibre. Si tu constates un stress initial, commence par tirer de 1 à 5 cartes de guérison pour rétablir ton équilibre normal. Ensuite, tu peux commencer à travailler avec le test de longueur des bras.

Rigidité

La balance est rouillée et ne bouge plus. La longueur de tes bras ne change pas quand tu dis « oui » ou « non ». Dans les deux cas, leur longueur reste égale ou inégale. Cet état figé est appelé « rigidité », et le test de longueur des bras ne peut pas être utilisé. Dans ce cas, tire de 1 à 5 cartes jusqu'à ce que tu aies rétabli ton état normal.

Tester les sujets et reconnaître les problèmes

Si tu penses à un sujet ou un problème qui te cause du stress, le test donnera la réponse « non/stress ».

Tu peux aussi toucher une certaine partie de ton corps, et si un stress est présent, la longueur de tes bras sera différente : réponse « non/stress ».

Si tu as le cœur brisé et qu'il n'a pas encore guéri : réponse « non/stress ».

Si ton foie ne fait pas son travail, ou s'il a accumulé la colère que tu as avalée, lui aussi te donnera une réponse « non/stress ».

De cette manière, il est toujours possible d'identifier soi-même les sujets qui ont besoin d'attention.

Les cartes de test



Les 6 cartes de test te permettent d'identifier les problèmes les plus importants, rapidement et facilement. Elles incluent les sujets principaux tels que l'énergie vitale, la disposition au changement, le bonheur, l'identité, la nourriture, le corps, l'amour et l'ouverture du cœur.

Les cartes de guérison



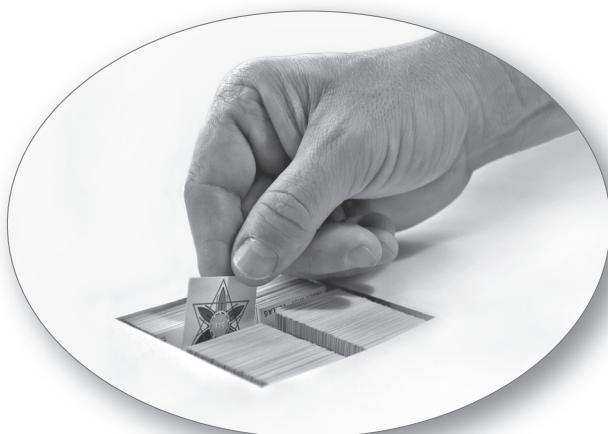
Les **cartes de guérison** peuvent rééquilibrer du stress à tous les niveaux – physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel.

Elles incluent les sons et fréquences de nombreux différents remèdes. Les cartes sont comme des instruments ; avec elles tu peux composer ta propre symphonie de guérison.

Habituellement, des fréquences, sons ou énergies nous suffisent pour guérir. Pense à quelqu'un que tu aimes et tu sentiras immédiatement l'effet de cet amour réciproque en toi.

Les 309 cartes de guérison sont des instruments de l'amour divin. Les cartes incluent les énergies des essences florales de Bach, de cristaux, de couleurs de plantes, d'animaux, de minéraux, de sons de corps célestes, d'archanges, de plantes, de sels de Schüssler, de remèdes homéopathiques et de symboles de l'âme. Les numéros sur les cartes les connectent directement aux énergies spécifiques de chaque remède. Tu peux les consulter dans la liste des remèdes (pages 33 à 106) et en apprendre davantage sur leur signification.

Choisir des cartes de guérison



Tu tires les cartes de guérison intuitivement. C'est la raison pour laquelle elles se ressemblent toutes, sauf pour leur numéro. Ressens-les, fie-toi à ton intuition et tire simplement la carte que tu souhaites prendre en premier, celle qui te semble convenir le mieux. Pour ce faire, laisse les cartes dans la boîte et répartis-les juste assez pour pouvoir en tirer une.

Une fois que tu as la carte dans la main, teste si le sujet cause toujours du stress en utilisant le test de longueur des bras. Si c'est le cas, prends une autre carte et recommence jusqu'à ce que le stress associé à ce sujet ait disparu.

Si tu as tiré les bonnes 1 à 5 cartes de guérison, leurs énergies déstressent le sujet, le champ énergétique s'ouvre, et les programmes subconscients sont dissipés.

Cela permet à ta réalité, ta vie actuelle, de changer.

Se traiter soi-même

Je recommande de toujours utiliser et rééquilibrer toutes les cartes de test lorsque tu te traites. Sujets et problèmes sont souvent interconnectés et il est

important de regarder tous les aspects qui y sont liés pour intégrer la solution et guérir.

Cela ne requiert que peu d'effort. Regarde toutes les cartes de test ou place-les sur ton corps. Tant qu'il y a du stress – une différence dans la longueur de tes bras – tu n'as pas terminé.

Ensuite, prends les cartes de test une par une. La carte qui cause le stress, mis en évidence par une différence dans la longueur des bras, est la prochaine qui veut être traitée. Maintenant retourne la carte de test. Tu trouveras 3 sujets sur chaque carte. Regarde chaque sujet séparément ou touche-le avec tes doigts, puis teste. De cette manière tu peux déterminer exactement quel sujet te cause du stress. Rappelle-toi que les cartes de test ne communiquent pas avec ta raison mais avec ton subconscient.

Tout en portant sur ton corps les cartes de guérison choisies, refais le test. Lorsque la longueur de tes bras ne montre plus de différence en regardant, en touchant ou en plaçant toutes les cartes de test sur ton corps, tu peux travailler sur tes problèmes et symptômes plus spécifiques :

Si tu as le nez qui coule ou qui est bouché, imagine qu'il est dégagé.

Si un examen approche, imagine que tu quittes la salle en l'ayant réussi.

Si tu as des problèmes avec d'autres personnes, imagine que vous vous parlez honnêtement en vous regardant dans les yeux et dans le cœur.

Si tu as mal au genou, imagine-toi en train de courir ou de danser à nouveau sans douleur.

Si ton enfant est malade et que tu lui composes une symphonie de guérison, imagine-le en bonne santé et souriant à nouveau.

Si tu as le cœur brisé, imagine qu'il s'ouvre et soit capable d'aimer et faire confiance à nouveau.

De cette manière, après avoir utilisé les cartes de test qui permettent un rééquilibrage de base, tu peux résoudre tes problèmes facilement en tirant des cartes de guérison selon tes besoins.

Pour en voir plus sur l'utilisation de *La petite pharmacie pour guérir d'innerwise*® et regarder des vidéos, visite www.innerwise.com.

Terminer le traitement

À la fin d'un traitement, pose-toi toujours la question suivante en utilisant le test de longueur des bras : « Puis-je faire encore quelque chose ? »

Si la réponse est « oui », tire de nouvelles cartes jusqu'à ce que tes bras répondent à cette question avec un « non ».

Tu as maintenant une pile de cartes de taille variable. Ceci est ta symphonie de guérison.

Pour que cela fonctionne, il faut que tu l'écoutes encore et encore pour un certain temps en enregistrant ses sons dans l'amulette et en portant cette dernière sur toi.



Copier la symphonie de guérison dans l'amulette



Pour enregistrer tes fréquences, tu les copies dans l'amulette incluse dans *La petite pharmacie pour guérir d'innerwise*®. Pose l'amulette dans une de tes paumes, place la carte de copie au-dessus et mets la pile de cartes de guérison choisies sur la carte de copie.

Maintiens alors ton autre main 3 à 5 centimètres au-dessus. Ferme les yeux (on voit mieux beaucoup de choses avec les yeux fermés) et concentre-toi sur tes mains. En quelques secondes, un champ énergétique se crée sous la main du dessus. C'est le champ énergétique qui se déploie à travers *innerwise*. Tu as seulement besoin d'observer comment il court à travers les cartes de guérison et la carte de copie dans l'amulette. Tu peux le sentir créer une vague d'énergie qui, partant de l'amulette, se propage dans l'espace autour de toi.

Par sécurité et pour renforcer la confiance, tu peux placer l'amulette sur ton corps et penser une nouvelle fois à certains sujets qui te causaient du stress. Avec les sons de guérison dans l'amulette, ces sujets ne créeront plus de stress; s'ils en créent encore, copie les sons à nouveau.

Porte l'amulette avec une chaîne ou un cordon sur le cœur. Si tu sens que l'énergie est trop forte durant la nuit, dors avec l'amulette sous ton oreiller.

Pour en renforcer l'effet, tiens l'amulette dans ta main pendant quelques minutes plusieurs fois par jour et médite avec elle. Pendant que tu fais cela, imagine ton corps, ta vie et ton environnement dans

leur état optimal. Tu peux continuer d'ajouter de nouvelles fréquences de guérison à l'amulette sans jamais devoir la nettoyer.

Qu'attendre après un traitement

Pendant le traitement, il se peut que tu ressentes déjà une ouverture ; les blocages se résolvent et tu te sens soulagé. Le stress disparait et l'harmonie apparait. Ainsi, les symptômes peuvent disparaître. Néanmoins, certains symptômes sont là pour nous pousser à changer quelque chose dans notre vie.

Ces symptômes ne peuvent disparaître qu'une fois que les changements nécessaires ont été réalisés. Après un traitement, une légère purification peut se produire sous la forme de rêves, de visions ou d'émotions qui remontent à la surface pour être libérés. Parfois, le corps se nettoie lui-même par l'augmentation de certaines sécrétions.

Le but du travail avec *innerwise* est de te donner la force et l'opportunité de changer ta vie, pour que tu puisses vivre heureux et en bonne santé.

Encore une fois, pas à pas

- Ouvre *La petite pharmacie d'innerwise*, prends les cartes de test et pose-les côte-à-côte.
- Détermine ton état initial avec le test de longueur des bras : équilibre, stress ou rigidité.
- Si, à l'origine, il y a du stress (tes bras sont de longueur différente), ou tu es figé, c'est-à-dire, dans un état de rigidité (pas de changement entre « oui » et « non »), tire quelques cartes intuitivement jusqu'à ce que tu sois à nouveau équilibré et que la longueur de tes bras soit différente quand tu dis « oui » et « non ».
- Teste-toi à l'aide des cartes de test et rééquilibre-toi à l'aide des cartes de guérison jusqu'à ce qu'aucune des cartes de test ne cause plus de stress. Tu peux rechercher la signification des cartes de guérison choisies dans la liste des cartes.
- Teste les symptômes, sujets ou problèmes ainsi que les visions, et rééquilibre-les en utilisant les cartes de guérison nécessaires.
- Il est aussi possible d'équilibrer ton partenaire, tes enfants, amis et animaux de compagnie à l'aide de *La petite pharmacie*.

