



Vertus et pouvoirs des pierres

L'art de la lithothérapie

INTRODUCTION

Bienvenue dans l'univers 123Ambre !

Ce guide d'introduction aux pierres vous emmène à la découverte de l'histoire des pierres et l'ensemble de leurs bienfaits. Vous êtes-vous toujours demandé comment de simples pierres pouvaient agir positivement sur votre physique, ou même votre mental ? Au fil des pages, explorez avec nous tous les mystères des minéraux et pourquoi ils nous fascinent depuis des millénaires.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !



SOMMAIRE

- 01 Aux origines des pierres,
la lithothérapie
- 02 Comprendre les pierres
et leurs pouvoirs
- 03 Purifier et entretenir
pierres et minéraux
- 04 Bien choisir sa pierre
selon ses besoins
- 05 Où trouver des
pierres de qualité ?

1. Aux origines des pierres, la lithothérapie

Se servir des vertus des pierres pour soigner remonte au début de notre civilisation. Pourtant, le terme lithothérapie est apparu bien plus tard, au courant des années 1970. Le terme « litho » vient du grec ancien « lithos » qui signifie « pierre », et « thérapie » découle lui aussi du grec ancien « therapeia » qui veut dire « soigner ». La lithothérapie désigne donc tout simplement l'utilisation des pierres pour soigner.

Comment fonctionne la lithothérapie ?

Chaque pierre ou minéral possède une composition chimique différente ainsi que des macro et oligo-éléments nécessaires à notre organisme : on trouve par exemple du calcium dans la calcite, du fer dans la magnétite, du magnésium dans le péridot et ainsi de suite. Cette composition est unique pour chaque minéral. Ils possèdent donc chacun leurs propres vertus et énergies curatives.





Au contact de la peau, les atomes en mouvements du minéral se mélangent à ceux de notre corps. Ils vont alors agir aussi bien sur le plan psychique que physique. Les pierres sont des réservoirs d'énergie très puissants.

En portant des pierres sous forme de bijoux au quotidien, elles vont libérer leurs vibrations et ainsi améliorer les énergies de votre corps et de votre esprit. Il est également possible de porter des pierres roulées à même le corps. Lors d'un soin par exemple, ou pendant une séance de méditation.

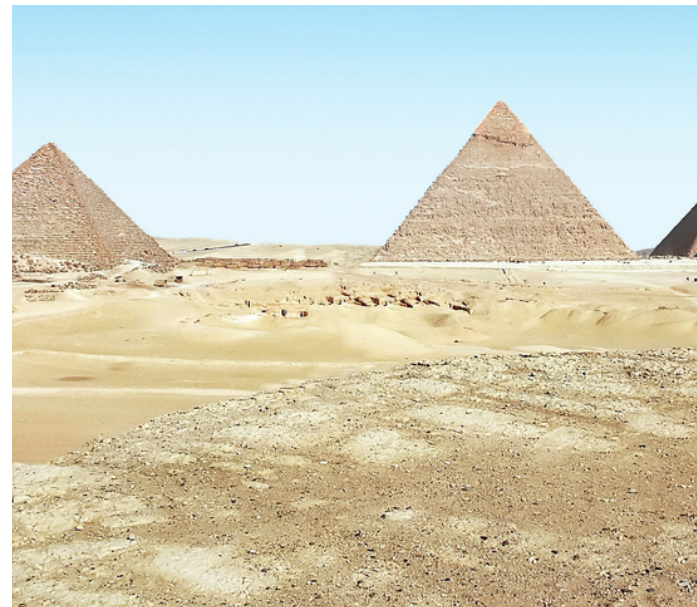
Mais s'il est facile de comprendre l'étymologie du terme lithothérapie et de comprendre ses principes, son histoire n'est pas aussi simple.

L'histoire de la lithothérapie

L'usage des pierres remonte à des millions d'années. Que ce soit pour former un outil ou s'en servir comme ornement, nos ancêtres connaissaient bien la valeur des pierres. Les Égyptiens arboraient déjà de magnifiques bijoux faits de minéraux précieux comme le Lapis Lazuli ou la Cornaline. Cependant, il est difficile de dater les débuts du soin par les pierres.

Selon certaines sources, les Égyptiens étaient plus adeptes de la chromothérapie : ils se fiaient à la couleur des pierres pour se soigner.

