Anita
Magnétisme
Energie

GUIDE DU BIEN-ÊTRE

Retrouver l'Equilibre Après un Traumatisme

Présentation

Bienvenue dans ce guide du bien-être. Je suis Anita, praticienne en **magnétisme, lithothérapie, reboutement, géobiologie et DTMA** (désensibilisation des traumatismes par les mouvements alternatifs). J'accompagne les personnes qui ont traversé des épreuves difficiles, notamment le harcèlement, afin de les aider à retrouver équilibre et sérénité. Grâce à des techniques naturelles et énergétiques, j'aide à libérer les blocages émotionnels, à apaiser le corps et à réharmoniser les énergies.

Voici quelques définitions pour mieux comprendre mes pratiques :

- **Magnétisme** : Technique énergétique visant à rééquilibrer l'énergie vitale et à soulager les douleurs physiques et émotionnelles.
- **Lithothérapie** : Utilisation des pierres et cristaux pour harmoniser les énergies du corps et de l'esprit.
- **Désensibilisation des Traumatismes par les Mouvements Alternatifs** : Approche inspirée de l'EMDR, qui aide à apaiser les traumatismes grâce à des stimulations bilatérales.
- **Reboutement** : Pratique manuelle traditionnelle permettant de soulager les tensions musculaires et articulaires.
- **Géobiologie** : Étude des influences de l'environnement (ondes, énergies telluriques, perturbations) sur le bien-être et harmonisation des lieux de vie.

Pourquoi ce guide ?

Ce guide a été conçu pour vous offrir des outils simples et accessibles afin d'apaiser les tensions, retrouver confiance en vous et avancer sur le chemin du mieux-être. Chaque exercice est inspiré de mes pratiques et peut être intégré facilement dans votre quotidien.

1. Exercice d'Ancrage : Se Reconnecter à Soi

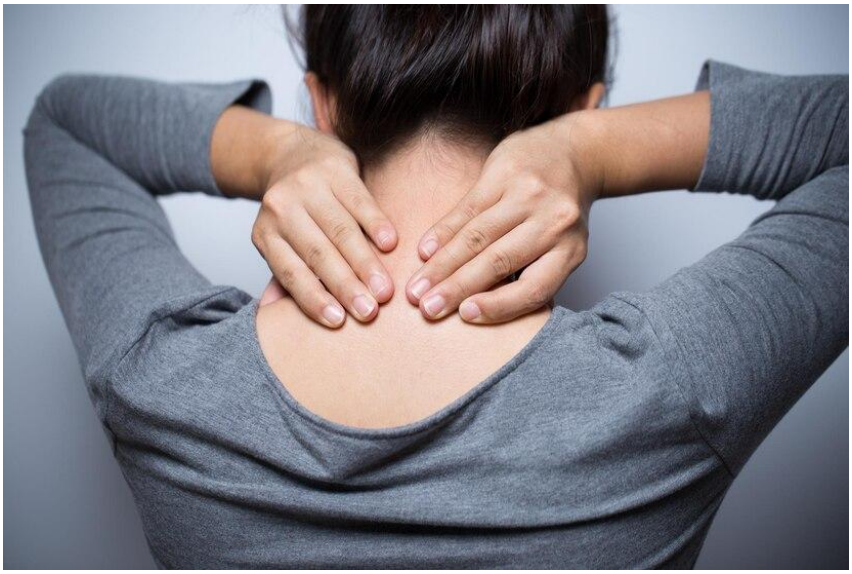
Le harcèlement peut fragiliser notre lien avec nous-mêmes et le monde. Cet exercice aide à retrouver une stabilité intérieure. Il peut être réalisé le matin au réveil, le soir avant de dormir ou à n'importe quel moment de la journée quand le besoin s'en fait ressentir (émotion forte, angoisse soudaine…).

- Placez-vous assis avec les pieds qui touchent le sol, et fermez les yeux.
- Visualisez des racines qui poussent sous vos pieds et s'enfoncent profondément dans la terre.
- Inspirez longuement en imaginant une énergie bienveillante qui remonte du sol jusqu'au sommet de votre tête.
- Expirez longuement en imaginant vos tensions redescendre par vos racines dans la terre.
- Répétez l'exercice 5 fois.

Si vous ressentez le besoin d'un accompagnement plus profond, un thérapeute pourra vous aider à renforcer votre ancrage émotionnel et énergétique.

2. Automassage Énergétique : Libérer les Tensions

Les tensions accumulées peuvent se stocker dans le corps. Un automassage rapide peut vous aider à relâcher ces blocages. A réaliser quand le besoin s'en fait sentir.