Maintenant, tu peux transférer les fréquences des cartes de guérison dans l'amulette grâce à la carte de copie, puis porter l'amulette.
Les animaux aussi aiment porter l'amulette.

Tu peux travailler régulièrement avec *La petite pharmacie*. Au début, je te recommande d'effectuer un contrôle de base tous les quelques jours en utilisant les cartes de test pour garder ton champ énergétique aussi clair et ouvert que possible.

Que se passe-t-il si je porte des charges pour d'autres personnes ?

Tous les problèmes que nous portons ne sont pas les nôtres. Environ un tiers de ces problèmes, nous les portons pour d'autres personnes : partenaires, parents, amis, enfants, ancêtres.

Comme nous ne pouvons résoudre les problèmes qu'à leur origine, *innerwise* nous permet de tirer des cartes également pour d'autres personnes. Cela s'applique aussi aux personnes déjà décédées. Nous pouvons donner les énergies des cartes de guérison aux âmes de ces personnes comme un cadeau venant du cœur. Imagine simplement donner

les cartes aux âmes comme un bouquet de fleurs.
Les âmes décident elles-mêmes si elles acceptent
le cadeau ou pas.

Questions possibles dans ce contexte

- Est-ce mon problème ? (Oui/Non)
- Est-ce que je porte ce problème pour quelqu'un d'autre ? (Oui/Non)
- Est-il important que je sache pour qui je porte ce problème ? (Oui/Non)
- Depuis combien de temps est-ce que je le porte ?
(1 jour, 1 mois, 1 an, 10 ans...)

Deviens le créateur de ta propre réalité

Notre réalité est comme un gâteau. Elle prendra toujours la forme du moule dans lequel elle est cuite. Le moule de notre réalité est notre champ énergétique. Avec *La petite pharmacie d'innerwise®*, tu libères ton champ énergétique des limites, blocages, restrictions, mécanismes et déformations causées par les traumatismes. Ensuite tu peux guérir et redevenir entier, et ta réalité peut s'épanouir de manière optimale.

Ta lutte est terminée, la vie se déploie et prend soin de toi. Tout ce dont tu as besoin est toujours là.

Tant que nous nous battons pour ou contre quelque chose, nous nous battons seulement contre nos propres mécanismes, charges et programmes inconscients.

Maintenant tu es le créateur de ta propre réalité.

innerwise® – un système holistique

innerwise est un système de diagnostic, guérison et développement utilisé par des thérapeutes dans de nombreux pays. J'ai développé *innerwise* parce que je recherchais, pour ma pratique médicale, un système de guérison énergétique simple, sûr et ouvert.

Ce système inclut le savoir et l'expérience de dizaines de milliers de traitements et la sagesse de diverses civilisations avancées à travers l'histoire.

Le système *innerwise* possède sa propre intelligence. Si l'on dit cela pour quoi que ce soit d'autre qu'une personne ou un animal, ce n'est habituellement qu'à propos d'ordinateurs. *innerwise* est comme

un ordinateur sans processeur, ni câbles ni écran.
Et *innerwise* est une expression de la créativité divine. Le principe de la Création n'a pas besoin d'ordinateur pour communiquer.

Cela signifie que, lorsque tu utilises les cartes de test, seul le prochain sujet à traiter se manifeste. De cette manière, le système de test te guide automatiquement à travers la séquence de questions optimale, la séquence la plus efficiente.

L'intelligence du système assure que le potentiel des cartes de guérison s'ajuste à l'utilisateur : les remèdes homéopathiques qu'il contient n'ont plus besoin d'être dynamisés. Ils prennent automatiquement la vibration de résonance la plus efficace pour l'utilisateur.

Autres livres, produits et ateliers *innerwise*® par Uwe Albrecht

Livres

Ja oder Nein – Der Armlängentest als Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen

(*Le test de longueur des bras comme aide à la décision dans toutes les situations de la vie*)/

Yes/No: Using the Arm-Length Test for Instant Answers and Wellbeing (*Oui/Non : Utiliser le test de longueur des bras pour des réponses et un bien-être instantanés*)

Savais-tu que ton corps peut dire « oui » et « non » en changeant sa tension musculaire en réaction à un stress, de telle manière que la longueur de tes bras sera différente ? Oui/Non te montre comment accéder à des réponses instantanées à absolument quoi que ce soit dans ton subconscient, t'aidant à maintenir un équilibre dans tous les domaines de ta vie.

Ein Kurs im Heilen/A Course in Healing

(Apprendre à guérir : un cours pratique)

Amuse-toi en apprenant comment pratiquer *innerwise*, en utilisant l'e-book amélioré avec vidéos, exercices enregistrés et méditations, ou le livre imprimé.

Allegria Verlag (2011)/Innerwise Verlag (2014)

Produits innerwise®

Amulettes disponibles sur la boutique en ligne du site www.innerwise.com.

Ateliers

Ateliers de base

Deviens ton propre guérisseur

Vivre une vie heureuse et créative

innerwise for systems

innerwise – médecine énergétique

Programmes de formation complets

Deviens thérapeute *innerwise*® ou coach *innerwise*®.

Nous contacter

www.innerwise.com ou info@innerwise.com

LES CARTES DE GUÉRISON ET LEUR SIGNIFICATION



LISTE DES CARTES DE GUÉRISON

Les descriptions sont des inspirations destinées à t'aider à te retrouver toi-même, à continuer de grandir et à lever les obstacles sur ton chemin.

Elles peuvent être trouvées sous des formes différentes dans la liste des cartes de guérison suivante :

- Description de problèmes
- Description d'un état optimal
- Suggestions

Il t'appartient de trouver ce qu'elles signifient pour toi et de les mettre en pratique.

ESSENCES FLORALES DE BACH

1 Agrimony – Aigremoine

Mon cœur est à nouveau ouvert. Je peux faire tomber les masques et montrer mes pensées et mes sentiments.

2 Aspen – Tremble

Les émotions négatives et les peurs n'ont plus de pouvoir sur moi. Je suis libre de vivre heureux(-se) à nouveau.

3 Beech – Hêtre

Le chakra de mon cœur s'ouvre à nouveau. Je reconnais que je suis le/la seul(-e) responsable de ma vie et j'arrête d'en rendre les autres responsables.

4 Centaury – Centaurée

J'ai le courage de dire « non ». Je veux que mon bien-être soit au centre de mon attention.

Mon authenticité inspire aussi les autres à assumer la responsabilité de leur propre vie.

5 Cerato – Plumbago

J'ai le courage de prendre des décisions et de me fier à mon intuition.

6 Cherry Plum – Prunus

Dans un calme complet et en paix avec moi-même, je suis connecté(-e) à Mère la Terre. La vie me guide.

7 Chestnut Bud – Bourgeon de marronnier

Je suis déterminé(-e) et me concentre sur ce qui est essentiel. Dans ma vie, je n'ai pas fait d'erreurs – j'ai fait des expériences.

8 Chicory – Chicorée

J'ai confiance en la capacité des autres à prendre soin d'eux-mêmes. Mon rôle est de m'aimer moi-même inconditionnellement et de donner cet amour à d'autres personnes quand je choisis de le faire.

9 Clematis – Clématite

Je m'éveille de cette vie dans le passé et de ces rêves d'avenir. Je suis ici et maintenant.

10 Crab Apple – Pommier sauvage

Je fais le ménage dans ma vie afin d'y voir plus clair et de me sentir libre à nouveau. Ensuite, je peux élargir ma perspective et voir le grand tableau de la vie à nouveau.

11 Elm – Orme

J'ai le choix et l'énergie pour changer ma vie afin de connaître harmonie et joie de vivre.

12 Gentian – Gentiane

Je reconnaiss les vraies raisons de mon mécontentement. Je les clarifie et les résous, et suis à même d'accepter toutes les expériences avec gratitude.

13 Gorse – Ajonc

Il y a toujours une solution, tant que je ne perds pas espoir.

14 Heather – Bruyère

Je suis de nouveau prêt(-e) à m'ouvrir aux autres, à communiquer, partager et écouter.

15 Holly – Houx

Je me bloque moi-même avec l'agressivité, la jalousie ou l'envie. Je cible la racine du problème et en élimine la cause.

16 Honeysuckle – Chèvrefeuille

Je reviens du passé vers le présent. Le seul moment à vivre est MAINTENANT.

17 Hornbeam – Charme

Oui, je surmonte ma léthargie et ma paresse. J'ai l'énergie de faire tout ce que je veux.

18 Impatiens – Impatiente

Je prends une profonde respiration et trouve le calme en moi, même dans des circonstances chaotiques.

19 Larch – Mélèze

J'ai le courage et la confiance en moi pour vivre mes rêves.

20 Mimulus – Mimule

Je n'ai plus besoin de me cacher. Je peux exprimer ma force et ma créativité.

21 Mustard – Moutarde

Je trouve ma stabilité et ma joie de vivre en vivant ma propre identité, moi-même.

22 Oak – Chêne

*Je vis pour moi-même et PAS pour les autres.
La vie est belle.*

23 Olive – Olivier

C'est dans le calme que je retrouve des forces.

24 Pine – Pin sylvestre

Je veux d'être aimé(-e). Je m'aime pour tout ce dont j'ai pu faire l'expérience dans la vie.

25 Red Chestnut – Marronnier rouge

*J'ai confiance en la capacité de chacun à créer sa propre vie et à la manier de façon responsable.
Je vis ma vie de manière authentique, inspirant ainsi les autres à en faire autant.*

26 Rock Rose – Hélianthèse

Je guéris mes blessures pour qu'elles ne se rappellent plus à moi et me paralysent encore et toujours. Cela me permet de garder mon calme même dans des situations difficiles.

