Ma "to do list"
Mini guide de préparation pour tous les soins

A suivre selon vos envies ☺ !

kiffames.com

"to do list"

Mini guide de préparation pour tous les soins

« Être vous-même dans un monde qui tente constamment de vous rendre autre chose est le plus grand des accomplissements. »
Ralph Waldo Emerson

Alors posez-vous des questions sur cette « to do list », soyez curieux, rejetez ce qui ne résonne pas en vous et gardez ce qui fait parler votre corps et vibrer votre coeur, votre âme, celle qui sait ce qui est juste et bon pour vous, et qui vous relie au Tout.
Suivez votre intuition et vos idées, même celles qui vous paraissent saugrenues. Amusez-vous à expérimenter, adpater, modifier, complèter cette « to do list ». Elle est comme un tuteur, qui vous servirait de guide jusqu'à ce que vous preniez assez d'assurance pour vous envoler seul.e, mais aucunement LA Vérité.
Quoi qu'il en soit, remerciez-vous pour ce moment que vous vous accordez, et surtout soyez-vous m'aime en prenant soin de placer en vous la confiance au centre de toutes pensées qui pourraient venir vous chahuter.

Avec toute mon affection,
Daphné

SOMMAIRE

De la détente à l'ouverture de cœur, comment augmenter son taux vibratoire

- *Rendez visite à Mme Nature !* page 6
- *Buvez régulièrement dans la journée (tisane)* page 6
- *Portez une tenue claire et colorée* page 9
- *Utilisez le pouvoir des pierres* page 12
- *Utilisez les bienfaits de huiles essentielles* page 15
- *Purifiez vos pièces (techniques diverses)* page 19
- *Vibrez au rythme de la musique* page 23
- *Entraînez-vous à la lemniscate* page 25
- *Respirez en conscience* page 28

Vous êtes prêt.e.s ? So let's go ! Et maintenant place au soin !

- *Prenez quelques minutes pour vous recentrer et vous aligner* page 30
- *Pensez aussi à bien vous ancrer* page 31
- *Émettez l'intention claire de vous relier à l'énergie du soin* page 35

Encore des questions ? La réponse se trouve peut-être là !

- *Je me suis endormi.e pendant le soin, c'est grave coach ☺ ?* page 37
- *Je ne suis pas présent le jour du soin, c'est loupé pour moi (soin de groupe) ?* page 37
- *Et moi, j'ai une question !* page 38

Remerciements page 41

De la détente à l'ouverture du cœur, comment augmenter votre taux vibratoire ?

Plus vous serez détendus, en confiance, dans l'ouverture du cœur et dans l'accueil de l'énergie Ki, plus le soin sera efficace.

Gardez toujours à l'esprit que vous avez ce pouvoir formidable en vous de réveiller votre énergie vitale, celle qui circule en vous jour et nuit, afin qu'elle entre en résonance avec celle que j'aurai canalisée et la votre ou celle du groupe que nous constituons.

Augmentez votre taux vibratoire

Ce que je vais partager avec vous ci-dessous, n'est pas une baguette magique qui réglerait tous vos problèmes, mais des outils qui vont favoriser l'augmentation de votre taux vibratoire et de celui de la pièce que vous allez occuper.

Vous vous demandez certainement pourquoi ?

Tout simplement pour chasser ce qui n'a plus lieu d'être, et retrouver l'harmonie entre tous les plans composant votre être : de votre corps physique, à votre corps émotionnel, mental et spirituel. Vous goûterez ainsi à un véritable état de calme et de paix intérieure vous permettant de retrouver votre joie de vivre et de vous reconnecter à votre Vous Véritable.

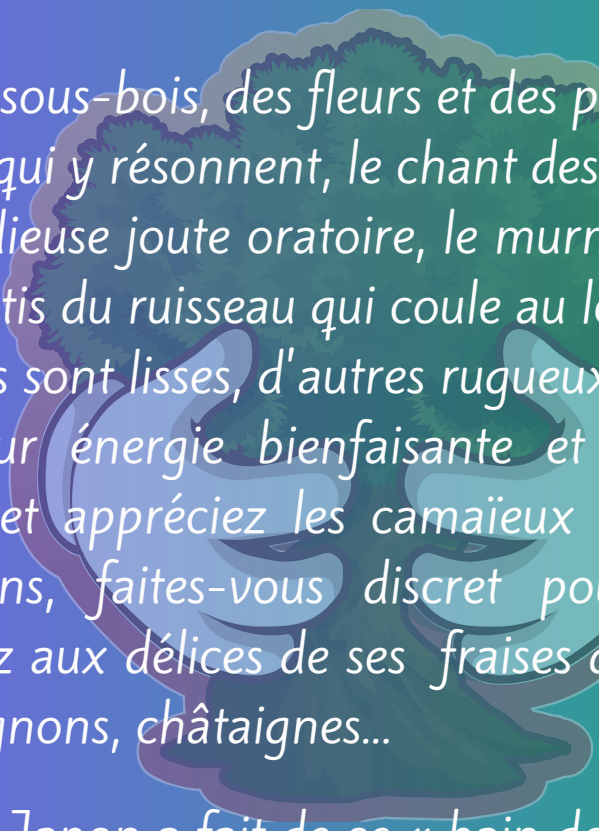
Comment ?

En s'aimant, aimant, chantant, riant, dansant, bougeant, respirant, mangeant avec conscience...

COMMENT AUGMENTER SON TAUX VIBRATOIRE

Rendez visite à Mme Nature

Si vous le pouvez le jour du soin, rendez visite à Mme Nature et sortez de votre « hypnose » en mettant tous vos sens en éveil, cela favorisera votre ancrage. C'est aussi une invitation à ralentir, à respirer profondément et à vous reconnecter à elle et à votre propre nature intérieure.



Sentez l'odeur du sous-bois, des fleurs et des plantes qui le parsèment ; écoutez les bruits qui y résonnent, le chant des oiseaux qui semblent se livrer à une mélodieuse joute oratoire, le murmure de la brise dans les feuillages, le clapotis du ruisseau qui coule au loin ; caressez les écorces des arbres certains sont lisses, d'autres rugueux ou burinés, enlacez-les pour ressentir leur énergie bienfaisante et remerciez-les pour ce moment ; voyez et appréciez les camaïeux de couleurs qui varient suivant les saisons, faites-vous discret pour espérer croiser ses occupants ; goûtez aux délices de ses fraises des bois, mûrs, menthes, noisettes, champignons, châtaignes...

Savez-vous que le Japon a fait de ce « bain de forêt » (Shinrin Yoku), une pierre angulaire de sa politique de médecine préventive ? Communier avec elle, c'est goûter à un véritable cocktail de bienfaits !

Buvez régulièrement dans la journée et mangez léger le soir du soin

L'importance vitale de boire de l'eau pour votre corps, composé à 70% de ce précieux liquide, n'est plus à démontrer.

Boire permet de remplacer l'eau de ce dernier éliminée à travers l'urine, la sueur et la respiration ; de maintenir votre volume de sang à un taux normal ; et de favoriser le bon fonctionnement de vos cellules et de vos organes.

Mais savez-vous que vous pouvez varier les plaisirs en buvant des tisanes et qu'elles influeraient même sur la qualité de votre énergie et sur votre ancrage ?

Pour cela, vous devez privilégier une tisane bio dont le rythme de cueillette a été respecté : les racines récoltées tôt le matin, les feuilles après la rosée, et les fleurs lorsqu'elles ont vu les premiers rayons de soleil. Et faire de ce moment un véritable rituel en appréciant la forme et les couleurs, en touchant leur texture, en écoutant le son que cela produit lorsque vous passez vos doigts dedans, en sentant la feuille qui libère ses arômes quand elle est défroissée et qui retrouve sa couleur d'origine lorsque elle est au contact de l'eau frémissante...

