

Le chakra frontal et la clairvoyance de la femme

*“ Je me vois moi-même à travers le monde
que je crée tous les jours. ”*

Caractéristiques du chakra frontal

Le troisième centre énergétique féminin, le chakra frontal, se situe au milieu du front, exactement entre les deux sourcils. Ce centre énergétique est aussi nommé « troisième œil » ; il correspond avec nos sens, la vue, l'ouïe, l'odorat et le goût. C'est le centre des capacités intuitives.

Dès sa naissance, une femme est extrêmement sensible, elle perçoit le monde physiquement et globalement, donc aussi sur le plan subtil. Elle voit la totalité universelle et reconnaît la vérité. Malheureusement, cette capacité innée n'est pas encouragée par la société, on empêche plutôt les enfants de la développer et elle s'atrophie. En général, la femme moderne a perdu cette capacité perceptive. Elle n'a plus accès à son intuition et ne peut s'en servir ni pour elle-même ni pour le bien de sa famille et de son univers.

Il faut donc qu'elle redécouvre ses talents naturels, les cultive en conscience et les transmette à ses filles.

Reconnaître la réalité

Il faut prendre ici au pied de la lettre l'expression « puissance de la perception », qui est un aspect central de ce chakra. Il s'agit de voir le vrai, la réalité, sans qu'elle soit déformée par des représentations erronées et des illusions. Cela vaut en particulier pour son propre Moi. L'énergie du chakra frontal te permet de te percevoir et de te reconnaître, toi et tout ton être. Ainsi que des parties refoulées de ta personnalité. Il en naîtra une prise de conscience profonde de toi-même qui t'incitera à continuer à évoluer et à développer ton potentiel.

Hormones et équilibre énergétique

Le chakra frontal influence notre système hormonal et donc nos émotions, par le biais de l'hypothalamus et de l'hypophyse. Ces deux glandes libèrent des hormones qui agissent directement sur notre organisme ou qui activent les autres glandes hormonales. Elles constituent le poste de commande de l'ensemble du système hormonal.

Les hormones influencent notre bien-être et notre santé, de plus, elles gouvernent tout le cycle féminin. Un chakra frontal déséquilibré provoque des perturbations de l'équilibre hormonal, qui peuvent avoir de graves conséquences. Si nous activons et équilibrons notre système hormonal, cela harmonise notre chakra frontal et tout notre corps énergétique.

Couleurs du chakra frontal

Les vibrations colorées du chakra frontal féminin sont tous les tons bleus et mauves ainsi que l'or et la nacre. L'or est l'auto-empowerment : je suis une femme, une déesse de mon univers. Cette couleur active le chakra frontal et les glandes endocriniennes, elle soutient aussi la fusion de tous les chakras, la femme accède à la totalité.

Le bleu est la couleur de l'intuition et de la prise de conscience de soi. Tous les tons de bleu aident la femme à rester dans sa vérité, à la percevoir, à la reconnaître à l'extérieur.

Grâce aux tons mauves, la femme se recrée sans cesse. Ils soutiennent le processus de transformation qu'elle effectue et grâce auquel elle évolue.

La couleur nacre permet à la femme de regarder à l'intérieur de son Moi mystique, elle flatte et protège.

Tu trouveras en annexe un tableau des couleurs qui te fera découvrir leur signification.

Les sens de la femme

Voir, sentir, écouter et goûter ne servent pas seulement sur le plan grossier. Les sens constituent aussi notre lien avec le monde subtil et ils sont constamment en contact avec les sentiments, les perceptions émanant de l'utérus, du cœur et des seins.

La fusion des trois chakras féminins permet à la femme de recourir à son intuition au niveau de sa totalité. Nous y reviendrons à la fin de ce chapitre. Mais il nous faut d'abord purifier et activer l'un après l'autre nos organes sensoriels.

Écoute et cliraudience

L'écoute est une capacité intuitive. Concernant la cliraudience, il ne s'agit pas de percevoir uniquement les bruits autour de nous mais leur sens, la vérité. Les oreilles nous le permettent, en lien avec la glande pinéale (épiphyse). Elles devraient donc toujours être débarrassées des déchets et des blocages afin d'être utilisées sur le plan subtil.

En purifiant les oreilles et la glande pinéale au niveau subtil, on améliore aussi les fonctions physiques des oreilles. Les oreilles physiques sont liées à nos reins, de sorte que la purification se répercute sur l'ensemble du système. Car les reins ne servent pas seulement à purifier et filtrer le sang, ils nous confèrent notre équilibre interne et notre constance. L'équilibre est étroitement lié aux reins et aux oreilles.

Apprendre la clairaudience

Être capable de clairaudience, c'est écouter entre les bruits du monde extérieur. Cette écoute subtile s'apprend. Par exemple en écoutant le silence, la nature, les battements de cœur, notre humeur, la voix de Dieu en nous. Cela devient possible quand nous assourdissons les pensées bruyantes et que nous nous concentrons sur nos pieds et notre utérus.

DIRIGER NOTRE ATTENTION VERS LE BAS

Assieds-toi, allonge-toi ou reste debout, et détends-toi. Concentre-toi sur ton corps, sur tes pieds. Sens tes voûtes plantaires, environ trente secondes. Dirige maintenant ton attention vers ton utérus, sois concentrée et écoute attentivement ton univers grâce à ton utérus.

Silence

Dans notre monde moderne, nous sommes en permanence entourées de bruits et soumises à un déluge d'informations. Il est donc nécessaire de s'accorder de temps en temps des moments de silence, en toute conscience. Sans musique ni bruit. Il est également souhaitable de concentrer notre attention sur le bas de notre corps, comme je le décris dans l'exercice. Nos pensées se feront alors plus discrètes et nous entendrons la voix de Dieu en nous.

Massage des oreilles

Le massage quotidien des oreilles est une mesure très simple qui renforce leur fonctionnement et aiguise les sens subtils. Cela améliore aussi l'irrigation sanguine du visage ; comme les points d'acupuncture de l'oreille sont activés, cela se répercute sur tout notre organisme. Ce massage est simple mais très efficace. Masse les lobes, frotte avec tes doigts derrière, devant et à l'intérieur de tes oreilles.

Jusqu'à ce qu'elles rougissent et soient bien irriguées. Recommence ce massage tous les jours.

Bougies d'oreille pour se débarrasser des déchets émotionnels

Les bougies auriculaires ont elles aussi une action bénéfique, elles aident à nettoyer notre conduit auditif du cérumen mais aussi des déchets émotionnels. J'appelle déchets émotionnels les informations qui sont, d'une façon ou d'une autre, un fardeau. Que ce soient les nouvelles dans les médias, les conversations désagréables ou les disputes. Tout ce qui agresse notre psychisme et perturbe notre humeur. En utilisant l'élément feu nous brûlons la surcharge énergétique, l'énergie circule de nouveau et nos sens subtils se renforcent.

Une bougie d'oreille est composée d'un tube d'environ 20 cm en coton, il a la forme d'un entonnoir. Il est imprégné de cire d'abeille. Utilise uniquement des bougies d'oreille bio, pour éviter les additifs synthétiques. Tu as besoin de te faire aider par quelqu'un. La première fois, rends-toi chez un thérapeute ayurvédique ou un naturopathe pour apprendre à t'en servir. Par la suite, tu effectueras la manipulation chez toi, avec un tiers.

Allonge-toi sur le côté. La bougie est allumée par la tierce personne et introduite à l'entrée du conduit auditif extérieur avec un léger mouvement de rotation. Une chaleur agréable et bienfaisante se dégage, tu te détends, tes pensées s'apaisent. Quand les deux tiers de la bougie ont brûlé, on la retire et on l'éteint. Les résidus dans l'oreille seront ôtés avec un cure-oreille.

Allonge-toi maintenant de l'autre côté et répète la procédure.

Tu peux pratiquer ce soin une fois par semaine.

Vue et clairvoyance

Pour la plupart des gens, la vue est le lien le plus important avec le monde extérieur ; les yeux jouent un rôle fondamental pour la perception. Mais aussi pour l'intuition car ils sont reliés à la glande

pinéale et au troisième œil. La vue et la clairvoyance sont étroitement liées, l'une soutient l'autre, il faut donc activer ces deux compétences.