27 Rock Water – Eau de roche (eau de sources guérisseuses)

Il n'y a pas de vrai ou faux. Je vis ma vie comme je le veux, comme cela me paraît bien et bon. Ce que les autres peuvent en penser ne m'importe pas.

28 Scleranthus – Alène/gravelle

J'ai confiance en mon intuition et prends des décisions. Je ne me ferai plus mal pour faire plaisir aux autres.

29 Star of Bethlehem – Étoile de Bethléem

J'inspire et expire la vie à nouveau. Je ne me sens plus paralysé(-e).

30 Sweet Chestnut – Châtaigner

Je me suis battu(-e) contre la vie jusqu'à l'épuisement. Vie, je te laisse maintenant te déployer.

31 Vervain – Verveine

J'accepte les autres tels qu'ils sont. Je ne leur impose plus ma volonté ni ma vision du monde.

32 Vine – Vigne

Je donne aux autres de l'espace pour qu'ils puissent se développer indépendamment. On ne peut trouver que soi-même ce qui est le meilleur pour soi.

33 Walnut – Noyer

*Naissance. Nouveau commencement.
Transformation. Je saute dans l'inconnu.*

34 Water Violet – Violette d'eau

*Je suis le/la seul(-e) à pouvoir libérer mon vrai Moi intérieur. Ainsi, je n'ai plus besoin de me cacher.
Vie, me voilà.*

35 White Chestnut – Marronnier blanc

Cher esprit, repose-toi et laisse mon cœur me montrer le chemin à travers la vie.

36 Wild Oat – Folle-avoine

Je fais confiance au flux de la vie. Jusqu'à maintenant, je me suis battu(-e), j'ai voulu, poussé ; je ne pouvais pas voir les signes. Dorénavant, je les suis.

37 Wild Rose – Églantine

Je me libère de tout compromis, regagnant ainsi mon énergie vitale et ma joie de vivre.

38 Willow – Saule

Je ne suis plus une victime. Je deviens le créateur/la créatrice de ma vie heureuse.

39 Rescue Remedy – Remède de secours

(pour les urgences ; mélange d'Impatiante, Étoile de Bethléem, Hélianthème, Clématite et Prunus)
J'exprime aussi mes sentiments profonds ouvertement. N'ayant plus rien à cacher, je fais tomber mon masque.

COULEURS

40 Bleu

C'est ample, calme et profond. Je prends le temps de réfléchir, me recueillir en moi-même et écouter mon intuition.

41 Marron

Je suis connecté(-e) à la grande Mère la Terre et apprécie cette profonde envie de vivre qui vient avec la maturité et l'expérience.

42 Bleu Cyan

Je peux relever chaque défi en ayant les idées claires et un œil aiguisé. Je crois en ma capacité de discernement et garde une vue d'ensemble.

43 Jaune doré

Je laisse mes pensées se déployer dans toutes les directions rapidement, clairement et logiquement.

44 Vert

Je vis une vie douce et naturelle, qui me laisse le temps de rêver, espérer et recevoir.

45 Vert clair

Je sens une fontaine d'énergie jaillir en moi : la légèreté enfantine et l'envie d'action me reviennent. Des sentiments printaniers s'éveillent en moi.

46 Orange

Sensualité, vitalité et envie de vivre. Je fais de nouveau de la place à l'enthousiasme, à une harmonie pleine de vie et à la joie.

47 Rouge

J'aime mon impulsivité, ma profondeur, un pas rapide et ma sexualité. J'ai conscience de mes traits nobles et royaux.

48 Noir

Mon cycle de vie : s'ouvrir – lâcher prise, jour – nuit, mort – renaissance. Le temps entre ces étapes est dédié à la contemplation et à la purification.

49 Violet

Ingéniosité et inspiration m'accompagnent lorsque je vis ma spiritualité. Je me dévoue et agis en harmonie avec mes idéaux. La force vient de l'intérieur, de ma connexion à la source de la Création.

ANIMAUX

50 Aigle

L'esprit. Capacité à te connecter au monde spirituel et à conserver ton équilibre sur Terre. Faire l'expérience des hauts et des bas de la vie. Reconnaître et vivre la lumière et l'obscurité. Surmonter les peurs.

L'amour pour toi-même est le prérequis pour l'envol. Quitter ce qui est connu et découvrir les hauteurs. Voir le passé d'un point de vue clair et nouveau.

51 Alligator

Intégration. Le jugement brouille la vue de la situation. Tu dois te débarrasser de tes jugements et de tes opinions pour y voir clair à nouveau.

Deviens conscient(-e) de ta croissance et intègre tes nouveaux besoins à une nouvelle situation.

Réintègre dans ta vie ce qui manque, ou ce que tu as laissé derrière. T'es-tu épuisé(-e) à réaliser des actions inutiles ? Recherche le vrai problème sous la surface des eaux calmes.

52 Fourmi

Patience. Conscience de groupe. Précision. Des petits pas aussi te rapprochent de ton but. Ne perds pas ton but de vue. Ton travail ne peut être terminé qu'avec patience. Aies confiance en l'Univers – il t'apporte tout ce dont tu as besoin.

53 Antilope

Agir et survivre. Ne prends que ce dont tu as vraiment besoin pour survivre. Deviens conscient(-e) de ta mortalité pour vivre ta vie à fond et dans l'instant PRÉSENT. Pour franchir le ravin devant toi, tu dois sauter maintenant. Tu n'as pas le temps de réfléchir ou d'attendre. Agis rapidement et sans hésitation. Fais attention à ne pas trop te soumettre aux autres. Tu es unique, agis donc de ta propre manière.

54 Ours

Auto-observation. Fais confiance à ton intuition au lieu de demander conseil aux autres. Tu te connais le mieux. Recherche la connaissance de toi-même dans le silence. Reconnais ton autoresponsabilité. Clarté profonde. Savoure le doux miel de la vie.

55 Puma

Leadership. Usage du pouvoir. Offre ton leadership sans attendre que les autres te suivent. Laisse-toi guider par ta voix intérieure. Abus de pouvoir. Tu ne peux forcer personne à te suivre. Laisse chacun choisir librement. Certains te suivront, d'autres pas. Il y aura toujours des mécontents. Ceci n'est pas un problème. Sois TOUJOURS fidèle à toi-même. Ne te cache pas dans l'ombre de la timidité.

56 Castor

Bâtisseur. Écarte les obstacles sur ton chemin pour pouvoir te lancer dans tes projets à pleine vitesse. Parfois, un travail d'équipe est nécessaire. Ajuste tes plans de construction aux circonstances et ne t'entête pas à suivre ta perspective. Les alternatives sont aussi des solutions à part entière. Agis maintenant. Mets tes idées en pratique. Réalise tes rêves. Accomplis tes projets, sans quoi ils ne supporteront pas le courant et le barrage cédera.

57 Aigrette bleue

Réflexion sur toi-même. Regarde en toi pour te reconnaître et déceler tout changement. Ne sois pas

trop dur(-e) avec toi-même. Trouve le courage de t'observer toi-même. Toutefois, n'exagère pas, car trop de réflexion sur toi-même peut te rendre égocentrique. Erreurs et échecs sont aussi des pas importants sur le chemin de ta croissance.

58 Bison

Les prières sont exaucées. La vie dans les grandes plaines à l'herbe verte et luxuriante : une vie d'abondance. Toute vie et tous les chemins sont sacrés. Ne faire qu'un avec le Grand Esprit, la source de vie. Je fais partie de la Source et suis en harmonie avec tout ce qui est. Humilité et gratitude. Paix.

59 Blaireau

Agressivité. Sois prêt(-e) à te battre pour ta cause sans même une pensée pour les conséquences possibles. Il existe d'autres voies menant à ton but. Persévérance. Ne te laisse pas pousser dans une autre direction chaque fois que le temps change. Reste sur ta voie, même si cela signifie devoir surmonter d'importants obstacles. Chaque colère est toujours issue d'une colère contre toi-même. Trouve des manières utiles de te servir de l'énergie de ta colère

ou de ta fureur. Insécurité et passivité n'apporteront que davantage de douleur.

60 Dauphin

*Vitalité. Ta joie est contagieuse, transmets-la !
Exprime ton rythme. La souplesse de ton corps. Nous pouvons communiquer entre nous de nombreuses façons différentes. Connexion avec les enfants.
Surfe sur la vague. Nous sommes parfaits et entiers, et tu le sais.*

61 Écureuil

*Rassembler. Fais tes réserves pour l'hiver et prévois pour l'avenir, mais laisse aussi derrière toi ce qui n'est plus utile à ta croissance (inquiétudes, pensées, etc.). N'amasse pas, mais n'oublie pas non plus l'avenir.
Faire les choses vite et sans but précis pourrait amener des erreurs.*

62 Lézard

Monde de rêve. Recherche les symboles et les signes dans tes rêves. Les cauchemars révèlent tes conflits intérieurs, alors essaye de les comprendre. L'endroit où tu dors est-il propice à un bon sommeil et au

rêve ? Profite des connaissances révélées dans tes rêves pour changer ton environnement et ta vie. Vis tes rêves. La vie ne doit pas toujours être telle qu'elle paraît à première vue.

63 Élan

Respect de soi. Tu peux être fier(-ère) de ta sagesse tout en reconnaissant tes professeurs et ceux qui te soutiennent sur le chemin de ta croissance. Un même potentiel existe dans tout être humain. Tu as des cadeaux à offrir. Les autres ont aussi des cadeaux de même valeur à offrir. Trouve l'équilibre entre accomplir toi-même et déléguer les tâches. Aide les autres à transmettre leur sagesse.

64 Chouette

Illusion. Regarde à travers l'obscurité et perçois des vérités là où d'autres ne voient que du vide. Rêves et méditations sont porteurs de messages pour toi. Attention à la magie noire ! Est-elle utilisée contre toi ou bien as-tu conclu un pacte avec le côté obscur ?

65 Faucon

Ambassadeur. Ne dis pas aux autres comment ils devraient être. Clarifie et résous tes propres charges émotionnelles. Deviens sensible aux messages, signes et visions que la vie t'envoie. Elle veut te dire quelque chose. Tous les talents se valent.