Pour réaliser une décoction ou macération (infusion) lunaire qui vous apportera fraîcheur, calme et intuition, placez vos herbes et plantes dans un récipient transparent en verre, ajoutez-y de l'eau froide et laissez infuser à couvert de la sorte toute une nuit au clair de lune pour en extraire les propriétés thérapeutiques. La pleine lune rendra votre préparation optimale mais vous pouvez réaliser cela à tout moment.

Vous pouvez la consommer quelques jours et heures avant le soin en remplaçant le sucre, qui risquerait d'atténuer les principes actifs, par du miel ou du sirop d'agave.

*Idée de tisane qui vous apportera calme et détente *:*

- *1 litre d'eau*
- *6g de fleurs de bleuet (Centaurea cyanus)*
- *6g de feuilles et tiges de thym (Thymus vulgaris)*
- *6g de racines de valériane (Valeriana officinalis)*
- *10g de feuilles de menthe verte (Mentha spicata)*
- *12g de feuilles d'armoise (Artemisia vulgaris)*

Bien évidemment, je vous préconise aussi d'éviter un repas lourd et des aliments gras et frits le soir du soin (et de manière générale) car les calories ingérées sont peu brûlées pendant le sommeil ! Au delà d'une affaire de poids et de digestion, votre sommeil en sera perturbé.

L'idéal serait aussi de dîner deux heures avant le soin, et deux heures avant d'aller se coucher les autres jours.

Enfin, par sa force d'attraction, la pleine lune agirait sur les fluides corporels (comme elle agit déjà sur les marées par ses flux et reflux), entraînant une meilleure circulation sanguine, un meilleur drainage du foie et du fonctionnement des reins. Elle favoriserait une élimination rapide des toxines ingérées. Pour les plus motivés, pourquoi n'en profiteriez-vous pas pour faire de ce moment votre rendez-vous détox ?

Eau, tisanes et jus de fruits maison (apportant sucre naturel et vitamines pour tenir le coup) seraient à consommer pendant 24h, de la veille du soin jusqu'au soir de notre rendez-vous.

- *Il est important de faire un test de tolérance si vous n'avez jamais consommé ces plantes auparavant. Par ailleurs, une consommation excessive d'Armoise peut entrainer des troubles digestifs et réactions allergiques. L'usage de cette dernière n'est donc pas recommandée pour les femmes enceintes ou qui allaitent.*

Portez une tenue claire et colorée

Là encore, il ne s'agit que de ma propre expérience et je vous invite à utiliser votre propre discernement.

Mais j'aurais juste trois questions à vous poser : les personnes qui portent des tenues claires et colorées ne vous donnent-elles pas le sentiment d'être plus joyeuses et gaies que celles qui se terrent dans l'obscurité de leurs vêtements ? Ne ressentez-vous pas du baume au cœur, lorsque le camaïeu des vertes prairies du printemps parsemées de fleurs colorées vient chasser la grisaille de l'hiver ? Amoureux, ne voyez-vous pas la vie en rose?

Tout dans l'univers est énergie, tout émet une vibration, même les couleurs, au même titre que le son et la musique ! Les ondes émises sont captées par notre cœur, puis notre cerveau qui envoie l'information à son tour à nos cellules qui entrent alors en résonance avec ces vibrations.

Les couleurs vont donc provoquer chez nous une réponse émotionnelle et mentale. Elles sont un puissant outil de guérison. En utilisant les couleurs en conscience, vous permettez ainsi à l'énergie d'entrer en vous et de positiver ce qui doit l'être.

Plutôt que de porter chaque jour la même couleur, amusez-vous à les alterner, en fonction de votre inspiration, de votre humeur et par touche.

Pour réaliser un soin sur un chakra il peut être judicieux d'y recourir en choisissant de porter des vêtements ou accessoires de la couleur correspondant à celui qui doit être équilibré.

Pour renforcer votre énergie lunaire, il est également conseillé de porter des vêtements blancs (ou jaune pâle comme la couleur de la Lune elle-même). Le blanc favorise la méditation, la paix et l'Unité.

Quelle couleur, pour quels effets ?

La couleur rouge est une couleur dynamique qui évoque des émotions intenses telles que la passion, l'amour et l'énergie. Elle peut apporter une sensation de paix intérieure, physique et émotionnelle, tout en ouvrant à la tolérance, à la famille, au partage, à la fraternité et à la solidarité. En tant que couleur stimulante, elle favorise également le dynamisme et l'ancrage (bien qu'elle puisse parfois susciter des sentiments de tension ou d'urgence selon le contexte).

La couleur orange est un doux mariage de l'Être et du Faire, symbolisant la créativité, l'enthousiasme et la chaleur. Elle éveille les sens et avive les émotions, jouant un rôle de guidance interne pour discerner ce qui est bon et juste pour chacun. En favorisant l'équilibre entre l'action et la réflexion, elle provoque une sensation de bien-être et de bonne humeur dans l'action, tout en stimulant l'optimisme et la joie de vivre.

La couleur jaune apaise et équilibre les pensées, tout en évoquant la joie, l'optimisme et la lumière. Elle permet la libre circulation des idées, stimule la concentration et aide à la régénération mentale.

En favorisant la confiance et l'estime de soi, le jaune crée un environnement propice à la créativité et à l'épanouissement personnel.

La couleur verte permet de voir l'Amour dans toute la création, évoquant la nature, la croissance et la vitalité. Elle apparaît comme l'harmonie et la joie, possédant une douce influence sur le système nerveux. En tant que couleur du renouveau, de l'équilibre, de la guérison et de la purification par l'Amour, le vert aide à harmoniser les émotions, à réduire le stress et à favoriser un sentiment de paix et de sérénité.

La couleur bleue améliore la communication, l'échange verbal et la créativité. Elle exprime le calme intérieur et évoque des sentiments de paix et de sécurité. Utilisée dans les moments de fatigue, de lassitude, d'épuisement ou de doute, le bleu favorise également la clarté mentale et la concentration, créant un environnement propice à la réflexion et à l'expression personnelle.

La couleur indigo est la couleur de la profondeur et de l'inconscient, invitant à l'intériorité et à la contemplation. Elle favorise l'intuition, le discernement et la sagesse, tout en évoquant des sentiments de mystère et de spiritualité. En tant que couleur de transformation personnelle, l'indigo aide à surmonter les obstacles intérieurs et à favoriser la croissance spirituelle.

La couleur violette favorise la libération des mémoires du passé et la sortie des dépendances. Elle permet d'accéder à son véritable soi et d'exprimer sa vérité, tout en manifestant une certaine sagesse et une force d'âme.

En tant que couleur de la neutralité, le violet aide à équilibrer les énergies spirituelles et émotionnelles. C'est la couleur à utiliser en priorité pour méditer et se purifier, en synergie avec le blanc, favorisant ainsi une transformation personnelle et une connexion profonde avec soi-même.

La couleur rose est celle de l'Amour sans condition, de la tendresse, de la douceur, de la beauté, de la tolérance, de la compassion, de la patience et du don de soi. Elle évoque des sentiments de paix, de réconfort et de joie, tout en étant une grande guérisseuse de l'esprit. En favorisant l'harmonie et l'apaisement des tensions émotionnelles, le rose crée un environnement propice à l'amour et à la connexion authentique avec soi-même et les autres.