Nous sommes aujourd'hui submergés sur le plan sensoriel par les médias et leurs images ainsi que par des stimuli extérieurs. À la maison, nous accumulons des objets que nous voyons tous les jours. Nous les percevons, même si nous ne les regardons plus avec attention. Pourtant, dans notre vie, il n'existe pas que de beaux moments. Il y a souvent en nous des choses que nous n'avons pas envie de voir, nous fermons les yeux, nous tentons d'en faire abstraction. Et pourtant, nous les percevons. À la longue, cela peut constituer un fardeau.

Demande-toi régulièrement : ai-je du plaisir à regarder tout ce qui m'entoure ? À mon activité, mon environnement, à voir les gens à qui j'ai affaire ? Regarde ta maison, tes vêtements, tous tes ustensiles d'un œil critique. Quelles images regardes-tu sur Internet, dans les films ou les journaux ?

Examine tout cela et demande-toi ce qu'il est possible de jeter, abandonner, terminer ou embellir. Jette ce que tu peux. Laisse ce qui te pèse. Entoure-toi de belles images et couleurs. Change de décoration, de garde-robe – tout doit correspondre à ce que tu as envie de regarder.

Aiguiser nos perceptions

Nous passons beaucoup trop de temps devant l'ordinateur, au téléphone ou dans des espaces clos, ce qui ne correspond pas aux besoins de l'espèce humaine. C'est l'une des raisons pour lesquelles aujourd'hui, en Allemagne, 65% de la population a des problèmes de vue. La « gymnastique quotidienne des yeux » est une série de mouvements simples renforçant la perception subtile et les yeux physiques. L'idéal, c'est de la faire deux ou trois fois par jour. Tu garderas de beaux yeux et une bonne vue jusqu'à un âge avancé.

Effectue s'il te plaît cet exercice et les suivants sans lunettes et sans lentilles de contact.

GYMNASTIQUE QUOTIDIENNE DES YEUX

Assieds-toi droite, relève la tête, regarde devant toi. Tu resteras dans cette position jusqu'à la fin. Ouvre grands tes yeux et compte jusqu'à 10 puis détends tes yeux. Recommence cinq fois. Veille à ne pas plisser le front. Pour l'éviter, pose tes index sur tes sourcils.

- Regarde vers le plafond puis vers le sol. Recommence huit fois.
- Regarde loin vers la droite puis loin vers la gauche. Recommence huit fois.
- Regarde dans l'angle en haut à droite puis dans l'angle en bas à gauche. Recommence huit fois.
- Imagine ou pose une horloge devant toi. Pose tes yeux sur le 12, qui est tout en haut ; puis ton regard se pose sur le 1, le 2, le 3... jusqu'à ce que tu arrives de nouveau sur le 12.
- Fais maintenant la même chose dans l'autre sens. Ton regard va passer du 12 au 11, au 10, au 9, etc.
- Tiens un pouce à 10 ou 15 cm de tes yeux. Regarde ton pouce puis au loin. Puis regarde le bout de ton nez, de nouveau ton pouce, et de nouveau au loin. Recommence huit fois.
- Frotte tes paumes de main l'une contre l'autre pour générer chaleur et énergie. Puis ferme les yeux et pose tes paumes de main dessus sans appuyer. Sens la chaleur détendre et régénérer tes yeux. Reste ainsi environ une minute ou aussi longtemps que cela te fait du bien.

INSPIRER LA LUMIÈRE PAR LES YEUX

Pratique ceci de temps en temps ou juste après les exercices pour les yeux. Cela te détendra et aiguisera ta perception. Assieds-toi, allonge-toi ou reste debout, et détends-toi. Ferme les yeux et imagine un soleil doré brillant au-dessus de ta tête. Il éclaire ton visage et tu commences à inspirer la lumière dans tes yeux à travers tes paupières : jusque dans tes pupilles et tes orbites. Inspire la lumière puis expire-la par tes paupières. Effectue cet exercice environ une minute ou aussi longtemps que cela te fait du bien. Puis ouvre les yeux et regarde ton univers. Qu'est-ce qui a changé ? Que vois-tu que tu ne percevais pas jusque-là ?

Reconnaître la vérité

Pour reconnaître la vérité, l'exercice intitulé « Voir dans l'avenir » est très utile. Je l'effectue à chaque fois que je souhaite examiner ce qui m'attend. Par exemple si j'envisage un projet ou un partenariat professionnel ou si je dois prendre une décision. Cette technique demande un peu d'entraînement. Mais avec le temps, cela te paraîtra évident de jeter un regard sur l'avenir lors de décisions importantes.

VOIR DANS L'AVENIR

Avant de commencer, demande-toi ce que tu souhaites voir. Quel thème de ton futur est concerné ? Jusqu'où aimerais-tu voir dans l'avenir ? Combien de jours, de semaines, de mois ou d'années ? Faut-il que ce soit une date précise ? Choisis et nomme-la.

Assieds-toi droite et détends-toi. Dirige ton attention sur tes pieds, ton bassin. Dis-toi : « Je suis ancrée à la terre. Main-

tenant». Sens ton ancrage. Puis focalise-toi sur ton cœur et dis-toi : « Je suis amour. Maintenant ». Sens la lumière se répandre en toi. Concentre-toi alors sur ton chakra frontal, ton troisième œil et dis-toi : « Je suis en moi. Maintenant ». Sens que tu es présente à toi-même, perçois que tu es ici et maintenant, que tu es dans ton énergie. Puis prononce la date choisie à haute voix et à l'inspiration, projette-toi dans cette période.

Permetts à ta conscience de s'étendre. Il est possible qu'une couleur te vienne à l'esprit, accueille-là et continue à respirer avec elle. Lors de la prochaine inspiration, laisse pénétrer en toi ton Moi futur. Prends conscience qu'il n'existe qu'un seul Maintenant.

En réalité, le futur est une illusion et c'est pour cela que tu es capable de tout percevoir, et à tout moment, tout ce qui a été, qui est et qui sera. Il suffit que tu te concentres sur ton objectif.

Donc focalise-toi sur le moment que tu voudrais percevoir. En inspirant, projette-toi en conscience dans ce moment. Fusionne avec ton Moi futur et perçois tes sensations. Comment te sens-tu en ce qui concerne ton thème, ta question ? Ce sera éventuellement plus facile si tu imagines que ton Moi présent rend visite à ton Moi futur et que tu le regardes de côté. Ensuite approche-toi et étreins ton Moi futur. Sens comment va ton Moi futur. Comment es-tu vêtue, de quoi as-tu l'air, comment te sens-tu

Laisse ton Moi futur te raconter ce que tu souhaiterais savoir. Peut-être que tu le sens, que tu entends ta voix intérieure, que tu vois des images ou des couleurs. Accueille toutes ces impressions. Puis remercie-toi et en inspirant, reviens dans ton présent. Note tout ce que tu as perçu. Si tu es perplexe face au message reçu, mets tes notes de côté et relis-les tranquillement le lendemain. Tu seras étonnée par les messages que tu découvres.

Goût et clairgustation

Le goût est une autre capacité intuitive, il nous permet de percevoir ce qui est bon pour nous ou pas. Une femme peut utiliser ce sens pour tester si elle prend les bonnes ou les mauvaises décisions dans sa vie.

Nous en avons déjà tous fait l'expérience : une chose a un « drôle de goût », un « arrière-goût » ou on ne la « goûte » pas. Ces expressions indiquent que nous percevons beaucoup plus par le goût que le simple sel dans un plat. Chez certains, cette aptitude est très développée. Ils arrivent à goûter les situations et les gens. Une de mes amies, une guérisseuse russe, sent toujours une saveur apparaître dans sa bouche quand elle entre en contact avec un patient. Elle établit tout de suite son diagnostic, qui s'avère toujours extraordinairement juste. Je suis aussi moi aussi capable de clairgustation mais moins que mon amie. Quand j'organise des séminaires avec de nombreuses personnes, j'ai souvent un mauvais goût dans la bouche. Je perçois les fardeaux, les problèmes ou les maladies des participants. J'ai donc toujours sur moi de l'huile essentielle de menthe, j'en verse une goutte dans un verre d'eau et je bois ce mélange régulièrement pendant le séminaire. C'est une purification rapide qui élimine le trop-plein de perceptions étrangères.