66 Chauve-souris

Renaissance. Pour pleinement développer ton potentiel, tu dois laisser ton ancienne vie derrière toi. Prépare-toi à de possibles initiations. Si tu vas contre le courant naturel, une mortinaissance pourrait se produire. Tu as tendance à créer tes propres obstacles. Après une transformation, la vie t'offre de nouvelles possibilités.

67 Grenouille

Purification. Laisse les eaux boueuses derrière et nage désormais dans les eaux claires. Dis au revoir aux gens, endroits, situations ou choses qui ne correspondent pas à ton idée de clarté et de sérénité. Tu as la force d'épurer ton environnement de tout manque de clarté. Prends le temps de prendre soin de toi : purifie-toi et refais le plein d'énergie.

68 Renard

Camouflage. Observe les autres depuis ta cachette. Reconnais quand il est opportun de te révéler, et quand te retirer hors de leur vue. Ne te cache jamais à toi-même, sois toujours toi-même. Réalise que tu fais partie de ton environnement et fusionne avec celui-ci. Si tu veux vraiment quelque chose, sois prêt(-e) à creuser profond pour l'obtenir.

69 Tatou

Limites. Il est également important de dire « non ». Ne prends pas sur toi les problèmes des autres. Il t'appartient de définir tes limites. Si tu ne fais que te rouler en boule et montrer ta carapace, tu ne pourras ni exprimer ni vivre ton côté doux. Peurs et doutes te limitent. De temps en temps, tu grandis en dehors de ton ancienne carapace. Établis de nouvelles limites au fil de ton évolution.

70 Lièvre

Peur. Tu es dominé(-e) par des processus de pensée négatifs. Quand tu as peur, tu attires davantage de peur. As-tu peur de perdre contrôle, de tragédies ou de catastrophes ? Si oui, c'est exactement ce que

la vie t'amènera, que tu le veuilles ou non. Cherche un endroit où tu peux apprendre à te libérer de tes émotions négatives. Pour continuer à gambader à travers les champs de la vie, tu dois surmonter ta peur.

71 Chien

Loyauté. Est-il possible que tu aies tourné le dos à un ami de confiance à cause de commérages ? Restes-tu fidèle à toi-même et à tes objectifs ? Empathie et compréhension pour les autres. Tu vaudras d'avoir ta place au sein de la communauté. Surmonte ta peur d'être rejeté(-e).

72 Jaguar

Intégrité. Vis ton potentiel ! Pardonne aux autres leur erreurs et ne les juge pas de manière condescendante. Quitte les cimes et mets-toi au même niveau que les autres. Compassion. Accepter erreurs et faux pas. Fais attention à ne pas abuser de ton pouvoir. Malhonnêteté, jalouse et intolérance sont les signes d'une intégrité déséquilibrée.

73 Coyote

Tricheur. Retenir les leçons du passé. Tu dresses des obstacles sur ton chemin. Toi seul(-e) crées tes expériences. Abandon de soi. Sois honnête avec toi-même. Est-il possible que tu dupes quelqu'un ou que quelqu'un te dupe ?

74 Colibri

Joie. Tu répands la joie dans le monde. Oublie les jugements et ris à cœur ouvert. N'importe quelle prison deviendrait bientôt ta ruine. Ton problème pourrait-il être un cœur fermé et le fait qu'il te soit impossible de partager de la joie avec les autres ?

75 Corneille

Loi. Dans les yeux de la corneille, l'énergie du Grand Esprit est omniprésente. Là où est la lumière, il y a aussi l'obscurité. Vois les deux. C'est seulement en vivant ta vérité que tu pourras puiser la force de la corneille. Arriver et vivre DANS LE PRÉSENT. Ouvre ton amour à tout ce qui est. Changer ta réalité. Légèreté et ouverture.

76 Saumon

Sagesse. En te fiant à ton intuition, tu retrouveras toujours le chemin de la maison. Écoute ta sagesse intérieure. Accepte que chaque situation soit une expérience qui approfondit ta sagesse. Le temps est-il venu de retourner à ton point de départ ?

Trouve le chemin vers les profondeurs de ton cœur et quitte les eaux superficielles de ton esprit.

Complète le cercle : finis ce que tu as commencé.

77 Libellule

Autodéception. As-tu des habitudes que tu souhaites changer depuis longtemps ? Il est maintenant temps de le faire. Tu n'as pas à prouver tes capacités à quiconque. As-tu abandonné ton pouvoir pour l'amour des autres ? Reprends-le – il n'appartient qu'à toi. Ressentir la connexion avec les éléments : feu, eau, terre et air.

78 Lynx

Secrets. Regarde les secrets des gens. Si tu es prêt(-e), des secrets te seront confiés. Partager un sourire à propos du secret. Fie-toi à ton intuition. Sois vigilant(-e).

79 Souris

Précision. L'accent est mis sur les détails mais ne perds pas de vue l'ensemble de la situation pour autant. Organisation. Approche planifiée. Précipitation et surestimation sont contreproductives et n'amènent que la confusion.

80 Opossum

Distraction. Fais-tu le mort quand on t'attaque ?

Stratégie. Fie-toi à tes instincts et intuitions.

Si tu ne joues pas les « petits jeux » des gens, ils te laisseront tranquille. Ne te laisse pas emporter par ton propre mélodrame. Avoue-le à toi-même si quelque chose te paraît trop difficile. Tu ne dois d'explications ni d'excuses pour tes actions à personne.

81 Loutre

Médecine du cœur. Ouvre-toi aux autres sans préjugés ou émotions négatives (peur, envie ou jalousie), et accueille-les dans ta vie. Les jeux de pouvoir et de contrôle ne font que te bloquer, laisse-les aller. La vie redevient en jeu. Réjouis-toi du succès des autres. Savourer ensemble l'abondance de la vie. Partage et reçois de la joie.

82 Cheval

Force. Ton dos peut porter de lourdes charges sur de longues périodes. Tu as la force de surmonter même des obstacles imposants. Accorde-toi un sucre une fois le travail accompli. Savoure la douceur de la vie. Guéris et aide les autres quand il sera nécessaire. La compassion et la sollicitude sont tes manières de gagner de la force. Est-il possible que tu en viennes à renverser les autres à force d'imposer ton pas ? Ou bien autorises-tu les autres à fixer le rythme ? Accepte les différentes approches et manières des autres. Rappelle-toi qu'il fut un temps où tu ne savais pas non plus marcher et avais besoin d'aide.

83 Tétrras des prairies

La spirale sacrée. Comment bouges-tu dans la vie ? Danse la danse de la vie et rayonne sa beauté. Observe la direction de ton flux d'énergie. As-tu perdu la connexion avec la Source de tout ce qui est ? Ton environnement peut te fournir la réponse à cette question. Connecte-toi à Mère la Terre et à ton corps et ressens le flux d'énergie en toi. Trouve des moyens de vivre en harmonie.

84 Chien de prairie

Retrait. Fais une pause et refais le plein d'énergie pour un nouveau départ tout en fraîcheur.

Prends-tu le temps de subvenir à tes besoins de base ? Tu peux trouver force et inspiration en te retirant et en recherchant calme et silence. Le retrait n'est pas un signe de faiblesse. Un pas en arrière peut aussi être un pas en avant. Pourquoi ne pas faire une pause et simplement te reposer un peu ?

85 Corbeau

Magie. Transformation de la conscience. Quand tu es prêt(-e), trouve le courage et vole vers l'inconnu, vers l'obscurité de la nuit. Reconnais la magie, le pouvoir de l'inconnu, sans chercher à savoir d'où il vient ni essayer de le comprendre. Vis la magie.

86 Chevreuil

Gentillesse. Avec ton amour, tu peux toucher les autres au plus profond. La douceur guérit les blessures. Ensemble, l'amour et la douceur libèrent le chemin de la peur. Amour inconditionnel.

87 Tortue

Mère la Terre. Donner et prendre. Protection et défense. Parfois, il est aussi approprié de mordre. Connexion à la terre. L'évolution prend du temps, ralentis pour permettre son aboutissement. Gratitude. Ton chemin offre d'innombrables alternatives. Sors de ton rôle de victime.

88 Serpent

Transformation. Le savoir peut transformer un poison en remède. Les énergies mâle et femelle sont présentes partout. La magie, c'est l'évolution de ta conscience. Trouve le magicien en toi. Perds la peau de la sécurité superficielle. Trouve un nouveau rythme pour danser en tant que partie du Tout.

89 Papillon

Transformation. Il est temps d'entrer dans un monde complètement inconnu, une nouvelle phase de ta vie. Trouve le courage de t'aventurer dans la nouveauté. Le processus naturel : pensée – décision – action. La créativité, la clarté d'esprit et les couleurs de la vie t'aident à quitter ton cocon, ta gangue protectrice.

90 Cygne

Grâce. Il est temps d'accepter la transformation ; aies confiance en le Grand Esprit et en tout ce qu'il a en magasin pour toi. Abandonne cette lutte qu'est la nage à contre-courant de la vie. Tu ne peux évoluer qu'une fois prêt(-e) à suivre le flux de ta vie. Fie-toi à ton intuition. Souviens-toi de ta connexion à Mère la Terre. Une fois que tu auras surmonté la confusion initiale de ton premier vol, ta grâce rayonnera aux quatre coins de la Terre.

91 Panthère noire

Embrasser l'inconnu. Il n'est pas nécessaire de tout comprendre. Fais confiance et ouvre-toi à l'inconnu. Autorise certaines choses à être incompréhensibles et accepte qu'elles le soient pour toujours. Arrête de te faire du souci pour le futur, autrement tu ne peux pas pleinement profiter du présent. Trouve en toi ce qui a besoin de guérir. Rappelle-toi comment c'était dans l'obscurité du ventre maternel : pas de peur ou d'inquiétudes – tu pouvais simplement être.

92 Araignée

Tisser. C'est à toi de choisir où tu tisses ta toile. Utilise les innombrables opportunités de développer ta créativité. Tu peux changer ton avenir à n'importe quel moment grâce à des décisions dans le présent. Réalise que masculin et féminin sont égaux. Trop limiter la perspective à toi-même fera pencher la balance (masculin-féminin). Garde en vue l'ensemble du tableau – le dessein suprême – même dans les plus simples activités quotidiennes. Dissous ta jalousie et réjouis-toi de la créativité des autres.