C'est au cours du premier millénaire que les connaissances sur les vertus des pierres s'enrichissent. Sur tous les continents, l'art de la lithothérapie se développe fortement. En Chine par exemple, la pierre de Jade s'utilise de plus en plus en médecine pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique.





Mais bien d'autres personnages ont façonné l'histoire de la lithothérapie. Notamment aux États-Unis durant le XIXe siècle.

Un médium du nom d'Edgar Cayce accompagne les personnes qui viennent le voir vers un chemin spirituel qui soignerait tous les maux. Aux malades qui viennent le voir, il conseille un seul traitement : l'utilisation des pierres précieuses et semi-précieuses.

Aujourd'hui encore, on trouve aux États-Unis des centres Edgar Cayce qui transmettent toutes les connaissances qu'il avait accumulées sur les minéraux et leurs vertus curatives.

Cependant, l'arrivée du progrès scientifique balaye les principes de la lithothérapie. Ce n'est qu'aux alentours des années 1960-70 que les bienfaits associés aux minéraux viennent piquer à nouveau notre curiosité.





Et aujourd'hui, qu'en est-il de la lithothérapie ?

Depuis une bonne dizaine d'années maintenant, la lithothérapie a bien trouvé sa place dans notre société. Selon différentes études, ce regain d'intérêt viendrait entre autres d'un ras-le-bol général des soins ultra-transformés et de leur manque de transparence. Au moins avec les pierres, on sait à quoi s'en tenir ! C'est une véritable volonté d'un retour aux sources et de se reconnecter avec la Nature.

D'ailleurs, de plus en plus de personnes passionnés érigent la lithothérapie comme un complément et une alternative idéale aux médecines traditionnelles.

Bien évidemment, libre à chacun et chacune de croire ou non aux vertus de la lithothérapie. Mais un avantage principal à ne pas ignorer, est que son utilisation est sans danger. Alors pourquoi s'en priver ?

2. Comprendre les pierres et leurs pouvoirs

Force et énergie

Pendant plusieurs siècles, scientifiques et philosophes se sont penchés sur les différents pouvoirs des pierres. Ils et elles souhaitent comprendre le fonctionnement de ces minéraux et grâce à quels principes ces derniers pouvaient soulager nos maux. Toutes ces recherches forment aujourd'hui l'art de la lithothérapie.

Durant de nombreux siècles, nous pensions que notre monde n'était fait que de matière.

Mais aujourd'hui avec la science moderne, notamment grâce à la physique quantique, nous savons que notre monde est aussi fait d'ondes et de vibrations. Ce que nous appelons des énergies. Les médecines chinoises et indiennes travaillent depuis longtemps sur ces énergies, et la connexion entre le corps et l'esprit. Lorsque nos énergies sont troublées, c'est notre esprit qui en a conscience. Mais les répercussions se ressentent dans le corps en entier, ou dans une partie ciblée du corps.