Nos sentiments aussi s'expriment toujours comme un goût, la question est de savoir si nous le percevons. Si tu as une bonne hygiène buccale et pourtant un goût désagréable dans la bouche, cela indique que quelque chose ne va pas, que ce soit sur le plan physique ou spirituel.

Bain de bouche avec une huile de traction

Tu as sans doute entendu parler de cure à l'huile de traction, j'ai déjà traité ce sujet dans mes autres livres. Cette méthode issue de la médecine traditionnelle russe a un effet positif sur la santé dentaire mais elle améliore aussi notre capacité à goûter et à la clairgustation. Elle contribue à purifier le foie ; elle est bénéfique pour nos yeux, nos oreilles, et l'ensemble de notre tête puisqu'elle fixe les toxines buccales.

Effectuer tous les jours ce bain de bouche, c'est investir dans notre santé. On peut prendre de l'huile de tournesol, de sésame ou de coco pressée à froid. L'huile de coco présente plusieurs avantages : elle blanchit naturellement les dents et aide à désacidifier nos articulations.

Le matin à jeun, mets une cuillère à café d'huile de coco pressée à froid dans ta bouche et commence à la faire circuler d'avant en arrière en la faisant passer entre les dents, sans l'avaler. Au bout de trois minutes, recrache l'huile et rince-toi la bouche avec de l'eau. Recommence toute la procédure deux fois.

Ces mouvements de l'huile génèrent beaucoup de salive contenant des toxines et des déchets. D'où la nécessité de recracher l'huile au bout de trois minutes, la muqueuse ne doit pas les réabsorber. Lave-toi les dents après le bain de bouche.

Odorat et clairaliencence

J'entends souvent parler de personnes dont l'odorat s'est dégradé. Si c'est ton cas, demande au dentiste si tes dents et tes mâchoires sont en bonne santé. Ce sont parfois des inflammations de l'os de la mâchoire qui altèrent notre odorat. Une hygiène dentaire correcte pour une flore buccale et des dents saines améliore nettement notre goût ainsi que notre odorat.

Active ton odorat grâce à une huile essentielle de menthe de qualité. J'insiste sur la qualité. Les huiles de synthèse sont inappropriées. Garde un flacon à portée de main et respire-le plusieurs fois par jour.

Qui ne peux-tu pas sentir ?

En cherchant un partenaire, nous le jugeons souvent sur l'apparence, or c'est notre nez qui joue le rôle décisif. Un homme peut être tout à fait attirant et gentil mais si tu ne peux pas le sentir, ce n'est pas celui qu'il te faut. Je te l'assure, ton odorat ne ment pas et ne sera pas abusé.

Tu rencontreras toute ta vie des personnes que tu ne peux pas sentir. Si quelqu'un a pour toi une odeur désagréable, c'est un signe : la sagesse de ton corps, ta sagesse intérieure te dit que cette personne ne te convient pas, que vous n'êtes pas en harmonie. La nature n'est pas stupide. Tes sens existent pour que tu t'en serves, alors s'il te plaît, ne les ignore pas.

Je donne à toutes les femmes qui ne sont pas sûres du choix de leur partenaire les conseils suivants : qu'il se douche sans gel douche parfumé, qu'il fasse éventuellement un gommage avec de l'argile ou du bicarbonate de soude et du sel, afin d'éliminer toute odeur. Ensuite qu'il fasse du sport et sue abondamment. Si tu trouves à ce moment-là qu'il sent bon, si tu aimes l'odeur de sa sueur, c'est un homme qui te convient.

Tu devrais faire de même envers ton partenaire. Avant de se décider à une longue vie commune, il vaut mieux savoir si on peut se sentir.

Ne te sers jamais d'huiles parfumées synthétiques, même si elles sentent bon ou sont à la mode. Tu détruis ainsi tes vibrations naturelles et diminues ta sensibilité. Si tu aimes les parfums, n'utilise que des huiles essentielles de qualité qui ne perturberont pas tes vibrations.

Contact avec le monde spirituel

La glande pinéale (épiphyse) est très liée au chakra frontal, elle joue un grand rôle pour notre santé physique, mentale et spirituelle. Elle nous relie au monde spirituel, elle est le canal menant à notre sagesse divine. Elle régule le sommeil, gère notre horloge intérieure et accroît notre intuition.

Une glande pinéale affaiblie ou bloquée nous empêche de discerner la vérité, nous sommes plus sensibles aux manipulations. Nous avons du mal à nous concentrer, nous sommes distraits – cela entraîne un vieillissement physique, psychique et mental.

Le fluor, qu'on trouve surtout dans le dentifrice, est le plus grand ennemi de la glande pinéale, mais elle est aussi affaiblie par

les colorations chimiques des cheveux. Nous devrions donc exclusivement teindre notre chevelure avec des produits naturels.

Les épices comme le curcuma et la coriandre améliorent le fonctionnement de la glande pinéale, de même que les algues (klamath, chlorelle) et le gel buvable d'aloë vera. Tu en apprendras davantage à ce sujet dans le chapitre intitulé « Jeûne alcalin » (à partir de la page 141).

Activer les antennes spirituelles, nos cheveux

Les cheveux féminins sont des antennes reliées au monde spirituel, à la sagesse cosmique. Des cheveux longs constituent de longues antennes. En ayant une chevelure assez longue, tu renforceras ton sixième sens.

Pour utiliser les antennes que sont tes cheveux, veille à ce qu'ils soient toujours propres. Dans la journée, de la saleté « normale » s'y dépose ainsi que de la saleté énergétique. Le lavage a un effet libérateur. Cependant, tu ne devrais pas les laver tous les jours, parce que cela les épuise ainsi que ton cuir chevelu. Brosse-les longuement tous les soirs avant le coucher. Cela améliorera ton état énergétique et facilitera ton sommeil.

Massage de la tête pour la glande pinéale

Se masser la tête est agréable ; en plus, cela renforce les antennes que sont tes cheveux, et améliore ton intuition. Cela entraîne également une meilleure irrigation sanguine de la tête, soulage les tensions et a une action positive sur la glande pinéale.

Pose le bout de tes doigts sur ton cuir chevelu et étire-le dans différentes directions : vers l'avant, l'arrière, la droite et la gauche. Recommence ces gestes à différents endroits du crâne.

Équilibre hormonal et émotionnel

Notre système hormonal est étroitement lié à notre état émotionnel. Les hormones influent sur notre bien-être spirituel et émotionnel, sur notre santé ; elles gouvernent le cycle féminin. L'appareil endocrinien s'en ressent si la femme est dans une phase de déséquilibre. Inversement, un appareil endocrinien perturbé a des répercussions sur l'harmonie féminine.

La contraception sans hormones

Tu devrais savoir que les hormones artificielles attaquent la vibration naturelle chez la femme et provoquent un déséquilibre. La pilule, par exemple, contient les hormones libérées quand la femme est enceinte, elle donne donc au corps l'illusion d'une grossesse. En effet, la stimulation des ovaires n'a pas lieu, la maturation de l'ovocyte et l'ovulation sont rendues impossibles. Si une femme prend la pilule pendant plusieurs années, c'est une intrusion dans son cycle hormonal normal. La pilule a de nombreux autres effets secondaires que malheureusement, les médecins n'expliquent pas toujours aux femmes. Si on te prescrit la pilule, lis attentivement la notice.

Pour moi, le meilleur moyen de contraception, ce sont les préservatifs. Ils ne nuisent pas à mon organisme, mon mari et moi en utilisons depuis des années et en sommes très satisfaits. J'ai pris la pilule pendant six mois environ, les répercussions qu'elle avait sur mon psychisme et sur mon système énergétique m'inquiétaient. Je suis contente de l'avoir arrêtée rapidement.