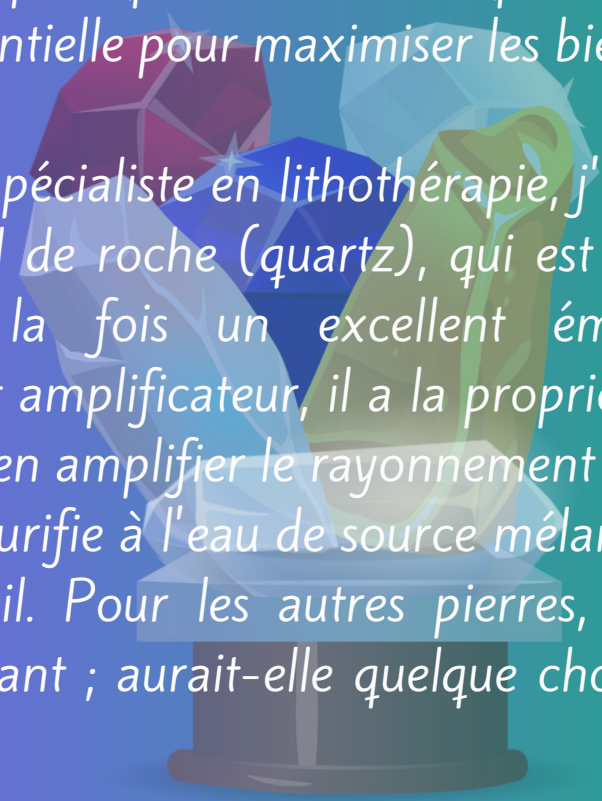
Le blanc est la couleur de l'Unité et de la pureté, symbolisant la lumière, la paix et la nouveauté. Elle favorise l'humilité, la dignité et redonne de la joie. En apportant la clarté des pensées et des actions, le blanc aide à créer un environnement propice à l'équilibre et à l'harmonie, tout en dissipant les énergies négatives et en évoquant des sentiments de sérénité et de fraîcheur.

Utilisez le pouvoir des pierres

Lorsque vous changez d'émotion, votre fréquence vibratoire change aussi.

Chaque minéral, par sa couleur, sa composition et sa cristallisation, émane une énergie subtile qui influence la votre (toujours par le principe de résonance) et permet d'obtenir une amélioration de votre état d'être.

Une fois qu'une pierre vous a transmis son énergie, elle a besoin d'être purifiée et rechargée afin qu'elle retrouve toutes ses capacités (tout comme lors d'une nouvelle acquisition pour enlever les énergies absorbées). Plongez-la délicatement et sans autre pierre dans de l'eau minérale pendant plusieurs heures. Essuyez-la avec un chiffon doux et profitez de la lune ou du soleil, selon la pierre, pour la mettre à recharger. Pensez à faire cela au moins une fois par mois. N'oubliez pas que l'intention que vous mettez dans ce processus est essentielle pour maximiser les bienfaits de la pierre.



N'étant pas une spécialiste en lithothérapie, j'utilise surtout dans ma pratique le cristal de roche (quartz), qui est une véritable centrale d'énergie ! À la fois un excellent émetteur et récepteur, transformateur et amplificateur, il a la propriété de purifier les lieux où il se trouve, d'en amplifier le rayonnement et d'y apporter paix et harmonie. Je le purifie à l'eau de source mélangée à du gros sel et le recharge au soleil. Pour les autres pierres, je vais vers celle qui m'attire sur l'instant ; aurait-elle quelque chose à m'apprendre sur moi !? ♥

Quelle pierre, pour travailler quel chakra ? (liste non exhaustive)

Comme je vous l'ai dit, je ne suis pas une spécialiste en pierres. Personnellement j'ai une attirance pour le quartz rose, (apaisement, amour de soi, confiance) et l'améthyste (méditation, calme le mental, purifiante, équilibre), mais je ne suis pas certaine que cela vous fasse une plus belle jambe de le savoir ☺ !

Je vous invite donc, pour celles et ceux que le sujet intéresse, à fouiller sur le net pour trouver pour chaque pierre les vertus et bienfaits qu'elles apportent sur les plans physique, émotionnel, mental et psychique.

Voici cependant une petite liste non exhaustive des pierres que vous pouvez utiliser lors des soins sur les chakras. Une fois votre choix fait, rechargée et purifiée, posez la pierre au niveau du chakra concerné et portez toute votre attention sur elle. La sensation de chaleur est normale, il est le signe que les énergies interagissent.

Chakra Racine (coccyx) : Agate, Grenat, Rubis, Obsidienne, Œil de taureau, Tourmaline noire.

Chakra Sacré (3 doigts sous le nombril) : Ambre, Calcite orange, Cornaline, Pierre de lune, Topaze impériale.

Chakra du Plexus Solaire (sous le sternum) : Œil de Tigre, Topaze jaune, Citrine, Ambre.

Chakra du Cœur (entre les seins) : Kunzite, Jade vert, Tourmaline ou Quartz roses, Aventurine verte, Émeraude.

Chakra de la Gorge (creux de la gorge, oreilles) : Aigue marine, Calcédoine et Topaze/Calcite bleues, Célestine, Turquoise.

Chakra du 3ème œil (entre les sourcils) : Lapis-lazuli, Saphir bleu indigo, Sodalite, Azurite

Chakra Coronal (fontanelle) : Améthyste, Cristal de roche, Fluorite Violette, Diamant

Utilisez les bienfaits des huiles essentielles

Puissamment odorantes, les huiles essentielles dégagent un parfum intense qui emprunte à la fois la voie olfactive et cutanée.

Leurs molécules parviennent au système limbique, siège de nos émotions, puis notre cerveau libère en retour certaines substances chimiques qui ont une action sur le système endocrinien, immunitaire, nos organes, nos chakras et nos corps subtils...

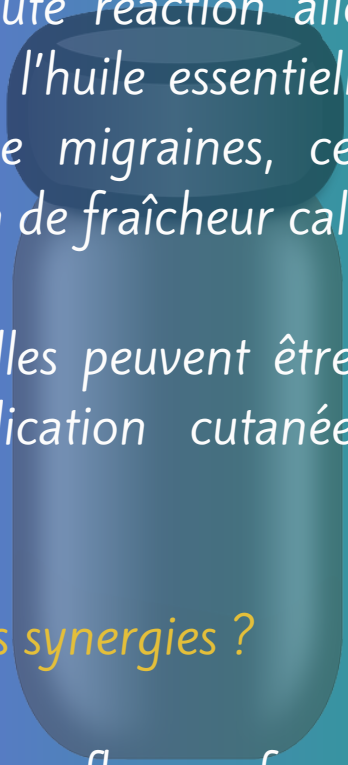
Si l'aromathérapie est de plus en plus pratiquée, il y a cependant des règles de base à connaître et à respecter afin de bénéficier de ses innombrables bienfaits en toute sécurité. Toutes naturelles qu'elles soient, les huiles essentielles ne sont pas pour autant des substances anodines !

Si vous commencez dans la pratique de l'aromathérapie, je vous recommande donc de vous procurer un livre sur le sujet, pour ne pas nuire à votre santé (si vous êtes enceinte, par exemple), à celle de vos enfants ou de vos animaux...

Pour profiter des bienfaits hautement énergétiques des huiles essentielles sur tous les plans de votre être, je vous préconise aussi de choisir une huile dont les qualités de production et de fabrication sont le fer-de-lance de celle ou de celui qui la produit. Cela passe par le respect du terroir, des heures et périodes de récolte qui sont variables, des temps de maturation et de distillation qui doivent être lents, à la vapeur d'eau et complets. A titre personnel, j'apprécie les HE de la marque dōTERRA, philosophie comprise.

Bien sûr, les prix sont plus élevés, mais le travail fait en conscience a-t-il un prix sur votre santé ? Sachez que plus le travail est réalisé avec conscience et donc avec amour, plus la fréquence vibratoire de l'huile sera élevée. Une goutte de celle-ci remplace souvent les 5 ou 6 gouttes d'une huile essentielle bio du commerce.

Je vous mets également en garde : toutes les huiles ne sont pas à usage cutané. Même pour celles qui peuvent être appliquées directement sur la peau, je vous conseille de faire un test de tolérance pour éviter toute réaction allergique. Par exemple me concernant, si j'applique l'huile essentielle de menthe directement sur mes tempes lors de migraines, cela me brûle au lieu de m'apporter une sensation de fraîcheur calmante !



Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées en diffusion, en inhalation ou en application cutanée, selon vos besoins et préférences.

Et si nous fabriquions nos synergies ?

Vous aurez besoin d'un flacon fermé et opaque que vous conserverez à l'abri de la lumière et de toutes sources de chaleur, dans une ambiance calme et sereine, hors de la portée de vos jolies têtes blondes !