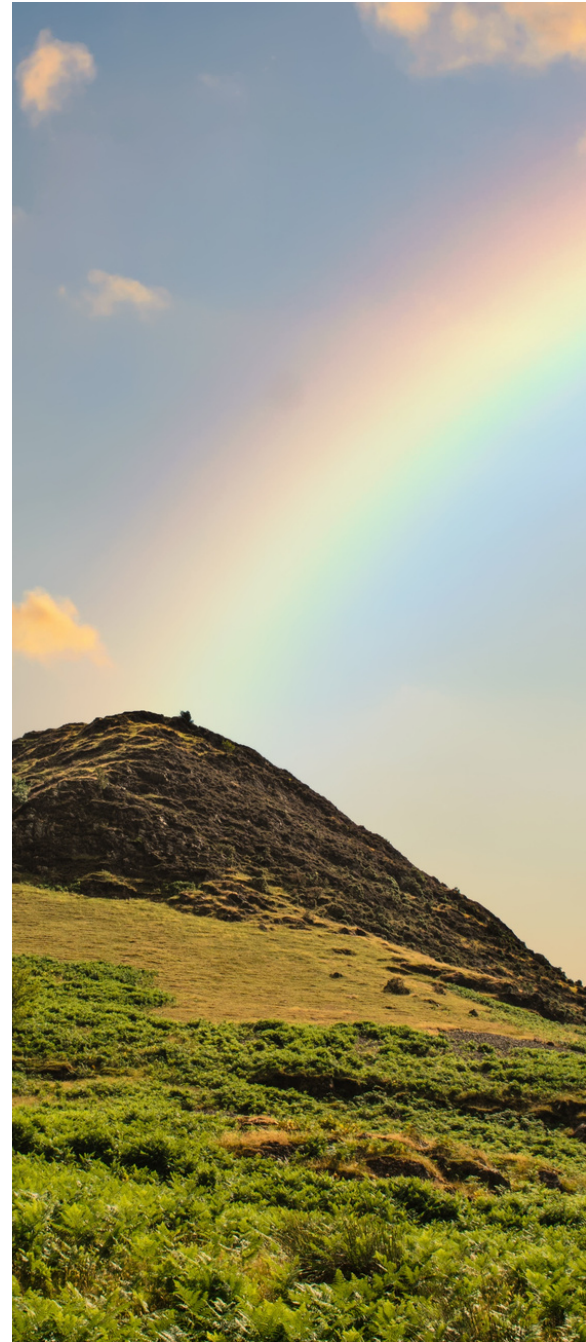


Et les pierres possèdent, elles aussi, leurs propres vibrations. Chaque pierre a une énergie unique, comme les êtres humains. Leur matière solide et résistante donnent une puissance à leur énergie, très difficile à altérer. Nous pouvons alors puiser dans la force des énergies des minéraux pour régénérer notre propre énergie et remettre en équilibre notre corps et notre esprit.

Couleurs et signification

Il existe des pierres de toutes les couleurs possibles avec des centaines de nuances. Chaque couleur correspond à une longueur d'onde, soit à une vibration. Car pour donner naissance à la couleur d'une pierre, il faut que la lumière vienne s'y réfléchir. Si une pierre absorbe toute la lumière, elle est alors noire. À l'inverse, quand elle la réfléchit complètement, elle est blanche.

Et entre les deux, nous avons une multitude de couleurs possibles. En réfléchissant une partie de la lumière, la pierre émet une certaine vibration et c'est cette vibration, selon sa force, qui aura une influence sur notre corps et notre esprit. Certaines couleurs vont apaiser quand d'autres vont renforcer, vivifier.



Chaque couleur possède ses propres associations et symboles. Mais celles-ci peuvent différer selon les cultures. Par exemple, la couleur du deuil en Inde est le blanc alors qu'en France ce sont davantage les couleurs sombres qui sont portées.

Pour les pierres, vous pouvez aussi vous fier à votre ressenti lorsque vous les approchez. Pour vous guider dans votre choix, voici la liste des couleurs principales et les bienfaits qui leur sont associés, ainsi que leur symbolique dominante.

Bleu, la mer et le ciel : spiritualité, intuition et calme.

Les pierres bleues favorisent un sommeil réparateur et aident à la concentration lors des séances de méditation. C'est aussi une couleur qui encourage une bonne communication.



Rouge, le sang et le feu : énergie, courage et force.

Ces pierres poussent à l'action, l'intensité du rouge évoque aussi l'amour et la passion. Mais cela peut aussi évoquer la colère, la rage. Cette couleur est particulièrement efficace pour les problèmes de santé liés au sang.



Noir, les ténèbres et l'inconnu : protection, sérieux et stabilité.

Les pierres noires procurent une assurance à celles et ceux qui les portent. L'absorption totale de lumière joue un rôle d'éponge. Cela permet d'apaiser les excès et de calmer les angoisses.



Orange, l'équilibre et la renaissance : confiance, enthousiasme et endurance.

La couleur vive d'une pierre orange renforce notre relation aux autres et notre intégrité. Elle nous emmène également vers de nouvelles opportunités et accentue notre sens créatif.

Blanc, la pureté et la lumière : compassion, douceur et savoir.

Cette couleur accompagne les personnes timides dans leur relation avec le monde. Elle favorise également des rêves apaisés et s'utilise particulièrement pour les problèmes digestifs.





Vert, la nature et la vie : fertilité, jeunesse et harmonie.

Les pierres vertes apportent une sérénité dans les moments de stress et apportent un renfort en plus aux personnes souhaitant avoir un enfant.

Elles favorisent également l'optimisme.

Violet, la magie et le mystère : tranquillité, richesse et sagesse.

Les cristaux violets soulagent les douleurs physiques comme psychiques et réduisent les sentiments de tristesse. Ils équilibrent les énergies autour d'eux et apportent une harmonie générale.