Dynamiser nos hormones

Les glandes hormonales libèrent des hormones vitales et nous maintiennent jeunes et en bonne santé. Les glandes particulièrement importantes pour nous sont l'hypothalamus, l'hypophyse et la glande pinéale (épiphyse), toutes les trois influencées par le chakra frontal.

Les exercices quotidiens pour la puissance féminine (voir à partir de la page 135) rétabliront ton équilibre, te recentreront et auront un effet positif sur l'ensemble de ton appareil endocrinien. En activant ce dernier, tu favorises ta stabilité émotionnelle et ta bonne humeur.

Stimuler l'hypophyse en fredonnant et en chantant

Est-ce que tu aimes chanter ? Peut-être à tue-tête sous la douche ou dans la voiture quand tu es seule ? Chanter améliore notre humeur et stimule nos hormones. Fredonner a une action positive sur l'hypophyse. Fredonne entre cinq et dix minutes par jour et chante de belles affirmations positives. Que ce soit en te lavant, en conduisant ou en faisant le ménage – tu en trouveras toujours le temps.

Exercices quotidiens pour le système hormonal

Il existe beaucoup d'exercices faciles pour réveiller notre système hormonal. En voici un qui ne dure que trois minutes. Par contre tu as besoin d'un peu d'entraînement, même s'il paraît simple. Il active l'hypophyse, qui à son tour stimule l'ensemble du système hormonal. Il chasse la dépression et la mauvaise humeur. Comme il est très stimulant, ne le fais pas tard le soir. Je trouve qu'il vaut la peine d'être répété tous les jours.

SOURIRE TROIS MINUTES

Assieds-toi et détends-toi, place-toi devant une horloge ou utilise un minuteur. Concentre-toi d'abord sur tes pieds puis sur ton bassin pour t'ancrer à la terre. Regarde l'horloge ou démarre le minuteur et fais un grand sourire. Au bout de trois minutes, détends un peu ta bouche, puis ouvre-la et ferme-la plusieurs fois.

Bon à savoir : en faisant un grand sourire, tes rides risquent de s'aggraver. Pour l'éviter, pose tes paumes de main sur tes joues et sur les zones où se forment les rides et maintiens fermement la peau. Vérifie dans un miroir.

Exercice quotidien pour une bonne posture

Une bonne posture est importante pour notre ossature et pour nos articulations, elle influence aussi positivement nos émotions et donc notre système endocrinien. Si nous nous tenons droites, nous aurons des pensées positives et réconfortantes, l'un amène l'autre. Un port majestueux favorise la créativité et des vibrations élevées. Mon exercice préféré est « Porter une couronne ». Il a une influence positive globale sur notre système et améliore en particulier le fonctionnement de l'hypophyse. Il fait partie des exercices quotidiens.

PORTER UNE COURONNE

Le matin, place une couronne imaginaire sur ta tête. Afin qu'elle ne tombe pas, reste droite. Tu peux aussi te bricoler une couronne et la porter à la maison pour mieux te rendre compte de ta posture. Vérifie au cours de la journée si ta couronne est toujours en place.

Stimuler nos hormones et notre intuition

Actuellement, nous pratiquons trop peu d'activités physiques. Nous nous levons le matin, nous asseyons à la table du petit-déjeuner, allons en voiture au travail et passons de nombreuses heures assises au bureau, jusqu'à ce que nous revenions à la maison et passions la fin de la journée sur le canapé. Le manque d'activités physiques, en particulier les nombreuses heures passées assises n'est pas du tout naturel et a des conséquences négatives sur tout notre système.

Bouger toutes les demi-heures

Prends l'habitude de bouger au moins trois minutes toutes les demi-heures. Sers-toi d'un minuteur pour te rappeler à l'ordre. J'utilise le bracelet connecté (« Aquaband ») que j'ai mentionné dans mes

autres ouvrages. C'est un petit bracelet qui vibre toutes les demi-heures pour me rappeler de boire de l'eau et de bouger.

Bouger quelques minutes toutes les demi-heures améliore le flux énergétique, l'irrigation sanguine et la circulation lymphatique ; cela a une influence positive sur le système endocrinien et renforce l'intuition.

Personnellement, j'aime bien alterner : je saute trois minutes sur le trampoline, je fais des squats (flexions), je me déplace sur mes fessiers ou je monte et descends l'escalier plusieurs fois. Ou j'effectue des mouvements croisés, en bougeant mes yeux pour les garder jeunes et en bonne santé. Au bout de trois minutes, je suis de nouveau pleine d'énergie, j'ai les idées claires et je reprends mon activité avec plus d'enthousiasme et de concentration.

Tu peux également taper des mains, tapoter tes épaules, tes fesses et tes hanches, cela t'apportera de l'énergie.

Se déplacer sur ses fessiers et renforcer son intuition

Tu en doutes peut-être mais c'est ainsi : si les organes du bassin sont mieux irrigués par le sang, cela aura des effets positifs sur notre odorat, notre ouïe et notre goût. C'est un merveilleux massage. Tu seras étonnée de voir qu'au bout d'un mois ou même avant, tes organes sensoriels seront devenus plus sensibles, sur le plan physique et subtil.

Assieds-toi sur un tapis ou un matelas de fitness. Le haut de ton corps est droit, tes jambes sont tendues. Avance sur tes fessiers jusqu'au bout du tapis puis recule en marche arrière. Exécute ces mouvements entre trois et six minutes et recommence deux fois par jour.

Gymnastique hormonale tibétaine

C'est un mélange d'exercices doux et d'auto-massages agréables. Cela dure en tout huit minutes. Cette méthode vient à l'origine des moines tibétains, entre-temps elle s'est beaucoup répandue dans les

territoires russophones, où de nombreuses personnes la pratiquent tous les jours et en retirent de nombreux bienfaits. Je trouve les effets rajeunissants de ces exercices tout simples extraordinaires. La gymnastique hormonale tibétaine aide à harmoniser le système endocrinien, à purifier le système lymphatique et à restaurer l'équilibre des énergies vitales. Si nous la pratiquons tous les jours, nous constaterons en nous un changement durable. Nous serons plus belles, aurons l'air plus jeunes et nous nous sentirons plus dynamiques et plus heureuses.

Idéalement, on devrait effectuer ces exercices avant six heures du matin, même au lit. Mon expérience m'a montré que l'efficacité est identique si on les fait à un autre moment de la journée. Sauf avant d'aller dormir, parce qu'ils ont un effet stimulant.

Tu trouveras l'ensemble des informations concernant la gymnastique hormonale tibétaine sur mon site <https://lumira-stream.de/> ou sur le DVD (voir page 183).

GYMNASTIQUE HORMONALE TIBÉTAINE

Bois un verre d'eau chaude avant de commencer. Puis allonge-toi sur le dos, par exemple sur un matelas moyennement ferme ou sur un tapis de fitness.

- **Yeux**

Frotte tes paumes de mains et tes plantes des pieds l'une contre l'autre pour générer de la chaleur. Pose tes éminences thénars sur tes yeux et appuie doucement 30 fois sur tes globes oculaires. Puis place tes paumes de mains sur tes yeux, laisse-les posées quelques instants et sens l'énergie guérissante couler dans tes yeux, ton cerveau, ton hypophyse et ta glande pinéale, sous forme de lumière dorée, tout se rénove et rajeunit. (Si tu souffres d'une maladie oculaire entraînant des processus dégénératifs comme un glaucome, la dégénérescence de la *macula* etc., demande à ton médecin si tu peux faire cet exercice.)

- **Oreilles**

Frotte tes paumes de main l'une contre l'autre pour générer de la chaleur. Pose tes éminences thénars sur tes oreilles et appuie doucement 30 fois dessus. Puis place tes paumes de mains sur tes oreilles, laisse-les posées quelques instants, sens l'énergie guérissante couler dans tes oreilles, ton cerveau, ton hypophyse et ta glande pinéale sous forme de lumière dorée ; tout se rénove et rajeunit.

- **Frotter le menton et les mâchoires**

Forme un poing avec chaque main, les pouces vers le haut. Pose les pouces derrière tes oreilles, les articulations des doigts sont posées sur tes mâchoires. Avec tes articulations, frotte doucement tes maxillaires de l'oreille jusqu'au menton puis du menton jusqu'à l'oreille. Recommence tout le mouvement 30 fois.