- D'huiles essentielles, de préférence bio.
- D'un diffuseur dans lequel vous verserez le mélange d'huiles essentielles en respectant le nombre de gouttes mentionné sur la notice de votre diffuseur (ne mettre qu'un tiers pour des huiles aux fréquences vibratoires élevées).

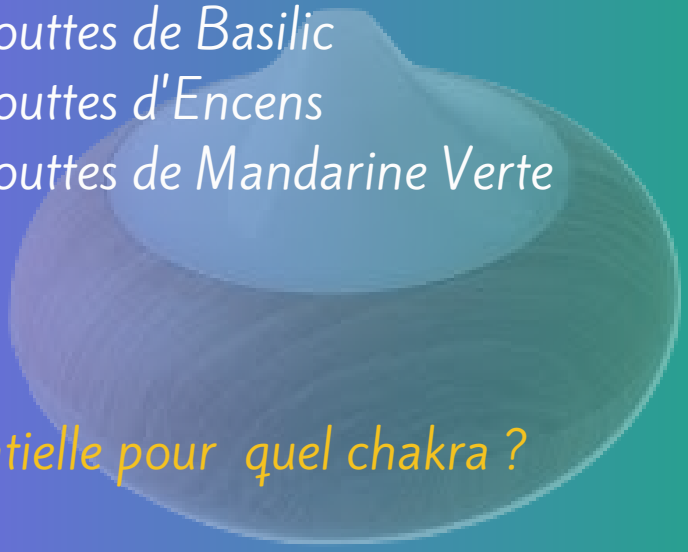
Diffusez par plage de 15 à 30 minutes.

Pour assainir l'air et détoxifier votre environnement :

- 20 gouttes de Citron
- 20 gouttes d'Eucalyptus Globulus
- 20 gouttes de Ravintsara
- 40 gouttes de Pamplemousse

Pour favoriser la méditation et la paix intérieure :

- 15 gouttes de Basilic
- 25 gouttes d'Encens
- 60 gouttes de Mandarine Verte



Quelle huile essentielle pour quel chakra ?

Pour rééquilibrer et favoriser la circulation de l'énergie dans un chakra particulier, vous pouvez également utiliser les huiles essentielles. Ces huiles, lorsqu'elles sont 100 % pures, naturelles et complètes, peuvent avoir un impact significatif sur votre bien-être émotionnel et physique.

Lorsque vous utilisez une huile essentielle, une goutte à respirer pendant 5 à 10 minutes sur une mouillette parfumée (bandelette) suffit pour bénéficier de ses propriétés.

Chakra Racine (coccyx) : Cèdre, Girofle, Patchouli, Myrrhe, Tea Tree, Vétivert
Ces huiles aident à ancrer et stabiliser, favorisant un sentiment de sécurité et de connexion à la terre.

Chakra Sacré (3 doigts sous le nombril) : Ylang-Ylang, Santal, Gingembre, Jasmin
Elles stimulent la créativité, la sensualité et les émotions, favorisant un équilibre émotionnel.

Chakra du Plexus Solaire (sous le sternum) : Lavande, Romarin, Bergamote, Genévrier, Camomille Romaine
Ces huiles renforcent la confiance en soi et la volonté, aidant à surmonter les doutes et les peurs.

Chakra du Cœur (entre les seins) : Rose de Damas, Mélisse, Mandarine, Benjoin
Elles ouvrent le cœur à l'amour inconditionnel, à la compassion et à la paix intérieure.

Chakra de la Gorge (creux de la gorge, oreilles) : Pruche, Lemongrass, Myrte, Eucalyptus, Sauge Sclarée
Ces huiles favorisent l'expression de soi et la communication claire, aidant à surmonter les blocages verbaux.

Chakra du 3ème œil (entre les sourcils) : Jasmin, Aneth, Immortelle, Palmarosa, Menthe poivrée, Épinette Blanche
Elles stimulent l'intuition, la perception et la clarté mentale, facilitant la méditation et la visualisation.

Chakra Coronal (fontanelle) : Oliban (encens), Lotus, Rose de Damas, Néroli
Ces huiles favorisent la connexion spirituelle et l'éveil de la conscience, aidant à atteindre des états de méditation profonds.

Astuce : Si votre diffuseur émet de la lumière, sélectionnez la couleur correspondant au chakra sur lequel vous souhaitez travailler ! Par exemple, le rouge pour le chakra racine, l'orange pour le chakra sacré, le jaune pour le plexus solaire, le vert pour le cœur, le bleu pour la gorge, l'indigo pour le 3ème œil et le violet pour le chakra coronal.

Nous avons vu que certaines pierres et huiles essentielles favorisent l'équilibre énergétique. N'hésitez pas à les combiner pour renforcer votre pratique de bien-être et à explorer les synergies qui résonnent le plus avec vous.

Purifiez la pièce où vous allez vous installer (et votre lieu de vie)

Nous avons vu que certaines pierres et huiles essentielles favorisent cela.

Mais pour celles et ceux qui n'ont pas d'attirance pour la lithothérapie, et/ou qui sont incommodé.e.s par les odeurs des huiles, pas de panique, d'autres façons sont possibles !

Je ne veux pas jouer les rabat-joie, mais nettoyer et purifier régulièrement un lieu permet d'alléger les énergies imprégnées dans les murs et les objets, et d'améliorer considérablement votre confort de vie.

Ne vous est-il jamais arrivé de sentir une boule au niveau du plexus en entrant dans certaines pièces, d'avoir eu froid aux épaules dans certains endroits, ou de ressentir une ambiance lourde dans des lieux où des disputes avaient éclaté juste avant ?

Plus vous effectuerez ce "travail" en conscience, plus vous ferez confiance à votre intuition au détriment de votre mental, plus vous croirez en vous et en votre pouvoir de création illimité, et plus le nettoyage des lieux aura un impact sur les énergies qui s'y trouvent !

Le b.a.-ba : aérez vos pièces été comme hiver !

Savez-vous que l'air intérieur de votre maison, saturé de composés organiques, est souvent plus pollué que l'air extérieur ? Aérer les lieux tous les jours entre 10 et 15 minutes, le matin ou le soir, été comme hiver, permettra à vos voies respiratoires d'être moins irritées et pourra vous éviter certains maux de tête !

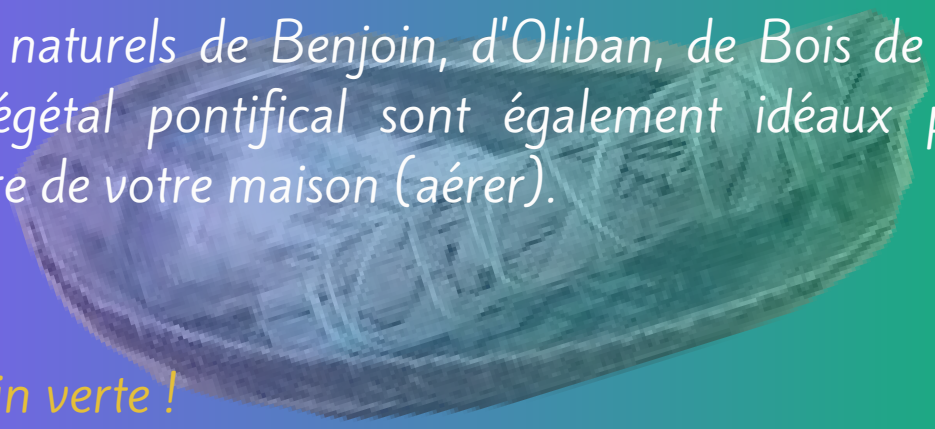
Jouez les Amérindiens et brûlez de la sauge blanche ! (Déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes épileptiques.)

La fumigation d'encens de sauge blanche était particulièrement utilisée dans les rituels de purification chez les Amérindiens. La fumée émanée a en effet la propriété d'accrocher les énergies négatives et de les retirer des lieux, des objets ou des personnes.