Rose, la douceur et la paix : calme, tendresse et sagesse.



Cette couleur est réputée consolatrice, et guérit les blessures tant physiques qu'émotionnelles. Son contact rassure, renforce la confiance en soi et la capacité de s'accepter tel que l'on est.



Les pierres selon leurs pouvoirs

En lithothérapie, il existe différentes catégories de pierres selon leur angle d'action. Certaines possèdent la force de nous protéger, que ce soit contre des énergies négatives ou des personnes mal intentionnées.

D'autres sont un véritable soutien pour apporter force et confort au quotidien. Enfin, il existe aussi des pierres qui éveillent la conscience et équilibrent l'esprit.

PIERRES PROTECTRICES :

Il est important de savoir que leur force de protection n'agit pas de la même façon. Les pierres absorbantes comme la Tourmaline noire ou l'Obsidienne qui vont retenir les énergies négatives qui nous entourent.



Alors que les pierres répulsives comme l'Oeil de tigre vont renvoyer les mauvaises énergies autour d'elles. Les pierres d'apaisement comme la Labradorite, en brisant les situations stressantes et négatives protègent aussi à sa façon.

On peut également utiliser les pierres de rayonnement comme la Cornaline ou l'Hématite pour favoriser les énergies positives et donc se protéger du négatif.



PIERRES ÉNERGÉTIQUES :

Elles vont contribuer aux bons équilibres des vibrations qui composent le corps et l'esprit. Le flow d'énergie étant propre à chaque personne, il faut bien se connaître avant de choisir sa pierre. Pour le choix des pierres énergétiques, on peut facilement se baser sur leurs couleurs. Vous pouvez par exemple faire confiance au bleu de la Turquoise ou de la Howlite.



PIERRES SPIRITUELLES :

C'est l'idéal pour développer ses facultés extra-sensorielles et pratiquer la méditation en pleine conscience. L'esprit est mis au premier plan pour se sentir plus serein, léger. Certaines de ces pierres amènent même à la communication avec l'au-delà, comme l'Améthyste.



Pour choisir parmi ces différentes pierres et pouvoirs, faites confiance à votre instinct. Votre corps réagira au contact de certaines pierres et moins à d'autres. Ce sont vos énergies qui choisiront pour vous.

3. Purifier et entretenir ses pierres

Nettoyer ses pierres des mauvaises énergies

Une pierre est comme une plante, il faut en prendre soin et s'en occuper. Dans la nature, les pierres bénéficient déjà d'eau de source et des énergies naturelles du soleil et de la lune. Mais sur nous, elles en sont privées. Au fur et à mesure de leur utilisation, les pierres peuvent changer de couleur ou de teinte.

Elles peuvent se salir, se fissurer, mais surtout elles peuvent aussi perdre toutes leurs propriétés bienfaitrices. En effet, portées ou utilisées régulièrement, les pierres perdent leurs vibrations. En absorbant les énergies négatives et en diffusant ses vertus, la pierre s'use et perd petit à petit son efficacité.



La purification va alors permettre de garder les propriétés miraculeuses et les énergies positives des pierres, tout en laissant les minéraux se régénérer.

La purification permet également de décharger les cristaux de toutes les manipulations qu'elles ont subies depuis leur extraction au sol jusqu'à leur utilisation. Il existe différentes façons de purifier vos pierres. Cela fonctionne de la même façon pour vos bijoux.



La purification par l'eau :

Simple et la plus efficace, c'est la manière la plus reconnue pour purifier les pierres en lithothérapie. Toutefois, il existe plusieurs façons de purifier les cristaux par l'eau.

- Laisser tremper la pierre dans un bol d'eau du robinet pendant 8 à 12 heures. C'est un procédé assez long, mais cela permet à la pierre de se décharger de toutes les énergies négatives.
- Verser 20 cl d'eau distillée ou de l'eau déminéralisée dans un bol, ajouter une demi-cuillère à café de sel et faire tremper la pierre pendant 2 à 3 heures avant de le rincer à l'eau claire.
- Plonger la pierre dans de l'eau de source pendant quelques minutes si vous avez des sources à proximité. Cela permet de rendre rapidement ses pouvoirs énergétiques à la pierre.