- **Frotter le front**

Pose ta paume de main gauche sur ton front et ta paume de main droite par-dessus (les hommes font l'inverse). En exerçant une pression constante avec tes mains, frotte doucement en partant du milieu du front vers la tempe gauche puis vers la tempe droite et de nouveau vers le milieu du front. Recommence l'exercice 30 fois.

- **Flux énergétique**

Place ta paume de main gauche au-dessus du front, sans le toucher, puis ta paume de main droite sur ta paume gauche (les hommes font l'inverse). Fais passer tes paumes au-dessus de ta tête sans la toucher jusqu'à ta nuque et vice-versa. Recommence l'exercice 30 fois.

- **Pont d'une oreille à l'autre**

Place ta paume de main gauche au-dessus de ta tête sans la toucher, et pose la paume de main droite sur la

gauche (les hommes font l'inverse). Déplace tes paumes de main de l'oreille gauche à l'oreille droite en passant au-dessus de ta tête et vice-versa. Recommence l'exercice 30 fois.

- **Frotter le ventre**

Place ta paume de main gauche devant ta thyroïde (sans la toucher) et pose ta paume droite sur ta main gauche (les hommes font l'inverse). Déplace ta paume droite de la thyroïde jusqu'à ton nombril (sans rien toucher) et reviens vers ta main gauche, qui est restée à la hauteur de la thyroïde. Répète le mouvement 30 fois. Puis pose doucement ta paume de main gauche sur la thyroïde, place ta paume droite sur ta main gauche et fais glisser les deux mains en frottant doucement ton ventre jusqu'au nombril. Masse alors 30 fois ton ventre par des mouvements circulaires, pour stimuler en plus la fonction intestinale.

- **Faire des cercles avec ses mains et ses pieds et les secouer**

Allonge-toi sur le dos, tends tes bras et tes jambes vers le plafond ; effectue des rotations des mains et des pieds dix fois dans un sens et dix fois dans l'autre. Puis secoue tes mains et tes pieds, laisse-les vibrer pour purifier et rajeunir le réseau capillaire.

- **Frotter les jambes**

Assieds-toi par terre, croise les jambes et pose tes genoux du côté gauche, tes pieds sont devant toi. Avec tes mains frotte énergiquement tes voûtes plantaires jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Puis passe tes genoux de l'autre côté, tourne les pieds dans l'autre direction et recommence le massage des voûtes plantaires.

Puis étends tes jambes devant toi et passe dix fois éner-

giquement tes paumes de main sur tes jambes, des chevilles aux genoux. Puis masse tes genoux avec des mouvements circulaires, dix fois dans un sens et dix fois dans l'autre, puis passe dix fois énergiquement tes paumes de main des genoux jusqu'à l'aîne.

Pour finir, souris et bois un verre d'eau chaude.

Fusion des chakras et puissance féminine

Pour que ton chakra frontal fonctionne au mieux, tu devrais régulièrement fusionner tes trois centres énergétiques. Ainsi, la force de chacun de tes chakras grandira, comme toute ton énergie en général.

Si ses chakras ne sont pas réunis, la femme se sent comme coupée de quelque chose. Des femmes me racontent qu'elles ne sentent pas leur corps en dessous de leur poitrine. Cela est souvent dû à des événements traumatiques, d'où les chapitres précédents sur la guérison à tous les niveaux. Les chakras ne seront pas unis durablement sans guérison.

Exercice quotidien pour relier les chakras

Nous devrions le faire tous les jours.

RELIER LES CHAKRAS

Assieds-toi droite et confortablement. Détends-toi. Inspire profondément et sens ta présence dans ton corps. Concentre-toi sur tes pieds. Sens comme ils sont reliés à la terre. Perçois l'échange énergétique entre toi et la terre. Sens la force de la terre monter en toi par tes pieds et ton énergie viciée s'échapper dans la terre. C'est comme

une respiration. L'énergie viciée part vers l'extérieur et la nouvelle énergie toute fraîche pénètre dans ton corps, s'y répand des pieds à la tête. Sens la lumière dorée s'écouler du cœur de la Terre-Mère jusque dans ton utérus et tes ovaires, les emplir entièrement, les harmoniser et les centrer. La lumière coule dans ton cœur et tes seins, s'y répand avec sa force guérisseuse, les harmonise et les centre. Sens ensuite la lumière couler dans ton troisième œil et emplir tes yeux, tes oreilles, ta bouche, l'arrière de ta tête et tout ton cerveau de sa substance dorée. Elle harmonise et centre ton troisième œil. Sens la lumière relier tes chakras. Perçois cette union et ta force féminine en toi. Bienvenue dans la vie.

Axer les sens sur l'intuition

Avec l'exercice « Relier les chakras », tu as fusionné les chakras féminins. Tu peux désormais axer tes organes sensoriels sur le subconscient et l'intuition. Tu seras ainsi toujours en lien avec elle. Elle sera plus présente dans ton existence et deviendra ton guide intérieur plein de sagesse.

Effectue les exercices suivants l'un après l'autre, au cours de la journée ou sur plusieurs jours, en fonction de ton ressenti. Cela doit être cohérent pour toi. Fais confiance à tes sensations.

Répète ces exercices aussi souvent que tu le juges bon. Ils ne font pas partie des exercices quotidiens pour la puissance féminine mais constituent un complément et accroissent tes capacités.

Je te recommande de les faire deux à trois fois par semaine au début. Par la suite, tu pourras les espacer.

AXER LE TOUCHER SUR L'INTUITION

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement et détends-toi. Relie-toi à ton corps en inspirant profondément. Focalise-toi sur ta peau. Sens-la sur tout ton corps, de haut en bas. Sens la peau de ton crâne, ton visage, tes bras, ton torse, tes jambes et tes pieds. Puis concentre-toi sur tes paumes de main et tes voûtes plantaires. Imagine ta peau scintiller dans la lumière dorée, imagine tes paumes de main et tes voûtes plantaires briller. Imagine que tu touches ton environnement avec tes paumes et tes voûtes plantaires, avec la peau de tout ton corps. Quelle sensation te procure le toucher ? Que ressens-tu ? Que se passe-t-il en toi ? Dirige-toi par la pensée vers des lieux que tu connais et sens comment tu réagis. Comment réagit ta peau ? Que ressens-tu au contact de certaines personnes ? Quels signaux envoient ta peau, ton toucher ? Perçois ces sensations. Sens ta peau, ton toucher, être constamment en contact avec toi. Axe tes sens sur ces messages et dis : « Je suis liée à ma perception, je suis constamment liée à mon toucher. Merci ».

AXER L'OUÏE ET LA VUE SUR L'INTUITION

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement et détends-toi. Relie-toi à ton corps en inspirant profondément. Concentre-toi sur tes oreilles et tes yeux. Sens tes oreilles, tes yeux. Imagine-les briller dans la lumière dorée. Imagine la lumière venant de tes oreilles et de tes yeux se concentrer dans ta tête pour former une étoile dorée. C'est la lumière de ta glande pinéale, qui te sert d'antenne spirituelle. C'est ton lien avec ton intuition et ton subconscient. Contemple maintenant ton environnement à travers cette lumière de la glande pinéale. Tu sens que tu perçois beaucoup plus que d'habitude. Tu entends et tu vois les contextes, les réper-

cussions, la vérité. Dirige-toi par la pensée vers des lieux que tu connais, regarde et écoute à l'intérieur de toi pour observer tes réactions. Comment te sens-tu au contact de certaines personnes, lors de certaines activités ? De quoi prends-tu conscience ? Perçois ces sensations. Sens tes oreilles et tes yeux être toujours en contact avec toi. Axe tes sens sur ces messages et dis : « Je suis liée à ma perception, je suis constamment liée à ma vue et mon ouïe subtiles. Merci »

AXER L'ODORAT ET LE GOÛT SUR L'INTUITION

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement et détends-toi. Relie-toi à ton corps en inspirant profondément. Concentre-toi sur les zones buccale et nasale. Sens-les. Imagine-les scintiller de l'intérieur dans la lumière dorée. Imagine la lumière venant de ton nez et de ta bouche se concentrer dans ta tête pour former une étoile dorée, c'est la lumière de ta glande pinéale, qui te lie à ton intuition et ton subconscient.