Son utilisation est simple comme bonjour : il suffit d'allumer la sauge blanche de Californie au-dessus d'un réceptacle et de souffler sur la flamme après quelques secondes. Promenez-vous ensuite dans chacune des pièces, guidez la fumée dans tous les coins et recoins, et entourez vos objets de fumée ! Si vous souhaitez l'éteindre avant la fin de sa combustion, étouffez-la dans du sable ou des gravillons.

En intérieur, je vous conseille d'ouvrir une ou plusieurs fenêtres afin de créer un courant d'air.

Les encens naturels de Benjoin, d'Oliban, de Bois de santal, ou le mélange végétal pontifical sont également idéaux pour purifier l'atmosphère de votre maison (aérer).



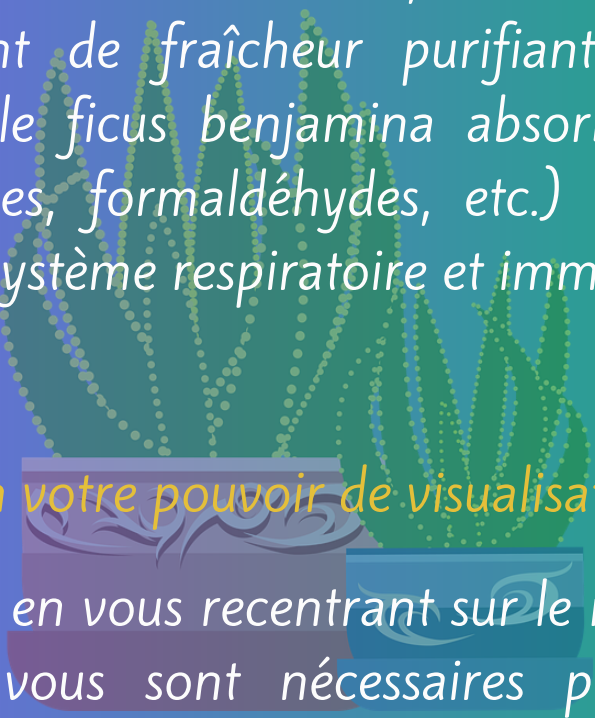
Ayez la main verte !

La nature est vraiment bien faite : il existe des plantes dépolluantes capables d'assainir l'air de notre intérieur et de rendre notre environnement plus agréable ! Parmi elles, on peut citer :

- Le Spathiphyllum (ou fleur de lune) : Il est connu pour éliminer les toxines et améliorer la qualité de l'air.
- Le Pothos : Très facile d'entretien, il purifie l'air et s'adapte à divers environnements.
- La Sansevière (ou langue de belle-mère) : Elle est efficace pour filtrer les polluants et produit de l'oxygène la nuit.
- Le Ficus : Il aide à réduire les niveaux de formaldéhyde et d'autres substances nocives.

Intégrer ces plantes dans votre espace de vie peut non seulement améliorer la qualité de l'air, mais aussi apporter une touche de verdure et de sérénité à votre intérieur. Et le top, c'est que pour celles et ceux qui n'ont pas la main verte, certaines sont peu exigeantes et peuvent également trouver leur place dans votre chambre !

L'aloe vera et le cactus agissent sur les champs électromagnétiques et les acariens ; la lavande et la menthe apportent un vent de fraîcheur purifiant et apaisant ; le chlorophytum et le ficus benjamina absorbent les composés volatils (monoxydes, formaldéhydes, etc.) ; la sansevière est bénéfique pour le système respiratoire et immunitaire...



Faites confiance en votre pouvoir de visualisation !

Le calme intérieur, en vous recentrant sur le moment présent, et la confiance en vous sont nécessaires pour écouter votre intuition, qui vous soufflera la méthode la plus appropriée pour purifier la pièce de votre choix.

Cette méthode, complémentaire à celles mentionnées ci-dessus, nécessite d'avoir un bon ancrage (expliqué plus loin) et de visualiser tout simplement les énergies négatives être chassées de la pièce vers l'extérieur !

Rappelez-vous que tout est vibration dans l'Univers, même vos pensées !

En cultivant des pensées positives et en visualisant des énergies lumineuses, vous pouvez transformer l'atmosphère de votre espace.

Astuce : Pour renforcer votre visualisation, vous pouvez allumer une bougie pendant que vous vous concentrez sur votre intention de purification. Cela peut aider à créer une ambiance propice à la méditation et à la visualisation.

N'oubliez pas que la purification de votre espace est un acte d'amour envers vous-même et votre environnement. Prenez le temps de le faire régulièrement pour maintenir une atmosphère saine et harmonieuse

Vibrez au rythme de la musique !

Battements du cœur, respiration des poumons, pulsations du système nerveux : notre corps est un véritable orchestre intérieur au rythme naturel harmonieux, mais qui s'adapte en permanence, par le principe de résonance, aux fréquences de son environnement extérieur.

La musique joue un rôle important dans nos vies et peut donc littéralement affecter notre humeur.

Savez-vous qu'une écoute musicale à la fréquence 432 Hz a des effets profonds sur la conscience et le niveau vibratoire de chacune des cellules de notre corps, favorisant un apaisement rapide de notre système neuro-végétatif et jouant ainsi sur notre état de bien-être ?

Outre le fait de correspondre aux ondes cérébrales alpha, idéales pour la méditation, la relaxation, la visualisation et les pensées claires, cette fréquence est également une fréquence de résonance de l'eau.

Rappelons que l'eau est un constituant majeur de toute vie sur Terre, de la bactérie jusqu'aux organismes les plus développés, nous-mêmes étant constitués de près de 70 % d'eau.

Or, depuis la Seconde Guerre mondiale, la plupart des musiques sont passées d'une fréquence de 432 Hz, qualifiée de naturelle, à 440 Hz, plus disharmonieuse !

Sans entrer dans une polémique, le but de cette "to-do list" étant de vous aider à élever votre taux vibratoire, voici toutefois deux citations sur lesquelles, calé.e.s sur une douce musique en 432 Hz, vous pourrez méditer ☻ :

Platon

« Si tu veux contrôler un peuple, contrôle sa musique. »

Edgar Cayce

« Harmoniser la vie en accord avec les fréquences de la nature, et il y aura plus de joie, de bonheur et de beauté dans nos expériences de tous les jours. »

Komenkonfé alors ?

En cherchant sur Internet, vous trouverez de nombreux tutoriels pour convertir vos musiques préférées en 432 Hz. De nombreuses musiques sont également disponibles en écoute libre sur YouTube. Sur cette plateforme, vous trouverez également de nombreuses bandes sonores composées de battements binauraux.

Entrainez vos yeux à la Lemniscate !

La Lemniscate mais kézako ?

Non, la Lemniscate n'est pas la nouvelle danse à la mode, c'est tout simplement un huit couché horizontalement, exactement comme le symbole de l'infini ! Ce symbole (∞) possède deux axes de symétrie perpendiculaires qui se coupent en son centre.

En exerçant ce mouvement avec vos yeux (et vos yeux uniquement, la tête restant fixe. Suivez du regard le mouvent d'un stylo que vous déplacez face à vous, pour vous aider si vous avez de la difficulté), vous harmonisez le fonctionnement de l'hémisphère droit et de l'hémisphère gauche de votre cerveau, ce qui améliore ainsi votre ancrage. Alternez ensuite les mouvements en faisant glisser le regard de bas en haut et de gauche à droite. Frottez enfin vos mains l'une contre l'autre pour produire de la chaleur, puis appliquez vos paumes sur vos yeux pour les détendre.

Astuce : En faisant ces mouvements pendant quelques minutes au réveil, ou dès que vous sentez que vous manquez d'énergie dans la journée, répétez des phrases de type "mantras" qui vont stimuler vos cellules : "Je réveille mon énergie", "Je réveille ma joie", "Je réveille ma vitalité", etc. Ces affirmations positives, associées à la visualisation du symbole de la Lemniscate lumineux, peuvent renforcer votre intention et dynamiser votre corps et votre esprit.

N'hésitez pas à intégrer ces pratiques dans votre routine quotidienne pour favoriser un état de bien-être durable et une connexion plus profonde avec vous-même.