La purification par le sel :

Facile à réaliser, cette méthode est la plus courante. Deux manières sont possibles :

- Verser dans un récipient, de préférence en cristal et non métallique, une solution de sel dissous dans de l'eau déminéralisée. Recouvrir le récipient d'un voile et laisser quelques heures avant de rincer la pierre. Pour terminer, essuyer la pierre avec un chiffon doux.



- Placer la pierre dans un amas de sel marin et laisser quelques heures dans le contenant. Le sel absorbe les mauvaises ondes et la pierre ressort gorgée de propriétés vertueuses.

La purification par enfouissement :

Pour les pierres trop usées et qui ont besoin d'une purification profonde, c'est la meilleure méthode.

Pour cette technique, il faut trouver un endroit où la terre est chargée d'énergies fertiles. Le magnétisme de la terre va inonder la pierre pour la nettoyer et la recharger d'énergies positives.



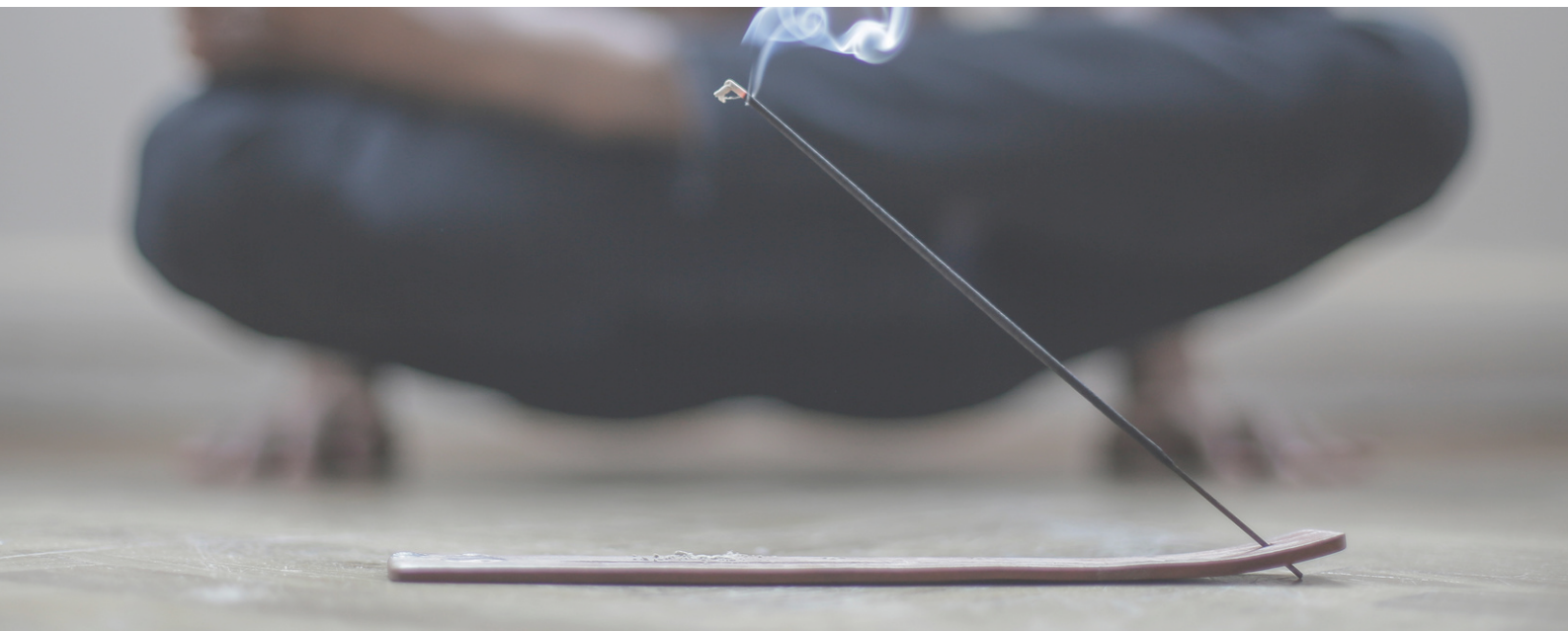
Il vous suffit d'enterrer la pierre dans de la terre et ce pendant une longue durée (d'une semaine à un mois). Cela permet d'obtenir un déchargement efficace et surtout en profondeur. Lorsque vous récupérez votre pierre, nettoyez-la avec de l'eau claire et polissez-la avec un chiffon doux.