Contemple maintenant ton environnement grâce à ces sensations. Quel goût a ton univers ? Quelle odeur ? Tu goûtes et tu respirez ce qui est plus ou moins bon pour toi. Tu le fais avant de prendre des décisions. Ton corps t'envoie des signes. Tu peux goûter et respirer ta vérité. Dirige-toi par la pensée vers des lieux que tu connais, goûte et respire tes réactions. Comment te sens-tu au contact de certaines personnes, lors de certaines activités ? Quel goût et quelle odeur ont-elles pour toi ? Perçois ces sensations. Sens ta bouche et ton nez être toujours en contact avec toi. Axe tes sens sur ces messages et dis : « Je suis liée à ma perception, je suis constamment liée à mon goût et à mon odorat subtils. Merci ».



Dans ce chapitre, tu t'es penchée sur le troisième centre énergétique féminin, ton chakra frontal. Tu as peut-être déjà effectué des exercices et découvert de nouveaux aspects de toi-même. J'espère que tu as pris des notes pour réfléchir sur tes expériences ou que tu as noté sur quels thèmes tu dois continuer à travailler.

Écoute maintenant un instant à l'intérieur de toi : qu'est-ce qui a changé en toi ? Sens encore en toute conscience l'union des trois chakras en toi. Sens ta force. Bienvenue dans ta totalité.

Puissance guérissante de la femme

“*Femme en bonne santé,
monde en bonne santé.*”

La femme possède des forces d'auto-guérison extrêmement efficaces. Elle se soigne elle-même et tout l'univers. Mais il faut qu'elle commence par elle-même car elle ne peut donner que ce qu'elle possède. Regardons d'abord la façon dont elle concentre sa puissance féminine avant d'examiner comment, grâce à cette force guérissante, elle nourrit et soutient son être et celui des autres.

Concentrer son énergie féminine

Donner, s'occuper des autres, aimer, telle est la nature féminine. Si la femme dispose d'énergie féminine en profusion, cela sera facile. Son énergie se répand dans son environnement, elle veille à ce qui est autour d'elle, le nourrit et le soigne. Afin de toujours posséder suffisamment d'énergie féminine, elle devrait apprendre à la concentrer. Dans son quotidien, lors de toutes ses tâches.

De nombreuses femmes ont tendance à donner plus qu'elles ne possèdent, plus qu'elles ne peuvent concentrer, il en résulte un déséquilibre. Cela a des répercussions négatives sur leur santé mais aussi sur leur entourage, leurs maris et leurs enfants. C'est donc un

devoir sacré pour la femme que de se consacrer à ce qui la comble et la renforce. Elle augmente ainsi son énergie féminine. Une femme vide et décharnée intérieurement n'est utile à personne, et surtout pas à elle-même.

Se faire des cadeaux à soi-même

La femme concentre son énergie de nombreuses manières. Elle peut se consacrer à de jolies choses, prendre soin d'elle et gérer ses relations pour qu'elles soient positives. Tu trouveras ici une liste de conseils. Lis-les, note ce que tu fais déjà et ce que tu envisages désormais de faire. Tu as éventuellement toi-même des idées pour accroître ton énergie féminine, afin de pouvoir ensuite la transmettre à profusion.

- S'occuper de soi, prendre soin de son apparence
- S'accorder du temps
- Être créative : travail manuel, couture, tricot, crochet, bricolage etc.
- Se consacrer à la nature : aller se promener, s'occuper de ses plantes
- S'accorder un soin cosmétique, aller se faire masser ou pratiquer un auto-massage
- Faire la cuisine, des gâteaux, avoir des invités
- Danser, évoluer dans le monde comme si l'on dansait
- Chanter, faire de la musique
- Écouter de la belle musique
- Partager des choses avec autrui : savoir, amour, compliments, problèmes, obligations, expériences, gâteaux délicieux
- Partager ses tâches et son travail avec autrui
- Ne se pas se sentir responsable de tout ce qui se passe dans le monde
- Entretenir des contacts avec d'autres femmes
- Regarder des films réconfortants, lire de beaux romans ou des histoires d'amour

- Se réjouir du Beau, des jolies choses, de pièces joliment décorées, de beaux tableaux
- Passer du temps avec des enfants et des animaux, jouer avec eux
- Ranger, jeter, embellir, nettoyer
- Prononcer des affirmations positives et dire des prières
- Accepter les louanges et les compliments
- Acheter et porter de jolis vêtements
- S'accorder des rapports sexuels satisfaisants avec beaucoup de caresses et d'orgasmes

Voici un exemple de prière universelle. Tu peux naturellement te servir d'autres textes ou en formuler une toi-même.

Prière

*Que des pensées positives, réconfortantes et aimantes emplissent
mon esprit. Que la clarté se répande en moi.
Que l'amour et la gratitude éclairent mon cœur.
Que la satisfaction, la sécurité et le bien-être réchauffent mon
ventre.
Que la constance et la force se répandent dans mes pieds.
Que le Ciel et la terre s'unissent en moi.
Que la sagesse de l'univers afflue en moi.
Que l'éternité m'intègre dans l'unité.
Merci.*

Renforcer sa confiance en soi

Tu as lu de nombreux conseils visant à accroître ton énergie féminine. Regardons maintenant quelles sont les autres possibilités de renforcer ta confiance en toi et donc de soutenir tes proches. La condition préalable est d'harmoniser et d'unir les chakras féminins, comme nous l'avons vu précédemment. Tu devrais en outre effectuer tous les jours les exercices quotidiens que tu as découverts. Je les ai repris dans le chapitre « Exercices quotidiens pour la puissance féminine ».

Avec les exercices qui suivent, tu mettras en pratique les conseils pour concentrer et accroître ton énergie féminine.

Être en lien avec son corps

Notre corps nous écoute et réagit toujours en fonction de ce que nous lui demandons. C'est à nous de le nourrir de demandes et d'images positives. L'exercice suivant t'aidera à le respecter et à rester dans une relation d'amour envers lui. Effectue-le en fonction de tes besoins, plusieurs fois par jour si tu le souhaites.

RELATION AIMANTE AU CORPS

Tourne-toi vers ton corps par la pensée. Étreins-le et dis-lui : « Je suis là pour toi, je t'aime, je t'estime ». Ressens ce qui se passe à l'intérieur de toi et partout où ton corps en a besoin, envoie-lui ta lumière, ton amour, ta gratitude. Regarde avec ton troisième œil comment tes tissus commencent à scintiller, à se régénérer, à guérir. Termine par des remerciements.

Se déclarer non-coupable et libre

Penser à notre passé, à tout ce qui nous est arrivé, tout ce que nous avons fait ou omis de faire peut être un fardeau, actuellement et à l'avenir. Chaque fois que nous regrettons ou que nous sommes incapables d'accepter quelque chose, cela nous ôte de la force et diminue notre énergie vitale. Nous avons le choix : lâcher prise ou rester accrochée à quelque chose. Cela dépend de nous. Déclare-toi non-coupable.

Opte pour ta liberté, ta vraie force et l'amour.

Tu es une femme et ton harmonie harmonise tout l'univers. Prends conscience que ton équilibre intérieur agit sur celui du monde extérieur.

En te déclarant non-coupable, tu declares aussi tes enfants non-coupables, tu permets à ton mari d'être libre. Libre de toute culpabilité et de tout regret.