Respirez en conscience !

23 000, c'est le nombre de respirations que nous effectuons chaque jour. Mais combien de fois dans la journée avez-vous pris conscience que vous respirez ? De l'oxygénation de nos organes à l'élimination de nos toxines, en passant par le boost d'énergie et le véhicule de nos émotions et pensées, la respiration mérite bien que vous lui accordiez un peu de votre attention !

En prenant conscience de votre corps et de votre respiration à raison de 5 inspirations/expirations abdominales répétées plusieurs fois dans la journée, vous gagnerez en bien-être, lâcherez prise sur vos nombreuses pensées parasites, et élèverez vos vibrations !

Patience et persévérance seront vos alliées, comme un enfant qui apprend à marcher. Et si des pensées viennent vous titiller, laissez-les s'échapper à la prochaine expiration et reprenez le fil de votre respiration là où vous l'avez laissé, rien de grave !

Hop, hop, hop, on y va !

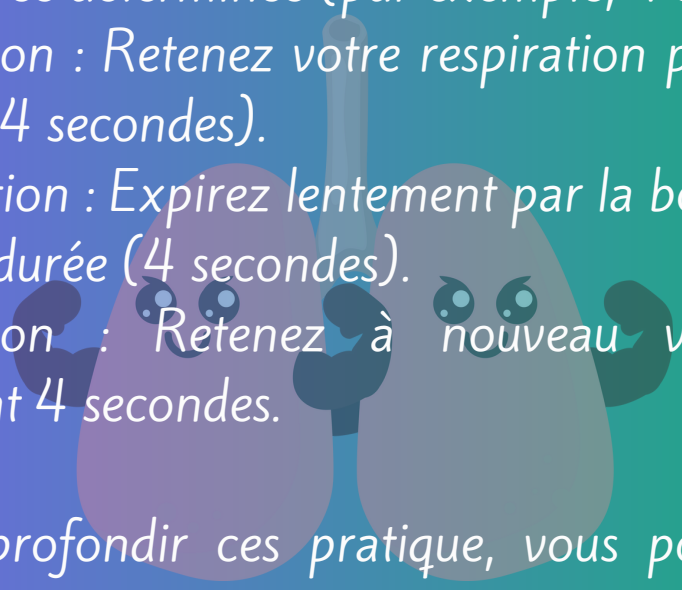
Debout, assis.e ou couché.e, les pieds légèrement écartés, posez vos mains sur votre ventre, écoutez votre souffle et prenez conscience de l'air frais qui entre à chaque inspiration, et de l'air chaud qui caresse le haut de votre lèvre à chaque expiration.

Laissez aller et venir votre respiration pendant quelques instants : vous devez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser au rythme de la respiration.

Tel un papillon, visualisez que vous déployez vos ailes à l'inspiration (la cage thoracique se soulève). Puis, à chaque expiration, rentrez vos ailes en chassant le plus d'air possible, en poussant votre nombril vers les lombaires.

Autre exercice dont vous trouverez de nombreuses vidéos en support sur les plateformes, La respiration "en carré" ou "en boîte". Cette technique consiste à inhaler, retenir, expirer et retenir à nouveau sa respiration pendant des durées égales, et à répéter pendant 4 ou 5 cycles. En pratique cela donne :

- *Inhalation : Inspirez profondément par le nez pendant une durée déterminée (par exemple, 4 secondes)*
- *Rétention : Retenez votre respiration pendant la même durée (4 secondes).*
- *Expiration : Expirez lentement par la bouche pendant la même durée (4 secondes).*
- *Rétention : Retenez à nouveau votre respiration pendant 4 secondes.*



Astuce : Pour approfondir ces pratique, vous pouvez également intégrer des affirmations positives à votre respiration. Par exemple, à chaque inspiration, pensez "Je prends de l'énergie" et à chaque expiration, "Je libère ce qui ne me sert plus". Cela renforcera votre connexion corps-esprit et vous aidera à vous ancrer davantage dans le moment présent.

Vous êtes prêt.e.s ?
So let's go !
Et maintenant place au soin !

DÉTENDEZ-VOUS, VOUS NE POUVEZ PAS VOUS TROMPER, TOUT VA TRÈS BIEN SE PASSER !

Vous êtes juste appelé.e.s à vous faire pleinement confiance et à vous libérer de toutes attentes pour ce soin. Ne laissez pas votre mental saborder ce moment, votre moment !

Placez-vous dans une belle bulle de bien-être et d'amour à votre égard, au calme, sans téléphone ni autre distraction. Ce moment est le vôtre, et vous le méritez tellement !

Piochez de-ci de-là dans la liste que j'ai partagée ou ailleurs, ce qui vous fait envie, vous fait vibrer, résonne en vous, et oubliez le reste ! Une bougie parfumée ? Chouette idée ! De la musique douce ? Super ! Allongé.e ? Pourquoi pas ! Assis.e ? Si le cœur vous en dit ! Dedans, dehors ? Peu importe ! C'est vous et uniquement vous qui savez ce qui est le plus juste et bon pour vous !

Alors écoutez-vous, amusez-vous, libérez-vous, soyez cet enfant à l'imaginaire débordant et accueillez sans juger !

Et si vous souffrez d'une maladie, suivez un traitement ou prenez des médicaments, n'ayez crainte, l'efficacité du soin n'en sera nullement affectée. Ce qui compte, c'est l'intention claire que vous émettez et votre ouverture de cœur. Petits et grands, tout le monde peut y participer dans le respect de chaque individualité !

Petite astuce : Pour enrichir votre expérience, vous pouvez également prendre quelques instants pour écrire vos intentions ou vos souhaits sur un papier avant de commencer. Cela peut vous aider à clarifier votre esprit et à vous concentrer sur ce que vous souhaitez vraiment recevoir de ce moment.

Prenez quelques minutes pour vous recentrer et vous aligner

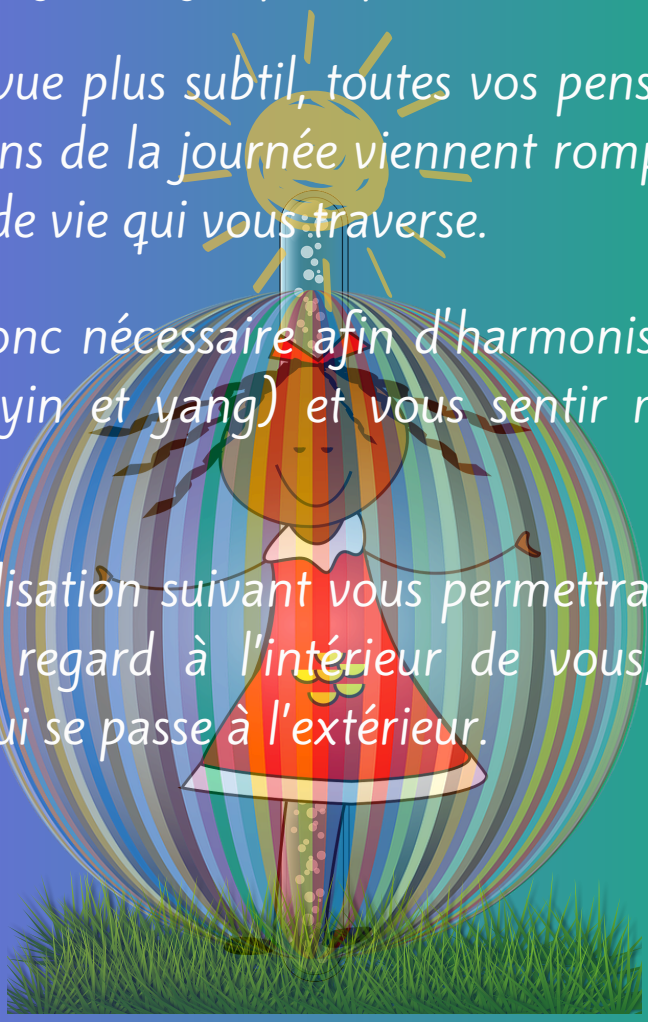
Je ne vous apprends rien en vous disant que vous avez pour la plupart, deux yeux, deux bras, deux mains, deux oreilles, deux reins. Même les organes en médecine chinoise fonctionnent par paire...