La purification par fumigation :

Très douce et facile, cette technique sert régulièrement dans le cadre de petites purifications au quotidien ou hebdomadaire.

La fumée de l'encens délogent les énergies négatives coincées dans la pierre, qui s'échappent en suivant la direction de la fumée. Vous devez alors brûler de l'encens puis faire passer la pierre dans la fumée dégagée. Le passage doit être le plus doux possible.

Vous pouvez aussi laisser la pierre quelques minutes au cœur de la fumée. Il est possible d'utiliser du bois de santal ou du papier d'Arménie, ou bien de la vapeur d'huiles essentielles pour cette purification.



Ces quatre méthodes sont les plus connues, mais il en existe d'autres. Comme la purification par le son avec les bols tibétains par exemple ou la purification à l'argile. Mais les plus simples et les plus efficaces restent celles présentées plus haut.



Nettoyer ses pierres des mauvaises énergies



Maintenant que vos gemmes sont purifiées de toutes les ondes négatives accumulées, il est temps de les recharger pour qu'elles retrouvent leur équilibre énergétique.



Pour ce faire, on peut s'appuyer sur les éléments de la Nature qui nous entourent, ou simplement utiliser ce qui est à notre portée.

Le rechargement par la lumière :

Les rayons du soleil et de la lune donnent une nouvelle vie aux pierres. En mettant votre gemme sur un rebord de fenêtre où elle sera en contact direct avec la lumière naturelle de ces astres, elle se rechargera d'elle-même. Pour un rechargement solaire, il faudra compter 1 à 2 heures. Pour la lune, il convient de laisser la pierre exposée durant toute la nuit.



Le rechargement par le feu :

Les flammes et la chaleur diffusent une énergie positive, des vibrations très fortes. Pour recharger ses pierres par le feu, il suffit d'utiliser n'importe quelle source de chaleur comme un feu de cheminée ou un feu de camp. La pierre est placée au-dessus des flammes pendant quelques minutes, assez pour se recharger et ne pas être abîmée par la chaleur. Cependant, cette méthode reste dangereuse et doit être réalisée par des personnes expérimentées.



Le rechargement par des amas cristallins :

Les amas de cristaux ou encore les minéraux sous forme de géodes ont des pouvoirs importants qui lorsqu'ils sont rassemblés, créent une énergie puissante. Les meilleurs minéraux qui permettent d'avoir des résultats efficaces sont notamment l'améthyste, le cristal de roche ou encore le quartz.



Pour ce rechargement, il suffit simplement de poser votre gemme sur un amas de cristaux. Mais cette technique est à réaliser avec précaution, car ces amas peuvent créer des vibrations importantes et altérer les propriétés de la pierre à recharger.

Une fois encore, chaque pierre est unique. Chaque purification et chaque rechargement doit donc être fait en fonction de la pierre. Bien connaître les besoins de sa pierre est indispensable avant toute utilisation.

4. Bien choisir sa pierre selon ses besoins



Se faire confiance et s'écouter

Nous arrivons au moment le plus important de la lithothérapie : choisir sa pierre. Aussi bien que chaque pierre est unique, chaque être humain l'est aussi. C'est pourquoi une pierre qui soulagera les maux de tête d'une personne pourra réduire le stress chez une autre.

Nos vibrations personnelles ne réagissent pas de la même façon avec les pierres. C'est pourquoi la meilleure façon de trouver la pierre qui nous correspond est de faire confiance à son instinct. Notre ressenti ne se trompe jamais. Soyez à l'écoute de vous-même. Vos besoins parleront et sauront vers quelles énergies se tourner.

Dis-moi ce que tu ressens, je te dirai ce dont tu as besoin

En choisissant une pierre, le principal est de trouver non seulement la forme d'utilisation qui vous convient, mais également une utilisation adaptée à ce type de pierre.

Il existe différentes formes de minéraux : pierre roulée, bracelets, colliers, bagues, en forme libre (gros bloc un peu taillé par exemple).



On peut donc facilement associer le côté pratique, esthétique et efficace. Les pierres dont nous allons vous parler ici peuvent se trouver sous forme brute ou être portées en bijoux pour un usage plus ciblé.