93 Porc-épic

Innocence. Aie confiance et offre ainsi aux autres l'opportunité de partager amour et chaleur avec toi. Laisse ton enfant intérieur courir librement : il veut vivre, jouer et apprécier avec le cœur léger.

94 Moufette

Estime. Respect de soi et authenticité : vis ce que tu prêches. Perds-tu de l'énergie quelque part ? Deviens conscient(-e) de ton aura. Surmonte ton égocentricité. Décide de ce qui est plus approprié entre la proximité et la distance. Sois attentif au langage du corps.

95 Dinde

Donner. Donne pour le plaisir de donner sans rien attendre en retour. Lorsque tu fais du bien aux autres, tu te fais aussi du bien à toi-même. Partager. La peur de manquer ne fait que te bloquer. LÂCHE PRISE et libère-toi.

96 Baleine

Préserver. Tu as des capacités suprasensibles, telles que la télépathie. En es-tu conscient(-e) ? La sagesse te sera révélée dès que tu t'ouvriras au flux et te détendras. La mémoire écrite ancienne et le langage primordial t'aident sur ton chemin vers la persévérance. Laisse entrer les sons : percussions, musique et les sons de la nature. Écoute les mélodies.

97 Wapiti

Persévérence. Échange d'énergies pour soutenir la vie en communauté. Adapte-toi au rythme de la vie autour de toi. Donner et prendre de l'énergie. Vivre ensemble et être là les uns pour les autres.

98 Raton-laveur

Doux gardien. Offre ton aide sans être intrusif(-ve) ou créer de dépendances. Cesse de t'apitoyer sur ton propre sort. Parle honnêtement des autres et défends-les si quelqu'un répand des contrevérités à leur propos. Ne t'oublie pas. Sois généreux(-se).

99 Belette

Être caché(-e). Regarde l'essence des choses. Offre ton aide si nécessaire, mais sans être intrusif(-ve). Sois honnête avec toi-même. Défais-toi de tes doutes – ils n'amènent que des inconvénients. Ne te cache pas dans les broussailles de la vie quand tu es jeté(-e) hors de la piste. Essaie de ramener de la clarté dans ta vie.

100 Sanglier

Confrontation. Te confronter à toi-même. Il est temps de faire face à tes mensonges et peurs intérieurs. Éviter et retarder ne sont plus des alternatives possibles. Sois clair(-e) là-dessus. Deviens conscient(-e) de ta force intérieure et tu réaliseras que tu n'es pas démunis(-e).

101 Loup

Professeur. Enseigne tes vérités et enseigne à ceux qui te prêtent une oreille attentive. Chaque expérience de la vie peut t'apprendre quelque chose de nouveau ; ouvre-toi à cette idée. Ton intuition et ton retrait par rapport à la société peuvent révéler des réponses. Enseigner et apprendre.

ARCHANGES

102 Métatron

Je vis le dessein de ma vie.

103 Raziel

Je recherche et trouve les profondes sagesses de la vie.

104 Tsaphkiel

Je suis sur le bon chemin, même s'il est plutôt pierreux en ce moment.

105 Tsadkiel

Je pardonne et l'on me pardonne. Ce sont des temps de changement et de transformation.

106 Khamäël

J'apprends à aimer inconditionnellement et à rester fidèle à ma voie.

107 Michel

Je suis protégé(-e) à tous les niveaux. Je trouve le calme, la sérénité, la certitude et la sécurité même dans des situations difficiles.

108 Raphaël

Mon corps, mon esprit et mon âme guérissent.

109 Uriel

Je laisse une place dans ma vie à la joie, l'activité, la passion et la créativité.

110 Gabriel

Par la purification et la clarification, je gagne en clarté et en vérité.

111 Sandalphon

Ma vie est pleine et abondante. Il y a tant de choses à vivre qui m'attendent. Je leur permets de se produire.

112 Haniel

Je communique honnêtement et vis sincèrement. Mon cœur me guide à travers la vie.

113 Japhkiel

Avec gratitude, j'accepte toutes les expériences de ma vie et trouve la paix.

114 Jophiel

Je veux vivre tout ce que la vie a à offrir, et je suis aussi prêt(-e) à tout donner en échange.

115 Andon

Mon âme est pure et entière.

SONS DES CORPS CÉLESTES

116 Son du Soleil – Note si, 126,22 Hz

Le son de la Source. La Source rayonne la lumière qui dissout les ténèbres. Force vitale, énergie et croissance. Ouverture à de nouvelles dimensions.

117 Son maître – Note do, 128 Hz

Calme intérieur. Liberté. Abandonner les mécanismes de contrôle, surmonter les peurs. Confiance, douceur et amour inconditionnel.

118 Son de l'année terrestre, OM –

Note do#, 136,10 Hz

Dissoudre les tensions et les peurs intérieures.

Confiance en soi. Amour et gratitude. Le sentiment de voler, de défier la gravité.

119 Jour synodique – Note sol, 194,18 Hz

Harmoniser le corps. Récupérer les énergies perdues. Réveiller l'énergie sexuelle. Recharger complètement les « batteries vitales ».

120 Résonance de Schumann –

Note si, 256 Hz

Connexion à l'énergie cosmique. Unisson. Vigilance

*détendue. Santé. Fréquence des ondes alpha.
Harmonisation et relaxation.*

**121 Son de la lune synodique –
Note sol#, 210,42 Hz**

L'énergie féminine augmente la fertilité et la capacité à partager l'amour. L'esprit – logique et discours – passe après le cœur – amour et ressenti. Sexualité romantique.

**122 Cycle lunaire de Méton –
Note la#, 229,22 Hz**

Connaissance de soi. Pendant cette période, nous pouvons gagner une vision claire de notre Être. Vérité dans la vie.

123 Mercure – Note do#, 141,27 Hz

Permettre la communication. Appréciation de l'esprit, de l'intellect et de la pensée. Connecter l'esprit, le corps et l'âme.

124 Vénus – Note la, 221,23 Hz

*All you need is love. Sexualité et passion.
Amour inconditionnel profond.*

125 Mars – Note ré, 144,72 Hz

Le guerrier. Volonté, tempérament et persévérance.

126 Jupiter – Note fa#, 183,58 Hz

*D'où viens-je ? Où vais-je ? Justice et générosité.
Harmonie et espoir.*

127 Saturne – Note ré, 147,85 Hz

Reconnaître l'essentiel et s'y limiter. Fermeté.

128 Uranus – Note sol#, 207,36 Hz

*Se délivrer de ses mécanismes. S'affirmer dans
sa voie, même face à la résistance. Liberté et
indépendance, se libérer d'influences externes.*

129 Neptune – Note sol#, 211,44 Hz

*Triches-tu avec toi-même ? Te fais-tu des illusions ?
Retire le voile et gagne accès à ton Moi supérieur.
Humilité. Surmonter ses addictions.*

130 Pluton – Note do#, 140,25 Hz

*Ce n'est qu'après la mort de la chenille que le
papillon peut prendre son envol. Transformations
fondamentales. Transformer l'obscurité en
lumière. Seule une purification complète et
profonde peut mener à un changement durable.
Lâcher prise.*

SELS DE SCHÜSSLER

131 Calcium fluoratum 1 (Fluorure de calcium)

La recherche de la sécurité a conduit à s'agripper aux choses ainsi qu'à la rigidité. Je dissous les tensions et retrouve le chemin vers moi-même.

132 Calcium phosphoricum 2 (Phosphate de calcium)

Insister sur mes défauts pour attirer l'attention des autres n'est plus une tactique appropriée. Je vis ouvertement la force de mon individualité.

133 Ferrum phosphoricum 3 (Phosphate de fer)

Je reconnais que la vie n'est ni une lutte ni un cycle sans fin. Cela me permet de me libérer de mes mécanismes et de créer de nouvelles visions.

134 Kalium chloratum 4 (Chlorure de potassium)

Mes besoins sont ma priorité. Une fois seulement qu'ils sont satisfaits, je peux prendre soin des autres.

135 Kalium phosphoricum 5

(Phosphate de potassium)

En me respectant moi-même, je réalise que me sacrifier pour les autres nuit à mon propre développement.

136 Kalium sulfuricum 6

(Sulfate de potassium)

Je remets en question les traditions et les rites de manière à pouvoir porter une attention adéquate à mes propres besoins.

137 Magnesium phosphoricum 7

(Phosphate de magnésium)

Je suis enfin prêt(-e) à être en paix avec moi-même et avec mon environnement. La lutte est terminée. Je m'accepte et embrasse la vie.

138 Natrium chloratum 8

(Chlorure de sodium)

Je casse les mécanismes qui offraient une sécurité superficielle afin de pouvoir redémarrer ma « vraie » vie, dynamiquement et résolument tourné(-e) vers l'évolution.

139 Natrium phosphoricum 9
(Phosphate de sodium)

Mes émotions réprimées empêchent toute communication honnête. Une fois seulement que je les ai lâchées et que je m'exprime sans peur, des interactions saines et naturelles avec les autres peuvent avoir lieu.

140 Natrium sulfuricum 10
(Sulfate de sodium)

Mon autodestruction est devenue évidente. Dans ce processus de transformation, je peux changer ces circonstances et gagner davantage de clarté sur ma propre nature.

141 Silicea 11
(Silice)

Je surmonte ma rigidité émotionnelle et suis capable d'exprimer sainement mes sentiments.

142 Calcium sulfuricum 12
(Sulfate de calcium)

Par peur, j'étais un(-e) solitaire. Je deviens membre de l'équipe. Je vois que d'autres suivent le même chemin et que l'esprit d'équipe peut accomplir bien plus que ce que je n'aurais jamais pu faire seul(-e).

143 Kalium arsenicosum 13

(Arsénite de potassium)

À nouveau, je me sens bien dans ma peau.

Je laisse mon énergie vitale couler à travers moi et me guérir.

144 Kalium bromatum 14

(Bromure de potassium)

Je trouve un nouvel équilibre en moi. Maintenant, j'ai la force de me guérir et de me sortir de mes blocages émotionnels et énergétiques.