C'est un équilibre parfait, enfin presque !

Car d'un point de vue plus subtil, toutes vos pensées, vos émotions, vos tracas et tensions de la journée viennent rompre cet équilibre et chahuter l'énergie de vie qui vous traverse.

Vous centrer est donc nécessaire afin d'harmoniser le plus possible vos deux parties (yin et yang) et vous sentir moins perturbé.e.s, désorienté.e.s.

L'exercice de visualisation suivant vous permettra de revenir à vous et de poser votre regard à l'intérieur de vous, au lieu de vous préoccuper de ce qui se passe à l'extérieur.



Le Dervish Tourneur

Imaginez qu'un tube lumineux blanc vous traverse le corps, de la tête au coccyx, et se prolonge jusqu'au sol. L'axe central serait votre colonne vertébrale.

Un flux d'énergie y descend et remonte sans cesse. Prenez le temps de voir et de ressentir ce qui se passe en vous.

Imaginez maintenant deux arcs lumineux, placés de chaque côté, à environ 1m50 du tube qui vous traverse. Imaginez enfin deux autres arcs situés à la même distance que les deux précédents, l'un placé au-dessus de votre tête et l'autre sous vos pieds, parfaitement symétriques. Observez et ressentez.

Visualisez désormais les deux premiers arcs se rapprocher lentement vers le tube central, jusqu'à ce que vous sentiez une résistance. Comme le reflet dans un miroir, ils s'arrêtent au même niveau.

Au tour maintenant des deux autres arcs de s'avancer lentement pour respecter l'harmonie. Ils rejoignent par leurs extrémités les deux autres. À leur contact, une bulle lumineuse se forme et vous enferme en son centre, autour de l'axe central. Observez et ressentez...

La bulle se met à tourner autour de son axe, délicatement et harmonieusement. Tout s'équilibre en vous, ressentez et observez...

Conseil supplémentaire : Pour renforcer cette visualisation, vous pouvez accompagner cet exercice d'une musique douce ou de sons de la nature. Cela peut aider à créer une atmosphère propice à la relaxation et à l'harmonisation de vos énergies. A vous de voir !

Pensez aussi à bien vous ancrer

S'ancrer ? S'enraciner ? Je ne suis ni un arbre, ni à la dérive ! Mais c'est quoi cette histoire encore ? En êtes-vous vraiment sûr.e ?

Et vos pensées, ne partent-elles jamais à la dérive dans des histoires passées ou des préoccupations futures ? Ne vous êtes-vous jamais surpris.e à vous perdre dans des rêveries, dans un imaginaire débordant ? Être tête en l'air, ça vous dit quelque chose ?

Alors, au final, s'ancrer, s'enraciner, c'est quoi ?

C'est tout simplement sortir sa conscience de sa tête et "l'installer" dans ses pieds pour ne pas perdre le sens des réalités, et revenir en soi pour vivre en pleine conscience le moment présent.

En lien avec votre chakra racine (rouge, situé au niveau du coccyx), l'ancrage vous donne la force nécessaire pour accepter votre histoire, avancer vers le meilleur et vous réaliser pleinement dans tous les domaines de votre vie. Il vous permet de vous accepter tel que vous êtes, avec vos qualités et vos défauts, de vous respecter et donc de vous aimer avec un grand A. Moins de stress, moins de peurs, moins d'angoisses : l'ancrage est votre allié !

Un soin énergétique peut vous amener très loin dans votre voyage intérieur, mais votre vie se passe ici. S'ancrer permet donc de mieux revenir dans votre réalité. Faire un ancrage avant le soin, et même après si vous vous sentez un peu déboussolé.e.s, est donc vivement conseillé. L'idéal étant de le faire tous les jours au réveil pour bien démarrer la journée !

Pour vous ancrer, vous pouvez essayer de vous concentrer sur vos pieds en les posant fermement au sol, en visualisant des racines qui s'étendent dans la terre. Prenez quelques instants pour respirer profondément et ressentir en conscience la connexion avec la terre. Cela vous aidera à vous sentir plus centré.e et équilibré.e.

Vous pouvez également marcher pieds nus sur le sol, les yeux fermés, en focalisant votre attention sur les sensations perçues. (Pratiquer des activités en pleine conscience comme la cuisine, le jardinage, et autres activités manuelles, favorisent aussi l'ancrage).

Voici toutefois un exercice de visualisation que vous pouvez réaliser avant et après le soin.

A chacun sa graine

Imaginez que vous êtes une graine d'arbre en train de germer.

Vous prenez conscience que vos pieds sont les racines de votre graine.

A chaque expiration profonde que vous faites, vos racines qui paraissent au début si fragiles, s'enfoncent un peu plus. Elles transpercent la mousse sur laquelle la graine est posée, puis la terre pour venir se nourrir.

A chaque inspiration profonde focaliser votre attention sur l'énergie de la Terre qui remontent le long de vos racines et qui aide la tige, votre tronc, à s'accroître.

Plus vous expirez profondément, plus les racines s'étalent et s'enfoncent toujours plus jusqu'au centre de la Terre.

Plus vous inspirez profondément, plus vous prenez conscience de votre force et de toute l'énergie bienfaisante qui remonte de vos pieds, le long de vos jambes, jusqu'à votre chakra racine, à la base de votre coccyx. Cette énergie est d'un beau rouge éclatant et vient nourrir le reste de votre corps.

Observez alors comment vous vous êtes transformé.e.s, de simple graine, en un bel arbre, stable et robuste. Cet arbre n'est tout simplement que votre beau reflet, traversé harmonieusement par les énergies du ciel et de la Terre.

Émettez l' intention claire de vous relier à l'énergie du soin

En émettant l'intention claire de vous relier à l'énergie du soin que j'aurai canalisé, non seulement vous allez capter ses vibrations bénéfiques et augmenter votre taux vibratoire, mais vous émanerez également cette nouvelle énergie aux autres personnes connectées au soin (dans le cadre d'un soin de groupe), qui, à leur tour, vont augmenter leurs propres fréquences et émaner une énergie plus élevée...

L'énergie du groupe suit donc un cycle d'amplification permanente, bénéfique pour chacun.e.

Imaginez-vous maintenant en face d'un bel éléphant rose. Ce qui donne cette image si nette dans votre esprit, c'est tout simplement votre intention. Procédez de même pour vous connecter à l'énergie du soin, en y mettant tout votre cœur.

Vous pouvez par exemple dire ceci :

"Je me connecte ici et maintenant au soin... (précisez le nom du soin, la date et l'heure du rendez-vous) de Daphné et demande à recevoir l'énergie la plus élevée que je puisse accueillir pour mon bien, le bien du groupe et en harmonie avec l'Univers. Merci."