LES MAUX DU CORPS

"J'ai régulièrement des migraines, mal au crâne"

Les maux de tête peuvent être liés au stress du quotidien ou à des yeux sur-sollicités par une journée derrière un écran bleu. Pour débloquer cette énergie qui stagne et cogne dans votre crâne, vous pouvez utiliser les pierres Sélénite et Améthyste. Pour profiter de leurs vertus, allongez-vous et massez doucement votre front avec l'une de ces pierres.



"Ma gorge me gêne, j'ai souvent des angines"

La gorge permet d'exprimer qui vous êtes et d'échanger avec le monde qui vous entoure, c'est l'outil de l'affirmation de soi. Vous avez sans doute des difficultés à dire ce que vous ressentez, par manque de confiance en vous ou par peur de décevoir. Pour vous alléger de ce blocage, vous pouvez porter un bijou d'Agate ou de Calcite bleue. Si vous préférez avoir une pierre roulée plutôt qu'un bijou, vous pouvez glisser une Aurichalcite dans votre poche.



LES MAUX DU CORPS

“J’ai mal au cou”

Cette douleur apparaît lorsqu’il est difficile pour nous de refuser des choses à notre entourage. Nous n’arrivons pas à dire “non” et notre corps le ressent. Cela peut également venir d’une incapacité à (se) pardonner certaines actions du passé. Si votre douleur se situe au niveau des cervicales, vous pouvez utiliser de la Tourmaline verte. Pour vous guider vers l’acceptation et le pardon, le Quartz rose est l’idéal.



“J’ai des douleurs dans les mains, les poignets”



Nos mains représentent ce qu’on peut donner, prendre ou recevoir. Si votre douleur est liée à l’arthrose, vous pouvez porter de la Fluorite ou de l’Apatite. Leurs vertus régénératrices vont renforcer vos articulations. Mais si vous avez de l’arthrite, il est préférable d’utiliser une Malachite ou de l’Azurite. Ces pierres sont anti-inflammatoires et favorisent la circulation du sang.

LES MAUX DU CORPS

“J’ai souvent mal au ventre”

Surnommé le deuxième cerveau, l’abdomen est la zone des relations - à soi ou aux autres. L’origine des douleurs de ventres peut être très variée : intolérance alimentaire, menstruations, digestion difficile, grande période de stress, etc. La pierre Sodalite est reconnue très longtemps pour agir rapidement sur l’équilibre de nos estomacs. Pour faciliter l’évacuation des toxines, réelles ou psychiques, portez régulièrement un bracelet en pierre Citrine.



“J’ai constamment mal au dos”

En avoir plein le dos est bien plus qu’une expression : c’est sur cette zone du corps que s’exprime toute notre pression. Pierre incontournable pour le mal de dos, les bijoux de Lapis Lazuli apaisent les tensions du bas du dos. Si les douleurs sont situées plus en hauteur, à cause notamment d’une mauvaise posture en travaillant, privilégiez le Quartz fumé.



LES MAUX DU CORPS

“Mes genoux me font mal quand je marche”

Nos genoux manifestent notre degré de flexibilité et amortissent les chocs en cas de grosse pression. En massant régulièrement vos genoux avec une Turquoise, les énergies de la pierre vont libérer la tension musculaire coincée dans cette zone de votre corps.



“J’ai des douleurs dans les pieds”

C’est avec eux qu’on se déplace au cours de la journée, des sensations douloureuses au niveau des pieds peuvent indiquer un besoin de ralentir. Vous courez dans tous les sens depuis des mois, et votre corps vous donne le signal de freiner le rythme. La pierre idéale sera alors l’Obsidienne noire. Véritable bouclier contre les mauvaises ondes, cette pierre aide à trouver la source de ses angoisses.



LES MAUX DE L'ESPRIT

“Je n'arrive pas à m'endormir”

Un mauvais sommeil peut entraîner une profonde fatigue physique et émotionnelle. Les difficultés à s'endormir sont souvent dues à une suractivité mentale : l'esprit ne peut pas s'empêcher de ressasser toute la journée, de penser à ce qu'il reste à faire demain et c'est une véritable source de stress pour votre corps. Pour apaiser votre esprit et trouver le sommeil plus facilement, il est conseillé de poser une Améthyste près de votre lit. Pour ancrer son corps au moment présent, vous pouvez également porter une pierre de Tourmaline noire.