SE DÉCLARER NON-COUPABLE ET LIBRE

Va dans la nature. Trouve un endroit où tu te sens bien, reste debout et détends-toi. Mets-toi pieds nus si la météo le permet. Concentre-toi sur tes pieds et sens comme ils sont fermement ancrés à la terre. Appelle ton enfant intérieur, la petite fille en toi. Sens que ton enfant intérieur est désormais présent en toi. Appelle la femme sage qui est en toi. Sens comme elle est présente en toi maintenant. Appelle la guérisseuse en toi. Sens comme elle est présente en toi maintenant. Appelle la déesse en toi. Sens comme ta déesse intérieure est présente en toi maintenant. Puis unis tous ces aspects intérieurs dans ton cœur et dis à haute voix ou en silence : « Je me déclare libre de toute douleur. Je me déclare libre de toutes les blessures. Je me déclare libre de tous les liens inutiles. Je me déclare libre de tous mes schémas de comportement habituels. Je me déclare libre de tous les mots et les propos prononcés qui ne sont plus valables pour moi. Je me déclare libre pour toutes les époques et toutes les dimensions. Je bénis mon passé et envoie ma gratitude et mon amour à tout ce que j'ai vécu. Je me déclare libre. Je suis désormais libre pour ma vraie vie accomplie de femme, de créatrice, d'être divin. Merci ! ». Termine l'exercice.

Accorder son être tous les jours

Mon amie Rairda est harpiste. Avant un concert, elle m'a dit : « J'accorde toujours ma harpe avant de jouer. Si je ne le fais pas, elle ne joue pas ce que j'attends. Nous devrions faire de même avec

notre corps et notre existence. Nous préparer à ce que nous espérons. L'harmonie, la beauté, l'accomplissement et l'amour» .

C'est ce que nous allons faire grâce à l'exercice qui suit.

ACCORDER SON CORPS COMME UN INSTRUMENT

Assieds-toi droite et détends-toi. Concentre-toi sur ton Moi intérieur et écoute ce qui se passe. Que peux-tu améliorer ? Ta posture, ton visage, ta mâchoire ? Existe-t-il des zones de ton corps que tu es capable de détendre en toute conscience ? Arrives-tu aussi à calmer et ralentir ta respiration ? Par la pensée, apporte maintenant la lumière dans les cellules de ton corps qui en ont besoin. Ressens ce qui change en toi. Termine par un remerciement.

Accorder son corps positivement par le langage

Comme nous l'avons dit, le corps réagit aux images et aux mots que nous lui adressons. Les affirmations positives, formulées simplement, sont donc très efficaces. Lis les phrases suivantes et choisis celles qui te parlent. Note-les et prononce-les plusieurs fois par jour. Vérifie de temps en temps si celles que tu as choisies sont encore valables pour toi, changes-en si nécessaire.

Sers-toi de ces phrases quand tu en ressens le besoin. Ou prononce-les à un moment bien précis, par exemple quand tu souhaites améliorer ton humeur ou cesser de te concentrer sur quelque chose de néfaste. C'est toujours bénéfique de commencer la journée par des affirmations positives. Ne laisse pas le hasard la gouverner mais programme-la dès le matin en les prononçant.

- Aujourd'hui est un jour splendide.
- Je suis calme et sereine.
- Je regarde l'avenir avec confiance. Je sais que tout est bon dans mon univers.

- Je remercie l'univers pour chaque journée de ma merveilleuse vie.
- Je mérite le meilleur de la vie. Tout ce dont j'ai besoin vient vers moi de façon naturelle.
- Je suis heureuse, j'aime et je suis aimée.
- J'accepte toujours facilement et avec plaisir l'aide de l'univers.
- J'accepte toujours facilement et avec plaisir l'aide des hommes.
- J'autorise les hommes à m'aider. Je sais que le monde s'en trouve lui aussi enrichi, chaque fois qu'un homme m'aide.
- Les hommes qui aident leur femme et s'occupent d'elle accroissent leur propre réussite. Les femmes qui acceptent d'être aidées accroissent leur féminité et leur beauté.
- Ce n'est pas grave si je me laisse aider. Je reste dans mon harmonie et je m'accorde du temps pour moi.
- Mon univers est beau, bon et aimant.
- Je me sens de jour en jour plus heureuse, plus attirante et en meilleure santé.
- Mon corps devient de jour en jour plus jeune et plus beau.
- Je m'ouvre au miracle qu'est le monde. Le monde m'offre ses richesses, j'accepte ses présents.
- J'accepte les compliments avec joie et gratitude. J'accepte volontiers les compliments des hommes. Je me sens bien quand les hommes m'admirent et me font des compliments. Cela les rend plus riches et plus sains. Chaque fois que les hommes accordent de l'attention à leur femme, ils sont récompensés en richesses par l'univers.
- Je me sens bien en tant que femme. J'autorise l'univers et les hommes à s'occuper de moi.
- Je m'aime et j'aime mon univers.
- Je suis pleine de gratitude pour ce que j'ai, ce que je suis, ce que j'ai été et ce que je serai.

Le sommeil comme thérapie

Le sommeil n'est pas du temps perdu, il joue un rôle important dans la régénération du corps. La guérison se produit toujours pendant le sommeil. Le renouvellement et le rajeunissement de notre organisme aussi. Pendant le sommeil ont lieu également les processus régénératifs et harmonisants sur le plan mental et spirituel.

T'accordes-tu assez de sommeil ? Est-ce que tu négliges ton sommeil ou le prends-tu au sérieux ? Si tu réponds par non, demande-toi si ta santé, ton énergie vitale ne sont pas plus importantes que tout le reste.

Pour bien dormir, tu devrais terminer ta soirée paisiblement. Ne regarde pas de films à suspense ou angoissants, ne travaille pas sur ton ordinateur. Le contenu des films et des infos ainsi que la lumière des écrans agissent comme un stimulant et sont néfastes à ton repos. Ne bois pas d'alcool, même si tu penses qu'il t'aide à t'endormir. Il rend ton sommeil agité et perturbe la régénération de ton corps.

Vérifie combien d'heures de sommeil il te faut pour te lever reposée le matin et avoir suffisamment d'énergie pour la journée. À de rares exceptions près, la plupart des gens ont besoin de six à huit heures de sommeil. Couche-toi à des heures différentes. Observe ce qui se passe.

Réfléchis à ton opinion sur le sommeil. Prends conscience qu'il est vital de dormir suffisamment et sans être perturbée. Si tu considères qu'un sommeil réparateur est fondamental, tu lui consacreras l'attention qu'il mérite.

Je me couche à neuf heures l'hiver et à dix heures l'été. Cela me fait du bien, et j'apprécie. La plupart du temps, les gens s'étonnent, ils n'arrivent pas à comprendre. Je fais des exceptions, je ne suis pas dogmatique. Mais j'aime m'accorder ce qui me fait du bien. C'est ce que tu devrais faire toi aussi.

Renforcer son partenaire et ses enfants

Si tu es forte, tu soutiendras tes proches. Grâce à ta puissance féminine, tu renforceras par exemple en toute conscience tes enfants et ton partenaire.

Exécute l'exercice « Renforcer mon partenaire » quand tu te fais du souci pour lui. C'est beaucoup plus efficace que de ruminer en te demandant ce qui se passe et comment l'aider.

Tu peux pratiquer l'exercice « Renforcer ma relation avec mon partenaire » à n'importe quel moment. Tu te lies à lui dans l'amour divin et tu transmets ta force féminine à votre relation.

RENFORCER MON PARTENAIRE

Effectue cet exercice dans n'importe quelle position, quand tu as une minute de libre. Ferme les yeux et respire plusieurs fois profondément. Imagine maintenant ton partenaire. Regarde-le avec ton œil intérieur. Imagine-le beau, jeune et en bonne santé. Imagine-le heureux et vivant dans l'harmonie. Sens tout cela. Termine par un remerciement.

RENFORCER MA RELATION AVEC MON PARTENAIRE

Ferme les yeux et respire plusieurs fois profondément. Imagine ton mari, regarde-le avec ton œil intérieur. Prononce cette profession de foi : « Tu es mon mari, je suis ta femme, nous sommes unis par l'amour divin et la lumière de nos âmes. Notre relation est bénie. Notre union est un cadeau divin. Nous vivons dans l'harmonie et la joie. Merci ! ». Imagine-toi en compagnie de ton partenaire. Vous êtes tous les deux beaux, jeunes, en bonne santé et heureux. Vous vous trouvez dans une bulle de lumière constituée de l'énergie divine la plus pure. Vois la bulle grandir et incorporer tout ce que vous aimez. Votre chez-vous et votre famille. En inspirant, laisse cette image entrer dans ton cœur et termine par un remerciement.