145 Kalium iodatum 15

(Iodure de potassium)

Je lâche prise. En m'agrippant à ce qui est ancien, je me suis enfermé(-e) dans une forteresse.

Mes symptômes étaient des signes qu'il était temps de mettre fin à cet enfermement.

146 Lithium chloratum 16

(Chlorure de lithium)

Temps de détoxication. Mes reins, mes intestins et mon foie vont maintenant recevoir le soutien dont ils ont besoin pour éliminer les toxines. Cela libère aussi mon cœur et mon esprit.

147 Manganum sulfuricum 17

(Sulfate de manganèse)

Je me régénère. Mes organes et tissus peuvent être renouvelés, mon système immunitaire peut être renforcé et mon énergie peut être nourrie.

148 Calcium sulfuratum Hahnemanni 18

(Sulfure de calcium)

Je vaudrais ne pas continuer à m'empoisonner, que ce soit avec des métaux lourds, des peurs ou des pensées négatives.

149 Cuprum arsenicosum 19

(Arsénite de cuivre)

J'ai de nouveau la pêche. Joie de vivre, fraîcheur et clarté mentale définissent mon Être.

150 Kalium-aluminum sulfuricum 20

(Alun de potassium)

Je regagne le flux. Ma vie et moi étions figés comme dans une boîte de conserve. Je laisse à nouveau la vie couler à travers moi.

151 Zincum chloratum 21

(Chlorure de zinc)

Il y avait des choses que je n'avais pas digérées à un niveau physique, émotionnel et/ou mental.

Elles formaient un dépôt qui freinait ma progression. J'intègre, je lâche prise et suis à nouveau libre.

152 Calcium carbonicum Hahnemann 22

(Carbonate de calcium)

Bien souvent, j'en avais assez. Maintenant je suis prêt(-e) à faire de mon bien-être et de ma vérité mes premières priorités.

153 Natrium bicarbonicum 23

(Bicarbonate de sodium)

J'étais remonté(-e) contre moi-même, les autres et la vie en général. La paix ramène ma nature joyeuse.

154 Arsenum iodatum 24

(Iodure d'arsenic)

Je ne suis plus faible, incomptétent(-e) ou pas assez bien. Je suis moi et je suis bien.

SIGNES DU ZODIAQUE

155 Bélier

Briser les limites. Le Bélier est courageux, plein de tempérament et recherche l'inconnu, la nouveauté. Facilement irritable. Connexion forte avec l'instant présent. Spontanéité.

156 Taureau

Fermeté. Patience. Ce qui est connu. Le Taureau cherche à garder ensemble les gens autour de lui, son troupeau. Définir et être conscient des limites.

157 Gémeaux

Dualité. Capacités télépathiques. Pour le Gémeaux, l'esprit et l'intellect sont importants. Accomplissement à travers le jumeau. Extraverti.

158 Cancer

Le Cancer vit seul et aime faire les choses seul. Isolement et repli. Sensible aux vibrations étranges ou inconnues. Persévérance. Renoncer au luxe et au superflu.

159 Lion

*Roi incontesté des plaines. Autorité marquée.
Ambition. Détermination. Ouvert à ses semblables.
Le Lion sait ce qu'il veut.*

160 Vierge

*La Vierge est exigeante et analyse son environnement
consciemment. Amour du détail. Précision.
Fiabilité.*

161 Balance

*Constattement en recherche de justice. Humeur stable
et équilibre. Innocence. Stabilité. La robe blanche de
la justice.*

162 Scorpion

*Volonté de prendre des risques. Proximité avec la
mort. Vivre dans des circonstances extrêmes.
Vif intérêt pour la spiritualité. En recherche de défis.*

163 Sagittaire

*Quand le Sagittaire est acculé et ne voit pas d'autre
issue, il peut aussi bien se défendre qu'attaquer.
Le Sagittaire est souvent le centre d'attention
d'un groupe social. Le Sagittaire fait ses choix*

consciemment et avec détermination parmi une variété d'options possibles.

164 Capricorne

Le Capricorne sait tirer le meilleur du peu qui est disponible. Minutie et approche planifiée. Incertitude quand confronté à l'inconnu. Le Capricorne garde l'ensemble de la situation en vue.

165 Verseau

Le Verseau se consacre à améliorer son environnement. L'idéaliste qui s'efforce de rendre le monde meilleur. Effort constant pour allier vie quotidienne et spiritualité. Ouvert aux nouvelles idées.

166 Poissons

Les Poissons vivent une vie hautement spirituelle. Ouverture à l'intuition et aux visions. Capacité à réaliser les rêves et à transformer le chaos en ordre. Perfectionnisme. Ils aiment se consacrer au but de leur vie et renoncent à toute futilité. Imagination.

SYMBOLES DE L'ÂME DE MARIE-MADELEINE

167 Aimer maintenant

J'offre mon amour chaque jour de nouveau. Je ne veux pas posséder ni m'accrocher à mon amour. Mon amour est bonté et compassion.

168 Se tourner vers les autres

Je me tourne vers mon prochain et suis ouvert(-e) à la rencontre.

169 Réconciliation

En me réconciliant avec mon passé, je fais des pas importants pour ma guérison.

170 Rédemption

Si je le veux vraiment, je peux résoudre tous les enchevêtrements.

171 Points communs

Je me concentre sur ce que j'ai en commun avec les autres et non plus sur ce qui nous sépare. Cela facilite les rencontres et l'harmonie.

172 Appréciation

*J'apprécie les petites choses autant que les grandes.
Mes petites actions façonnent mes grandes actions.*

173 Vie

Je vis ma vie en paix, liberté, amour et gaieté.

174 Trouver l'accomplissement

*La réponse à une vie accomplie repose en moi.
Je me ressens, je pense, j'agis, je me réalise.*

175 Être heureux(-se)

*Je redécouvre en moi ce qui m'est le plus cher et que
je croyais avoir perdu.*

176 Gratitude

*Je remercie la Création pour chaque jour qui m'est
donné à vivre. Je suis reconnaissant(-e) pour hier,
pour aujourd'hui et pour tout ce qui est encore à
venir. Ceux qui reconnaissent le but de leur vie avec
gratitude embrassent la vie ainsi que les tâches
qu'elle offre.*

177 Conscience

Je suis la voix intérieure qui me dit ce qui est juste

dans toutes les situations. Les lois humaines d'aujourd'hui peuvent être erronées demain. Moi seul(-e) sens ce qui est en harmonie avec moi-même et ma conscience, et j'agis en conséquence.

178 Buts

Seuls les buts du cœur sont vrais, car ils me donnent des forces et me rendent heureux(-se). Je me sens en harmonie avec moi-même et l'Univers. Les buts du cœur sont la raison pour laquelle je suis ici.

179 Être familier(-ère)

Être familier signifie aimer, tendre la main, être là sans attentes ni exigences. J'en prends la responsabilité. Je suis intimement lié(-e) à tout ce qui est.

180 Prier

J'ouvre mon cœur, pleinement dévoué, à une conversation avec la Source de tout ce qui est.

181 Ne rien souhaiter

Profondément en moi, c'est le calme. Le lac est calme et plat. Un galet jeté dans l'eau ne causera que quelques remous. Je remplis l'espace où que je sois. J'accepte ce qui est.

182 Mère la Terre

Le cœur de Mère la Terre bat avec amour pour tous et pour tous les êtres.

183 Opposés

Dans l'opposé, je reconnais ce qui me manque. Je l'accepte comme étant une part manquante de moi-même et trouve l'équilibre à travers l'amour.

184 Équilibre

La raison cède le volant au ressenti. Un équilibre est trouvé. Je suis tout et un, et un et tout. Je repose en moi-même.

185 Famille

Quand l'esprit conscient s'unit au ressenti intérieur, une nouvelle vie est créée – à chaque fois, toujours nouvelle et aussi ancienne que le monde lui-même.

186 Frères et sœurs

Tous les enfants de Dieu sont frères et sœurs, parents par l'esprit et l'âme. Je vis mon esprit et mon âme.

187 Le chemin de la paix

Je vis en paix, donc je suis paix. C'est en tant que paix que je rencontre tous les êtres de cette Terre.

188 Qui suis-je

Enfant de tout ce qui est, je viens de l'Être.

Je reconnais la vie comme expression du Divin et retourne vers l'Être éternel.

189 Le souffle de la vie

Toute vie est un retour infini, un cycle éternel, changement et transformation. L'éternel féminin et l'éternel masculin existent dans une danse éternelle, comme inspiration et expiration, comme être créé(-e) à partir de l'Être et périr pour y retourner, comme se répandre et revenir à l'origine.

190 Être conscient(-e)

La Création est conscience vivante. Je suis une vie consciente et ma conscience coule à travers toute création, de l'origine à la fin des temps.

191 Béatitude

Le seul vrai sens de la vie est l'amour. Aimer assez est béatitude.

192 Balance

Je suis davantage. Je suis la balance des opposés de la Terre et du Ciel, de l'homme et de la femme. Je suis la fusion du corps et de l'esprit.

193 Mariage cosmique

Le désir se transforme en amour. Le petit Moi se fond dans le grand Moi de l'Être.

194 Loi divine

Tout ce qui est relève de la Loi de la Création.

195 Son

Au commencement était le Verbe, et le Verbe est son ; il est vibration et la pulsation de la Création. Je suis son vibrant en mon corps, mon esprit et mon âme.

196 Jouer ensemble

C'est ce que veut mon âme. Être ensemble, agir ensemble. Un retour volontaire à une conscience partagée, comme un acte d'amour pur. Je suis, donc j'aime.

PLANTES

197 Racine de valériane

Je me calme et peux m'endormir. Ma concentration s'affute et ma nervosité s'apaise.

198 Feuilles de raisin d'ours

Je trouve mon calme. Je peux récupérer pour le jour suivant.

199 Feuilles de bouleau

Je me purifie et me détoxique. Mon corps contenait de nombreuses toxines causant douleurs et inflammations.

200 Ortie

J'active mon métabolisme et purifie mon sang. Mon foie est soulagé de la colère, du ressentiment et d'autres toxines.

201 Souci des jardins

Les cicatrices et inflammations de ma vie, de mon âme et de mon corps peuvent maintenant guérir.