“Je me sens tout le temps triste”

La tristesse n'est pas un sentiment facile à gérer. Beaucoup de raisons peuvent amener cette lourde tristesse qui baisse votre vibration intérieure. La Citrine va absorber toute l'énergie négative qui est en vous et la réutiliser pour vous procurer du positif. Si vous recherchez une pierre plus douce, l'Ambre et la Pierre de Soleil stimulent l'humeur vers plus de légèreté et accompagnent la tristesse à partir.



LES MAUX DE L'ESPRIT

“J’ai trop peur, je n’arrive pas à avancer”

Les angoisses, si elles ne sont pas maîtrisées, peuvent à terme nuire à notre santé mentale. De belles opportunités s’offrent à vous mais vous vous sentez tétanisés, comme bloqués. Pour reprendre le contrôle de votre mental, vous pouvez porter un bracelet Howlite. Ce minéral apaise et aide à retrouver l’équilibre pour se lancer vers de nouveaux projets. La Pierre de Lune est également réputée pour effacer les peurs et retrouver un calme intérieur.



“Mon stress est incontrôlable”

Le stress nous accable au quotidien. Et c’est souvent lorsqu’il devient physique et douloureux que nous le prenons en charge. Seulement le stress peut être indélébile sur le mental et laisser des séquelles lourdes. Pierre antistress par excellence, la Calcite libère l’esprit de toutes ses angoisses. Si vous êtes face à des prises de décisions et situations stressantes, vous pouvez porter un bracelet de Quartz rose qui vous accompagnera au quotidien.



LES MAUX DE L'ESPRIT

“Je n'ai pas confiance en moi”

Vous avez constamment peur de tout rater et vous ne vous sentez pas à la hauteur ? Cette dévalorisation peut bloquer votre épanouissement personnel comme professionnel. Pour prendre une grande dose de courage et de vitalité dans votre quotidien, tournez-vous vers la Cornaline. Si votre manque de confiance vient d'un manque d'acceptation et d'amour envers vous-même, le Quartz rose saura vous rassurer.



“J'ai toujours des pensées négatives”

Parfois une petite et innocente pensée négative, libérée sans conscience ni intention, peut finir par devenir un grand colosse qui contamine toutes nos émotions, toutes nos conduites, ainsi que le reste de nos pensées.

Pour lutter contre ces énergies qui vampirisent votre esprit, portez un Oeil de tigre sur vous. Véritable bouclier, cette pierre vous permet de mieux comprendre ce que vous ressentez et vous évite d'être submergé par un flot de pensées néfastes.



LES MAUX DE L'ESPRIT

“Je manque de courage pour affirmer mes idées”

Réussir à s'affirmer et oser dire tout fort ce que l'on pense n'est pas toujours simple. Les vibrations de certaines pierres sont si fortes qu'elles peuvent faire ressortir une vague de courage, même insoupçonnée. La Bronzite vous apportera la force nécessaire pour entreprendre. La Pietersite vous donnera une impulsion dynamique pour enfin vous faire entendre.



“Je suis trop timide, m'exprimer en public est impossible”



Lorsqu'on s'adresse à vous, vous commencez à vous refermer et avez du mal à répondre. Vous avez très chaud et ne vous sentez pas à votre place. Cette timidité peut être un véritable frein au quotidien. Pierre associée depuis toujours à la communication, le Lapis-Lazuli permet de se sentir à l'aise dans ses relations aux autres et ouvre votre gorge pour une diction simplifiée. Vous pouvez également porter une pierre Malachite qui fera tomber vos blocages psychologiques.

Nous insistons sur le fait que les conseils donnés ici sur l'utilisation des pierres et cristaux ne remplacent pas un avis et un traitement médical. Si vos douleurs, qu'elles soient physiques ou psychiques, s'aggravent ou persistent, nous préconisons d'aller voir un professionnel.



La lithothérapie est un accompagnement, un renfort, mais ne saurait être l'unique solution à des douleurs graves et profondes.

5. Où trouver des pierres de qualité ?

Il existe aujourd'hui de nombreuses boutiques pour trouver des gemmes de qualité. Vous pouvez notamment vous fier aux avis des clients ou demander autour de vous. Lorsqu'il s'agit de bien-être, les avis sont toujours honnêtes..

Si vous préférez acheter sur internet, vous pouvez découvrir notre large gamme de pierres et de bijoux fait-main directement sur [123ambre.com](https://www.123ambre.com). Nous serons ravis de pouvoir vous conseiller !

Merci pour votre confiance,
et à bientôt !

L'équipe 123 Ambre