Puissance guérissante du giron

Dans le giron d'une femme se concentrent sa force, sa grâce et sa sensualité, c'est le lieu de sa plus forte énergie créatrice. L'énergie guérissante à hautes vibrations du giron est capable de la soigner et de la préserver, ainsi que sa famille et son univers.

Une femme peut utiliser en toute conscience l'énergie de son giron pour renforcer et guérir sa famille. Cela accroît aussi son intuition, sans qu'elle s'en rende compte. Elle prend ses enfants sur son giron et les inclut ainsi dans son espace sacré. C'est le lieu de la régénération et du repos. Nous l'avons dit, cette énergie naît de la fusion des chakras féminins. L'utérus concentre en lui l'énergie féminine, qui se répand dans les enfants ou les enveloppe d'une force guérissante. L'homme fatigué, épuisé, pose sa tête sur le giron de sa femme, qui lui caresse les cheveux. Il est guéri par l'énergie féminine, il se remet et se régénère plus vite. La femme l'emplit de son énergie, tirée de la fusion de ses chakras, l'homme recouvre ainsi sa force masculine. C'est un beau rituel accompli sur le giron féminin.

Trop d'influences extérieures

Nous observons chez les enfants que tout à coup, ils sont agités, geignards ou qu'ils ont de la fièvre. En fait, trop souvent, un excès d'informations et d'énergies extérieures les submerge. Une femme aidera son enfant à recouvrer son équilibre grâce à la force de son giron.

LAVER SON ENFANT DES INFLUENCES EXTÉRIEURES

Pour ce rituel, porte une longue jupe ou robe. Lave le visage de ton enfant avec de l'eau et prononce à voix haute ou en silence les mots suivants : « Eau pure, énergie pure. Eau pure, corps pur. Eau pure, esprit pur. Eau pure, âme pure. L'eau te purifie, l'eau te guérit. L'eau te régénère. Tu es dans ton énergie, dans ton centre, dans ta force. Ici et pour l'éternité. Mes paroles ont force de loi. C'est ainsi ». Puis essuie ton enfant avec l'envers de ta jupe.

Tourbillon énergétique

Dans de nombreuses cultures, lors des danses populaires, les femmes tournent sur elles-mêmes ou dansent en cercle. Ce sont des vestiges d'anciens rituels qui subsistent uniquement sous forme de danses. Peu de personnes en connaissent le sens originel.

Une femme qui tourbillonne en se concentrant sur un objectif génère une très grande quantité d'énergie qu'elle manifeste dans le monde visible. La force d'un tel rituel est considérable. Ce tourbillonnement de l'énergie produit un phénomène d'aspiration semblable à une tornade, il entraîne les événements ou le sujet sur lesquels se concentre la femme. Grâce à ce rituel, elle crée aussi son propre espace sacré, où son univers, sa famille restent intacts.

Un rituel efficace

Le rituel « Produire un tourbillon et le manifester » est très puissant. Je te recommande de t'y livrer uniquement après avoir activé et uni tes chakras féminins. Et après t'être libérée de tes relations avec tes anciens partenaires.

Avant de commencer à manifester quelque chose avec ce puissant rituel, tu devrais te purifier puis t'emplir d'énergie. Il faut le faire avant de te livrer au rituel du tourbillon pour la première fois. À ce moment-là, tu seras prête.

Purification et concentration de l'énergie

Tu procéderas au rituel de purification à lune décroissante, au moins pendant sept jours ou pendant toute la période de lune décroissante.

Le rituel de concentration de l'énergie sera effectué à lune croissante, également pendant sept jours ou pendant toute la période.

Tu devrais pratiquer les deux rituels, la purification et la concentration, pendant la même durée ; le moment du jour n'a aucune importance. Fais une pause à la nouvelle ou à la pleine lune.

Lors des deux rituels, tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Ce qui est décisif, c'est de le faire dans les deux sens.

SE PURIFIER

Revêts une jupe longue. Mets-toi droite au centre d'une pièce et détends-toi. Concentre-toi sur ton objectif qui est de purifier ton champ énergétique. Puis commence à tourner lentement sur toi-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Fais-le sept fois. Arrête-toi et focalise-toi de nouveau sur ton objectif. Maintenant tourne lentement sept fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Reste un moment immobile et reviens dans le présent. Termine par un remerciement.

CONCENTRER L'ÉNERGIE

Revêts une jupe longue. Mets-toi droite au centre d'une pièce et détends-toi. Focalise-toi sur ton objectif qui est de concentrer l'énergie. Puis commence à tourner lentement sur toi-même dans le sens des aiguilles d'une montre. Fais-le sept fois. Arrête-toi et concentre-toi de nouveau sur ton objectif. Ensuite tourne lentement sept fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Reste un moment immobile et reviens dans le présent. Termine par un remerciement.

Produire un tourbillon et le manifester

Tu t'es purifiée à lune décroissante et emplie d'énergie à lune croissante. Tu es donc prête à produire le tourbillon énergétique. Cela doit se faire à lune croissante, donc quelques jours après la nouvelle lune. Dans mon calendrier lunaire, je marque toujours les phases de lune croissante pour planifier mes rituels à l'avance.

Avant de commencer le rituel, demande-toi quel objectif tu veux manifester. Cela peut être quelque chose de matériel ou de mental. Par exemple purifier la maison et la remplir d'énergie aimante et harmonisante. Une meilleure santé. Trouver le bon partenaire. Une somme d'argent, une nouvelle maison, une nouvelle voiture, etc.

Il est important de formuler l'objectif de façon positive. Par exemple : je vis dans la maison de mes rêves, elle a cinq pièces, un parquet et une cheminée. J'ai des articulations en parfaite santé. Je conduis une Mercedes Classe A neuve. Ma maison est pleine de l'énergie de l'amour inconditionnel et tous ses habitants vivent en harmonie. Je gagne 5000 euros par mois etc.

Tu génères le tourbillon au moins sept jours durant, à lune croissante.

PRODUIRE UN TOURBILLON ET LE MANIFESTER

Revêts une jupe longue. Mets-toi droite et détends-toi. Concentre-toi sur la terre sous tes pieds et sens ton lien avec elle. Puis porte ton attention au-dessus de ta tête vers le ciel et relie-toi au ciel. Maintenant concentre-toi sur ton bas-ventre et imagine ton utérus scintiller dans la lumière. Puis focalise-toi sur ton objectif. Prononce-le à haute voix ou en silence. Sous la forme d'une affirmation positive. Tourne sept fois dans le sens des aiguilles d'une montre puis sept fois en sens inverse. Augmente tous les jours le nombre de rotations si ton sens de l'équilibre le permet : 14, 21, 28, 35... 77... . Quand tu seras habituée, commence directement par un grand nombre de rotations. Plus tu effectues de rotations, plus tu génères de l'énergie, plus ton tourbillon est puissant. Mais ne te mets pas martel en tête. La capacité à beaucoup tourbillonner s'améliore avec le temps, selon l'édification de ton champ énergétique et ton sens de l'équilibre. Donc prends ton temps. L'essentiel, c'est ton objectif. À la fin de tes rotations, pose tes mains sur ton bas-ventre et mets un terme au tourbillon. Termine par un remerciement.

Commence toujours par un petit nombre de rotations, ne te surmène pas. Tu renforceras ton équilibre petit à petit. Plus le nombre de rotations est élevé, plus l'énergie est forte. N'exagère pas en en faisant trop, cet exercice est de toute façon très efficace. Prends le temps de progresser peu à peu. Formule un seul objectif par mois, pas plus. Tu sentiras intuitivement ce rituel modifier ta vie.



Dans ce chapitre, tu t'es consacrée à ta force guérisseuse. Tu as peut-être noté quelques affirmations positives que tu souhaites utiliser ou quels objectifs tu désires manifester par le rituel du tourbillon. Note ce que tu as vécu et ressenti lors de ces exercices et rituels.

Écoute un moment à l'intérieur de toi : qu'est-ce qui a changé en toi ?

Remercie-toi.