202 Racine de gentiane

Les expériences amères jouent aussi un rôle important dans la vie. Elles nous aident à digérer et stimulent notre appétit et nos papilles pour quelque chose de nouveau. Ma bouche en salive d'avance.

203 Écorce de bourdaine

Enfin se détacher de ce qui est ancien, de ce qui a durci ou de ce qui a été retenu.

204 Fenouil

Les tensions et crampes dans ma respiration et mon ventre se dissipent. Je peux à nouveau respirer librement.

205 Myrtilles

Quand la vie ne peut pas être assez douce, quand le ventre reste creux et que l'on en fait trop. Aide à dissiper l'avidité.

206 Agripaume

Retrouver le rythme de mon cœur. Libérer mon cœur des irritations et de l'agitation.

207 Feuilles de pas d'âne

Ma voix est de nouveau claire et forte. Ma respiration est libre et profonde.

208 Racine d'acore odorant

Je retrouve enfin mon envie de vivre. Se purger des influences externes.

209 Carvi

Ce qui était difficile à digérer peut enfin être résolu. Dissiper les crampes ; relâcher ce qui a été accumulé et s'en défaire. À nouveau, je me sens bien dans ma peau.

210 Fleurs de tilleul

Je relâche complètement et laisse aller ce qui m'ennuyait. Ma respiration est à nouveau légère et libre. Je trouve le calme intérieur.

211 Racine de pissenlit

Relâcher les émotions, pensées et souhaits accumulés dans le foie. Se libérer de la rage et de la colère. Purifier le sang.

212 Feuilles de mélisse officinale

Trouver notre calme et pouvoir trouver un sommeil reposant. Nous aide à nous ouvrir à nouveau lorsque nous nous protégeons d'un contact trop proche avec notre environnement.

213 Gui

Quand la pression devient trop importante et nous avons urgemment besoin de détente. Nous aide à nous défendre contre des forces extérieures qui cherchent à prendre possession de nous.

214 Feuilles de menthe poivrée

En finir avec les remontées de bile quand nous continuons à tout avaler au lieu de nous lever sainement pour nos valeurs. Dissipe aussi les congestions, crampes et douleurs associées.

215 Romarin

Quand nous devenons rigides, perdons notre flexibilité, ne voulons pas nous détacher de ce qui est ancien et, en conséquence, ne développons aucun appétit pour la nouveauté.

216 Feuilles de sauge

Pouvoir mordre avec force à nouveau. Trouver notre équilibre intérieur. Garder les idées claires. Être capable de nous nourrir nous-mêmes.

217 Achillée millefeuille

Quand nous perdons du sang ou d'autres fluides corporels, ou de l'énergie d'autres manières, il est temps de nous stabiliser.

218 Feuilles de séné

Ne plus abandonner juste avant la fin. Encourager la persévérance car elle mène au succès.

219 Plantain étroit

La vie peut être aussi libre qu'une respiration infinie. Sans obstructions ni blocages. Notre peau peut être si propre et si forte qu'elle nous protège à tout moment.

220 Réglisso

Quand nous nous détruisons intérieurement et avons besoin de douceur, de gentillesse et de sécurité pour pouvoir faire confiance à nouveau.

221 Centaurée

Quand nous avons perdu le subtil équilibre dans notre vie et quand l'interaction des éléments sonne faux.

222 Thym

Enfin dire la vérité sans peur afin de pouvoir respirer librement à nouveau.

223 Absinthe

Libérer rage et colère. Déblocage, enfin mettre un terme à ce qui ne guérissait pas.

HOMÉOPATHIE

224 Aconitum napellus – Capuche de moine

*Je sens ma vulnérabilité et mon manque de courage.
Jusqu'à maintenant, mon indifférence empêchait toute amélioration de ma qualité de vie.*

225 Allium cepa – Oignon

Mon désespoir, mon manque de confiance en moi ainsi que mon attachement aux causes perdues m'empêchaient de faire les prochains pas sur mon chemin.

226 Apis mellifica – Abeille à miel

Peur de la solitude et mécontentement permanent me paralysaient.

227 Argentum nitricum – Nitrate d'argent

Ma vie était guidée par mes peurs. Hâte excessive et agitation compensaient mon manque de clarté intérieure.

228 Arnica montana – Arnica des montagnes

Pour éviter l'affrontement, je me retirais dans la solitude comme un animal blessé.

229 Arsenicum album – Anhydride arsénieux

Mesquinerie, envie et avarice étaient nourris par une agitation intérieure et un manque de clarté.

230 Aurum metallicum – Or

Je suis prêt(-e) à aligner mes valeurs intérieures et extérieures sans accepter aucun compromis afin de pouvoir connaître le côté lumineux de la vie.

Alors, je peux abandonner tous les jeux de contrôle.

231 Barium carbonicum – Carbonate de baryum

Avec confiance en moi, en étant part du Divin et ouvert à ce qui est étranger, je surmonte mes sentiments de faible valeur et d'isolement.

232 Belladonna – Belladone

En utilisant des façons appropriées pour exprimer ma force de vie existante, je peux casser mes blocages et arrêter de fuir vers des mondes imaginaires.

233 Bellis perennis – Pâquerette

Quel est le chemin de ma vie ? Dans quelle mesure suis-je prêt(-e) à m'y engager ?

234 Bryonia alba – Bryone blanche

Je peux abandonner mon entêtement et mon attachement aux anciennes formes de sécurité. Jusqu'à maintenant, j'attribuais trop d'importance à l'argent à cause d'un manque de confiance.

235 Calcium carbonicum – Calcaire d'huître

Je le vaux bien. La vie peut à nouveau m'offrir ses cadeaux.

236 Calcium fluoratum – Fluorure de calcium

À cause d'un manque de confiance en moi, je payais n'importe quel prix pour trouver la sécurité auprès des autres. Cela m'a rendu influençable.

237 Calcium phosphoricum –

Phosphate bicalcique

J'ai étouffé mes propres besoins. J'ai recherché les mauvais amis et me suis rendu(-e) petit(-e) et vulnérable.

238 Carbo vegetabilis – Charbon végétal

Mon esprit et mon intuition sont en conflit. En me soumettant aux intérêts des autres, j'ai épuisé mon énergie vitale.

239 Carduus Marianus – Chardon-Marie

Où sont passés ma motivation et mon entrain ?

240 Causticum – Hydroxyde de potassium

obtenu à partir de marbre de Carrare

Dorénavant, je place mes propres besoins avant la compassion et la charité.

241 Chamomilla – Camomille sauvage

J'aspirais à la fois à l'indépendance et à un sentiment d'appartenance. Cela semble toujours être « l'un ou l'autre », mais une troisième voie s'ouvre.

242 China officinalis – Quinquina

Mes batteries d'énergie vitale sont à plat. Je suis complètement épuisé(-e). Je me suis interdit d'apprécier la vie.

243 Cimicifuga racemosa – Actée à grappe

Par peur de moi-même, je renonce à vivre mon potentiel. Je recherche des distractions pour éviter de voir ce qui est essentiel.

244 Kreosotum – Crésote de bois

*Quelque chose m'a été imposé, ou bien quelque chose a été activé en moi depuis l'extérieur.
La force motrice n'est PAS en moi.*

245 Colocynthis – Coloquinte

En me conformant constamment et en avalant, de l'énergie s'est accumulée en moi. Maintenant, elle veut en sortir.

246 Cuprum metallicum – Cuivre

Mes blessures émotionnelles ne sont pas encore guéries. Je me protège en mettant de la distance, mais ce n'est que par la guérison que je serai de nouveau prêt(-e) pour la vie et à être proche d'autres personnes.

247 Drosera rotundifolia –

Drosera à feuilles rondes

En recherchant obsessivement l'harmonie avec tout et tout le monde, j'ai connu la manipulation, y ai contribué et l'ai laissée faire.

248 Euphrasia – Euphraise

En niant la réalité, je me leurrais moi-même.

249 Ferrum phosphoricum – Phosphate de fer

J'étais pris(-e) dans le cercle vicieux de ma lutte de la vie, sans perspectives et en colère contre moi-même.

250 Gelsemium – Jasmin jaune

Ma tension intérieure était élevée et j'étais très sensible aux influences extérieures. Cela rendait un effondrement possible et probable.

251 Graphites – Graphite (Mine de plomb)

J'étais figé(-e) et pris(-e) dans l'indécision.

252 Hyoscyamus niger – Jusquiame noire

J'étais agressif(-ve) et jaloux(-se). Je recherchais l'approbation par le sexe. J'étais très bavard(-e).

253 Hepar sulfuris calcareum –

Foie de soufre calcaire

Mon désir de domination m'a conduit(-e) à essayer de façonnner les autres à mon image.

Chaque être humain est responsable de sa propre vie et responsable de lui-même.

**254 Hypericum perforatum –
Millepertuis perforé**

J'ai vécu la douleur et la souffrance, et j'ai manqué de confiance dans la vie.

255 Ignatia – Fève de Saint-Ignace

J'étais intérieurement agité(-e), excessivement prudent(-e) et nerveux(-se). Je ne pouvais accepter aucune critique.

256 Ipecacuanha – Racine d'Ipéca

Ma situation actuelle est « à vomir » mais je n'ai toujours pas la volonté de changer.

**257 Kalium bichromicum –
Bichromate de potassium**

*Parce que je manquais d'un but dans la vie, j'ai placé le bien-être des autres au centre de la scène.
Mais quels sont mes besoins ?*

**258 Kalium phosphoricum –
Phosphate de potassium**

J'ai amassé pour pouvoir offrir quelque chose aux autres. Mais de quoi ai-je besoin pour moi-même ?

**259 Lachesis muta – Maître de la brousse
(serpent)**

De peur de souffrir à nouveau, j'ai tiré le rideau sur l'amour, la sexualité et l'individualité.

260 Ledum palustre – Lédon des marais
À cause de ma colère intérieure, j'étais borné(-e) et fermé(-e).

261 Lycopodium – Spores de lycopode officinal
Une vie de compromis ne vaut pas la peine d'être vécue. Je ne veux plus avoir à cacher quoi que ce soit.

262 Mercurius Solubilis – Mercure soluble de Hahnemann
Je vis l'éternel enfant en moi avec imagination, flexibilité et agression.

