



# Utilisation



DEMANDER CONSEILLE A VOTRE LITHOTHERAPEUTE POUR LES DUREES ET LES UTILISATIONS REQUISES A VOS PROBLEMES

---

## 1. Porter les pierres sur soi

Bijoux : Porter des pierres sous forme de colliers, bracelets, bagues, ou pendentifs permet de bénéficier de leurs énergies tout au long de la journée.

Dans la poche : Garder une petite pierre dans votre poche ou dans un sac permet un contact constant avec son énergie.

Sous l'oreiller : Certaines pierres, comme l'améthyste, peuvent être placées sous l'oreiller pour favoriser le sommeil et les rêves paisibles.

## 2. Méditation avec les pierres

Vous pouvez tenir une pierre dans vos mains ou la placer près de vous pendant une séance de méditation pour renforcer vos intentions et élever votre vibration énergétique.

Les pierres comme le quartz rose (pour l'amour et la douceur) ou la labradorite (pour la protection) sont souvent utilisées selon les besoins émotionnels ou spirituels.

## 3. Disposer les pierres dans votre espace

Placer des pierres dans votre maison ou votre espace de travail permet de créer un environnement harmonieux.

Certaines pierres, comme la tourmaline noire ou la sélénite, sont utilisées pour purifier les énergies d'un lieu.

## 6. Création de grilles de cristaux

Disposer plusieurs pierres en formes géométriques spécifiques, souvent sur des mandalas, pour amplifier leur pouvoir. Chaque pierre dans une grille est choisie pour sa correspondance avec l'intention souhaitée (amour, protection, guérison, etc.).

## 7. Purification et recharge des pierres

**Purification :** Les pierres doivent être régulièrement purifiées pour éliminer les énergies accumulées. On peut utiliser l'eau (selon le type de pierre), l'encens, la lumière du soleil, la lune, ou encore les bols chantants.

**Recharge :** Après purification, les pierres peuvent être rechargées en les plaçant à la lumière de la pleine lune ou au soleil, selon la pierre. Le quartz clair et l'améthyste sont aussi utilisés pour recharger d'autres pierres.

## 8. Programmation des pierres

Il est possible de « programmer » une pierre en lui donnant une intention spécifique. Pour cela, tenez la pierre dans vos mains, concentrez-vous sur l'intention que vous souhaitez manifester, et visualisez l'énergie de la pierre se synchroniser avec cette intention.