Ou encore :

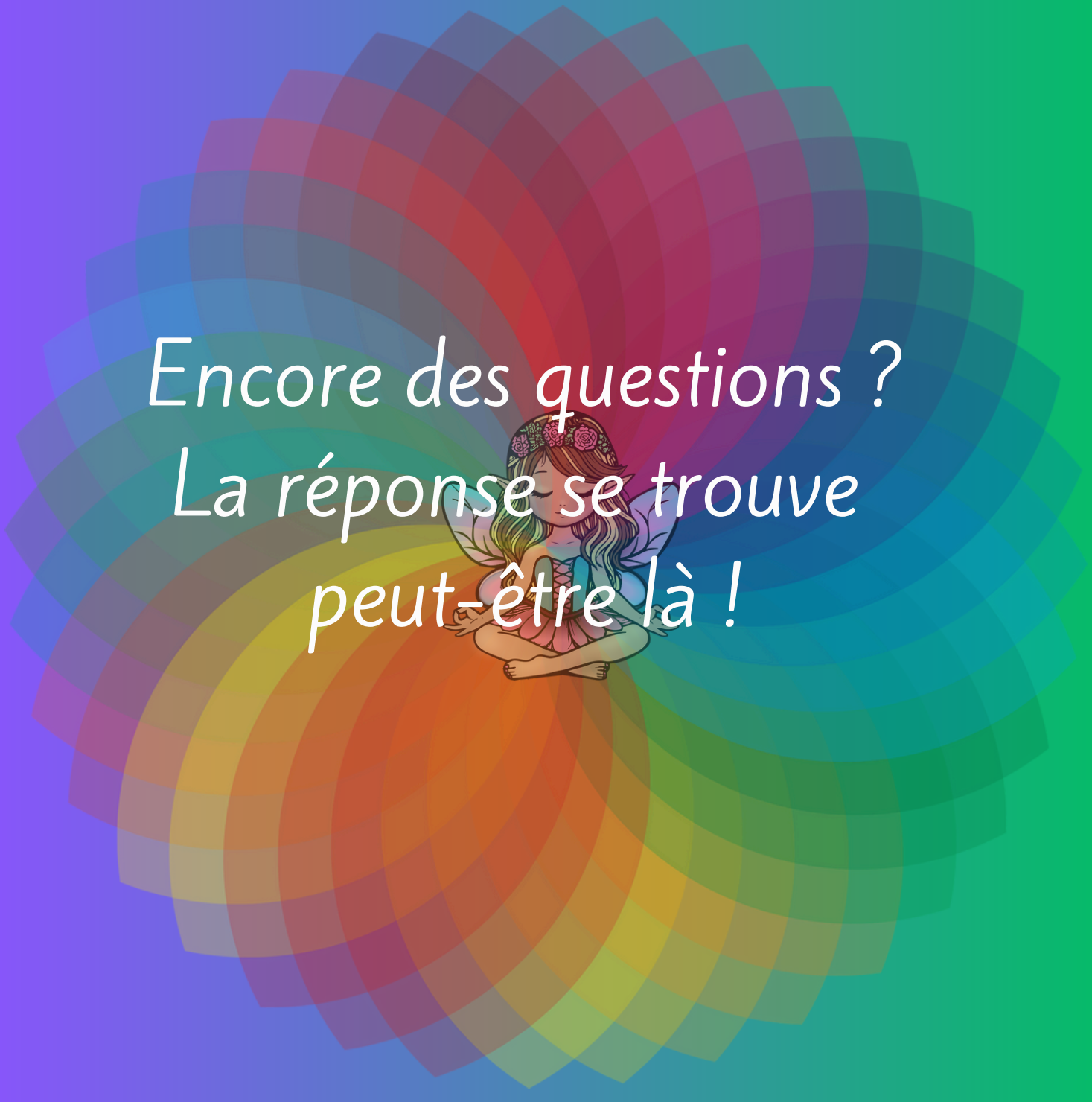
"J'accepte de recevoir le soin (précisez le nom du soin, la date et l'heure du rendez-vous) qui m'est transmis par Daphné, maintenant, pour mon bien, le bien du groupe et en harmonie avec tout ce qui m'entoure. Merci."

Ou libre à vous de créer votre propre formule, en n'oubliant pas toutefois de témoigner de la gratitude pour cela. Un simple "merci" dit avec le cœur est parfait !

Rappelez-vous enfin que vos pensées sont des vibrations ! En d'autres termes, si vous ne vous appropriez pas cette phrase de connexion et que vous la dites de façon très mécanique, le résultat sera décevant, car vos pensées étaient en réalité ailleurs au moment de vous connecter !

Astuce : Hormis les soirs où nous nous retrouvons autour d'une thématique précise (soin de groupe), pensez aussi à demander quelque chose pour vous et uniquement vous (on respecte le libre arbitre de chacun, même en pensant agir pour son bien ! Exception faite pour vos enfants que vous aimez en principe de manière inconditionnelle). Par exemple, vous pouvez demander à être en bonne santé, à apaiser votre cœur, à bénéficier d'une protection, à nettoyer des mémoires passées, ou à obtenir une aide pour un projet. Utilisez une phrase courte, positive, au présent (faites comme si vous l'aviez déjà) et qui traite d'un seul sujet à la fois !

Ne focalisez pas votre attention sur les sensations possibles que vous pourriez ressentir, au risque qu'elles ne passent complètement inaperçues pendant le soin. Accueillez juste ce qui est et surtout, amusez-vous !



Encore des questions ?
La réponse se trouve
peut-être là !

Je me suis endormi pendant le soin, c'est grave coach ☺ ?

Se détendre et accueillir, voilà l'objectif d'un soin... Rien de grave donc, que du plaisir ! Et tout comme chaque individu sur Terre est singulier, chaque soin l'est tout autant. D'un individu à l'autre, vous voyez le truc ! Certain.e.s porteront leur attention sur telle ou telle partie de leur corps et ressentiront l'énergie circuler (picotements, chaleur...), d'autres encore s'évaderont dans d'autres sphères, là où certains s'endormiront, et d'autres enfin penseront que rien de spécial ne s'est passé. Tout est juste parfait !

Acceptez simplement que votre conscience supérieure choisisse naturellement sa manière de fonctionner, de recevoir et de libérer ce qui est juste pour elle.

Enfin, si vous vous sentez bouleversé.e.s à la fin du soin et dans les jours qui suivent, pensez bien à vous ancrer pour revenir dans l'ici et maintenant, et buvez de l'eau pour favoriser l'élimination des toxines de votre corps.

Vous pouvez également répéter le petit mantra suivant aussi souvent qu'il vous semblera nécessaire : « J'accepte l'intégration des nouvelles énergies, merci. »

Je ne suis pas présent le jour du soin, c'est loupé pour moi (soin de groupe) ?

Pas de panique si vous n'êtes pas le jour du soin ! L'énergie, c'est un peu comme un bon vieux film : elle ne connaît pas les frontières du temps et de l'espace.

Vous pouvez être en train de siroter un cocktail sur une plage ou de jongler avec vos chaussettes à la maison, et ça ne change rien ! Les soins énergétiques à distance sont comme une pizza livrée : ils arrivent à vous, peu importe où vous êtes.

Pour vous connecter au soin du groupe à un autre moment, trouvez un coin tranquille, respirez un bon coup et plongez dans une petite méditation pour vous centrer, vous ancrer et vous aligner.

Imaginez l'énergie du soin comme une vague de bonne humeur qui vous enveloppe. Et n'oubliez pas de sortir votre mantra : « Je me connecte au soin de Daphné du xxx à xxx heures et j'accepte l'intégration de ces nouvelles énergies, merci. » C'est comme un mot de passe pour accéder à la fête énergétique, même si vous êtes en retard !

Et moi, j'ai une question !

Eh bien, si vous n'arrivez pas à trouver la réponse à votre question en feuilletant ce livret ou en explorant notre site Internet, ne restez pas dans le flou !

N'hésitez pas à nous envoyer un petit courriel à

daphne@kiffames.com

Kiffée ou moi-même serons là pour vous éclairer ☺ !

Je vous souhaite à toutes et à tous un moment exceptionnel durant ce soin !

Profitez de cette expérience pour vous reconnecter à vous-même et à votre essence,

Un immense MERCI pour la confiance que vous me témoignez...

Je vous en suis infiniment reconnaissante !

N'oubliez surtout pas, mes âmi.e.s :

Faites Klffer votre âme et que plus rien ne la/vous désarme !

Après tout, qui a dit qu'on ne pouvait pas être à la fois "zen" et "funky" ?

Et que chaque instant de votre vie soit une célébration de votre être, avec un soupçon de joie et une pincée de folie !

Hauts les cœurs,
Je nous aime,
Daphné

Merci de respecter mon travail en ne modifiant pas le contenu de ce mini-guide. Si vous souhaitez l'utiliser ailleurs que pour un usage personnel, je vous prierai de bien vouloir citer son auteur. Bien à vous.