263 Natrium chloratum – Sel de table
Je n'étais pas à même d'accepter et d'apprécier des sentiments positifs.

264 Nux vomica – Noix vomique

Mes réactions sont caractérisées par l'impulsivité et l'hyperactivité. Il m'est difficile d'accepter les problèmes et la critique. Bien sûr, c'est toujours la faute des autres.

265 Phosphorus – Phosphore jaune

Je souhaite profondément devenir le centre d'attention de mon entourage. J'aime les caresses et l'érotisme. Je m'énerve facilement.

266 Pulsatilla pratensis – Anémone pulsatille

Souvent, je plonge ma tête dans le sable. Ma nature douce, sensible et timide se cache derrière le déséquilibre et une tendance aux extrêmes.

267 Rhus toxicodendron – Sumac vénéneux

J'ai besoin d'être constamment en mouvement. Je n'arrive pas à apprécier le calme et ai l'impression de ne jamais arriver.

268 Ruta graveolens – Rue des jardins

Je dois endurer tous les supplices et je me suis résigné(-e). J'ai restreint le champ de mes propres actions.

269 Sepia – Seiche

Mon anxiété me rend vulnérable et émotionnellement fragile.

270 Silicea – Silice

Obsession pour l'ordre et idéalisme rigide interfèrent avec mon envie de vivre.

271 Sulfur – Fleur de soufre

Si j'avais juste la force de mettre toutes mes idées en pratique, je n'aurais plus besoin de me prendre autant au sérieux et pourrais apporter la clarté dans ma vie.

272 Symphytum officinale – Consoude officinale

Étant intérieurement brisé(-e), je souffre souvent sans en chercher la cause.

273 Tarentula hispanica – Tarentule d'Espagne

L'hyperactivité à maintenir en vie ce qui est dépassé me conduit au surmenage.

274 *Thuja occidentalis – Thuya occidental*
Mensonges et contrevérités mènent à se sentir intérieurement divisé(-e). Pouvoir enfin mettre un terme à l'irritabilité et au jeu de cache-cache, et accepter son propre côté obscur.

275 *Staphisagria – Graines de staphisaigne*
Quand le chagrin se mêle à la colère et quand les reproches à soi-même mènent à l'autodestruction, il n'existe qu'une seule issue : se libérer fondamentalement de tous ses mécanismes.

CRISTAUX

276 Cristaux Agate

Il est temps de s'intérioriser et de réfléchir : croissance, stabilité et concentration sur ce qui est essentiel.

277 Cristaux Améthyste

Temps pour la spiritualité, la paix intérieure et le contentement. Ma vigilance et ma faculté de jugement me permettent d'être en accord et en harmonie.

278 Cristaux Apophyllite verte

J'enlève le masque de la malhonnêteté, de la peur et du contrôle. Je prends conscience du pouvoir de mes sentiments de culpabilité.

279 Cristaux Aigue-marine

Avec persévérance et stabilité, je peux terminer ce que j'ai commencé.

280 Cristaux Azurite

Dans ma communication, je suis d'une totale honnêteté. La vérité veut sortir. Un voyage à l'intérieur, vers le calme, vers une méditation.

281 Cristaux Cristal de roche

Clarté dans tous les aspects de ma vie. Équilibre entre les hémisphères de mon cerveau. Défendre mon point de vue personnel.

282 Cristaux Béryl

Soutient la détermination et l'efficacité. Stimule l'entraînement. Soutient la diligence et une approche systématique. Stabilité durant les périodes de forte pression.

283 Cristaux Calcite

Accélère le développement spirituel. Active le cerveau. Aide à distribuer l'énergie ; vigueur, confiance en soi et fermeté.

284 Cristaux Calcédoine

Mettre un terme au refoulement, prendre conscience de nos capacités. Donne à nos pensées une lucidité unique. Réalisation spirituelle.

285 Cristaux Chrysobéryl

Avec autodiscipline et sincérité, nos capacités s'épanouissent. Se réconcilier avec le passé, reconnaître les causes de maladie et vivre en paix dans l'instant présent.

286 Cristaux Chrysoprase

Avoir confiance en la vie. Le monde peut nous impressionner et nous émerveiller à nouveau. Réaliser comment nous pouvons soutenir notre croissance. Présence d'esprit. Loyauté. Honnêteté.

287 Cristaux Citrine

Joie de vivre, optimisme, sécurité. J'ai la force et le courage de prendre un nouveau départ.

288 Cristaux Diamant

Être entier(-ère). Invincibilité. Loyauté envers moi-même. Confiance. Comblé les zones vides de l'aura.

289 Cristaux Opale de feu

Connecte l'intuition et l'intellect. À travers une prise de conscience, les hauts et les bas de la vie

permettent la transformation continue, ouvrant ainsi la voie du progrès.

290 Cristaux Grenat

Santé et meilleure qualité de vie. En étant en phase avec ma sagesse intérieure, je déploie ma force créative.

291 Cristaux Héliotrope

Active les réserves d'énergie. J'ai le courage de laisser le passé derrière moi, de reconnaître que le futur est incertain et d'être présent(-e) ici et maintenant.

292 Cristaux Corail blanc

Les solutions sont à notre portée. Capacité à écouter et à conserver son calme émotionnel. Résoudre les blocages.

293 Cristaux Kunzite

Trouver son propre centre et garder la tête froide. Amour inconditionnel et dévotion.

294 Cristaux Labradorite

Je reconnais ma responsabilité pour les expériences que j'ai choisies de vivre, et donc le fait que je suis le créateur/la créatrice de ma propre vie.

295 Cristaux Lapis-lazuli

*Je vis ma sagesse, mon honnêteté et ma dignité.
Droit(-e) et serein(-e).*

296 Cristaux Pierre de lune

*Rythme : équilibre entre les hauts et les bas de la vie.
Intenses vie et voyages de rêves.*

297 Cristaux Obsidienne

*Intégrer toutes les parties de mon Être. Connexion à la terre. Réveiller des facultés anciennes.
Résoudre l'impact d'anciens traumatismes et chocs.*

298 Cristaux Pyrite-soleil

Bien-être émotionnel. Préserver les beaux souvenirs.

299 Cristaux Quartz rose

Vis tes besoins. Stimule l'amour doux et la capacité à percevoir la beauté.

300 Cristaux Rubis

Vitalité, envie de vivre, passion et sexualité.

301 Cristaux Saphir noir

Concentration et endurance pour continuer à avancer sur le chemin que l'on a choisi.

Une dose appropriée d'autocritique est propice à la croissance. Joie et prospérité.

302 Cristaux Jaspe peau de serpent

Protège contre tous les types d'infection. Force et endurance dans les situations qui semblent sans issue. Une meilleure connexion entre l'esprit conscient et l'âme.

303 Cristaux Serpentine

Réduit l'agressivité. Concentre l'énergie sur la résolution des problèmes.

304 Cristaux Émeraude

Sens marqué de la beauté et de l'harmonie. Inspiration et vision intérieure.

305 Cristaux Héliolite

« Oui » à la vie. Mettre en valeur et utiliser tes forces intérieures pour continuer à avancer.

306 Cristaux Topaze dorée

Réalisation de soi conduisant au succès dans tous les domaines de la vie. Amour véritable.

307 Cristaux Turquoise

J'ai la force et l'énergie de prendre MOI-MÊME ma vie en main.

308 Cristaux Tourmaline rose

Je peux rester indépendant(-e) en amour comme en d'autres choses. Vitalité et joie de vivre.

309 Cristaux Tourmaline noire

La sérénité me permet de préserver mon énergie positive même dans des situations qui paraissent sans issue.

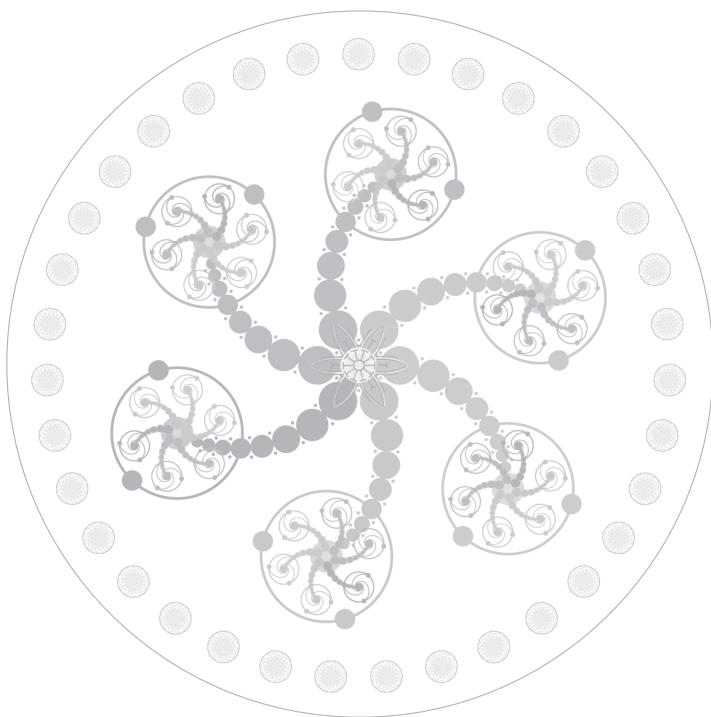
Je remercie particulièrement Ursula Walter et Till Abele pour leur autorisation d'utiliser leurs descriptions des symboles de Marie Madeleine.

Né dans l'Est de l'Allemagne en 1966, Uwe Albrecht est médecin et pionnier de la médecine énergétique. En plus de la médecine conventionnelle, il a étudié la médecine traditionnelle chinoise (TCM), des méthodes de guérison classiques européennes, la physioénergétique, la technique ostéopathique de repositionnement autonome (AORT), l'homéopathie, la médecine biologique holistique, des thérapies émotionnelles et la géométrie sacrée. À partir de ses découvertes et expériences, Uwe Albrecht a développé *innerwise®*, un système de guérison énergétique.



Notes

Notes



LE TEST DE LONGEUR DES BRAS

Test Normal

Oui



Non



Allergie/panique



Stress initial → traite-toi

Oui



Non



Blocage/rigidité → traite-toi

Oui



Non



Oui



Non



ou