

Débordement émotionnel

Stop crise

1. Maintenir le contact fronto-occipital pour accueillir l'émotion
2. tapotement du thymus pour libérer l'émotion



- Commencez par une profonde inspiration
- Faites un poing avec votre pouce contre l'extérieur de votre index
- Frappez doucement votre sternum avec l'intérieur de votre poing fermé
- Cela crée une vibration qui va stimuler votre glande thymus
- Frappez rapidement mais doucement votre sternum de 60 à 100 fois en environ 30 secondes



3. prendre l'elixir rescue en spray (jusqu'à apaisement) fleur de bach

Le **Rescue** permet d'atténuer les souffrances psychologiques, émotionnelles et physiques, lors d'une situation donnée. On le donnera par exemple suite à une chute ou directement après un accident, lors d'une mauvaise nouvelle, ou avant et pendant une visite pour soins de santé générant de l'angoisse

Traverser la nuit noire de l'âme

C'est une crise spirituelle qui affecte notre vécu quotidien et notre vie intérieure. Perte de motivation, d'énergie, sensation d'être perdu, déconnexion de soi et du monde, elle est une vraie épreuve.

Jour 1 : Elixir étoile de bethleem pendant 4 jours (4 gouttes 4 fois par jour)

Jour 5 : protocole de guérison

Prière de gratitude » Marie-Christine CHAMBON extrait du jeu Oumrazaï

Dans un moment choisi et béni, placez autour de vous de l'encens (sauge ou palo santo), une belle bougie, un tissu que vous aimez sur lequel vous installer. Des huiles de massage (huile d'amande ou abricot + huile essentielle de benjoin, encens ou nard), un fruit sec de préférence une amande → mandorle : Union sacrée du divin et de l'humain.

Mettez une musique douce ou sacrée, allumez la bougie et consacrez votre encens à votre demande sacrée en l'allumant à la flamme de cette bougie. Avec délicatesse, touchez votre corps de vos mains huilées, il ne s'agit pas de masser, ou nourrir votre peau à cet instant, plutôt de presser légèrement vos bras, jambes, ventre, buste de votre douce présence, comme si vous vouliez prévenir votre corps de votre décision intime, d'appeler l'âme en son siège. Bénissez l'amande entre vos mains, vous pouvez appeler des anges et des êtres de lumière pour vous y aider, et déposez-la devant vous.

Enduisez encore votre corps de ces huiles sacrées, laissez-vous aller à chanter si des sons viennent naturellement, puis à haute voix offrez-vous à vous-même cette prière de gratitude.

Prière de gratitude

« J'honore la vie en moi et le parcours de mon âme. Je me consacre à servir la vie et à son expression épanouie. J'appelle en moi les forces de vies, les plus grandes puissances de l'amour, à venir consacrer mon corps, mon temple, afin qu'il devienne le siège de mon âme.

Que la douce présence de mon âme descende en mon corps béni et consacré.

Qu'enfin mon âme, mon corps et mon esprit, soient unis ensemble et célébré d'un même élan.

Que les forces de l'amour m'aident à sceller mon vœu divin en ma matière.

Ainsi soit-il ! Oumraï ! »

Manger l'amande.

JOUR 6 à 12 : élixir de saule (willow en anglais) fleur de bach (4 gouttes 4 fois par jour)