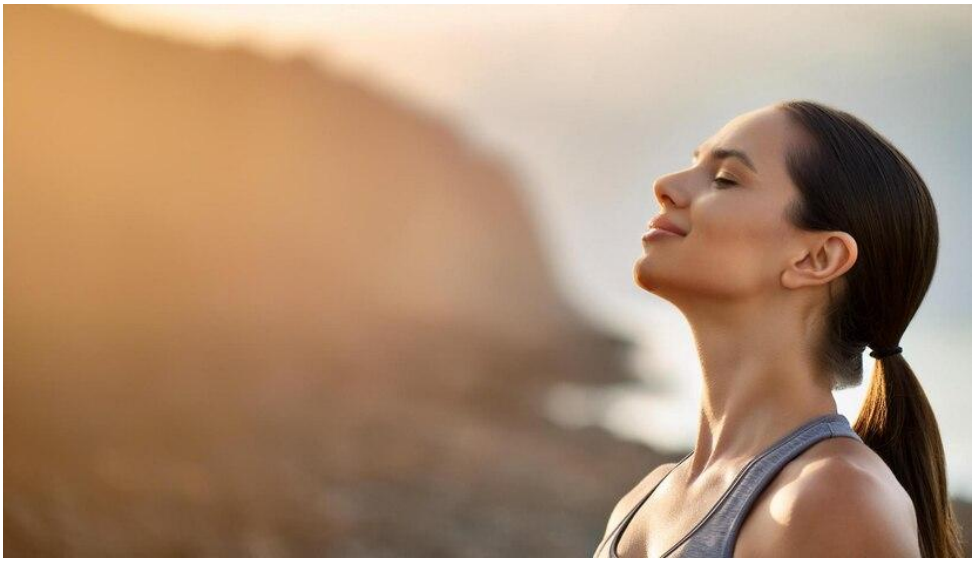


- Frottez vos mains l'une contre l'autre pour activer l'énergie.
- Posez-les sur votre tête, puis faites des petits mouvements circulaires doux sur votre cuir chevelu pendant 20 secondes.
- Répétez la même opération sur votre nuque et vos épaules.
- Continuez sur votre thorax, votre ventre et vos cuisses.
- Terminez en secouant doucement vos mains pour libérer l'énergie stagnante.

En complément, un soin énergétique avec un praticien peut vous aider à débloquer les tensions profondes et rétablir une meilleure circulation de votre énergie.

3. La Respiration Apaisante : Réduire l'Anxiété

Cette technique aide à calmer les émotions et le stress.



Respiration en cohérence cardiaque :

- Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 5.
- Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 5.
- Faites cet exercice 1 minute pour commencer. Au fur et à mesure de votre pratique, augmenter la durée progressivement jusqu'à 5 minutes.

Astuce : Faites cet exercice 3 fois par jour pour un effet optimal.

Si l'anxiété persiste, un accompagnement personnalisé peut vous aider à mieux gérer vos émotions et retrouver un apaisement durable.

4. Lithothérapie : Les Pierres qui Apaisent ou Protègent

Les pierres naturelles peuvent être de précieuses alliées dans votre processus de rééquilibrage.

- **Bois fossilisé** : Pierre d'ancrage, elle permet un lâcher prise par rapport au mental. Elle est idéale pour accompagner l'exercice d'ancrage numéro 1. N'hésitez pas à noter vos ressentis et leurs évolutions à chaque fois que vous ferez l'exercice.

- **Quartz rose** : C'est la pierre de l'amour inconditionnel. Elle favorise l'amour de soi et la guérison émotionnelle. Elle vous permet d'évacuer les tensions, le stress et les blessures affectives.

- **Œil de tigre** : Vous pouvez l'utiliser si vivez actuellement une situation de harcèlement. Cette pierre de protection a un effet miroir qui renvoie les mauvaises énergies aux personnes qui les émettent.

- **Tourmaline noire** : Pierre de protection, elle absorbe le stress et ancre dans le présent. Elle permet de faire sauter les automatismes d'enfermement que l'on s'inflige tout en se préservant de l'influence des autres.

Anita Magnétisme Energie

Astuces :

1. Portez la pierre sur vous la journée et placez-la sur votre table de chevet la nuit.

2. Chaque jour, faites tremper 1 heure votre pierre dans de l'eau claire pour la purifier (attention : si vous souhaitez utiliser d'autres pierres, certaines s'abiment au contact de l'eau. Renseigner-vous sur les techniques de purification). Vous pouvez aussi la purifier en la déposant dans une coquille d'ormeau la nuit, idéal pour les pierres en bijoux.

3. N'utilisez pas toutes les pierres en même temps, elles ne sont pas toutes compatibles. De plus, travailler avec 1 seule pierre permet de mieux ressentir ses effets.

Important :

➔ Chaque situation est différente et les réactions divergent d'une personne à une autre. Parfois un travail amont avec d'autres pierres est nécessaire. Si vous ressentez un inconfort lors de son utilisation, rangez votre pierre pour éviter d'ajouter du mal-être à votre mal-être. Un lithothérapeute saura vous conseiller.

➔ Les pierres de protection ont un effet bouclier mais ne suffiront pas sur le long terme. Pour des situations répétitives, un travail sur soi est nécessaire. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel.

Un thérapeute spécialisé en lithothérapie peut vous conseiller sur les pierres les plus adaptées à votre situation et leur utilisation optimale.

5. Purifier Son Environnement : Géobiologie et Énergies Positives

Un lieu chargé en énergies négatives peut affecter votre bien-être. Voici quelques gestes simples pour assainir votre espace :

- **Aération quotidienne** : Faites entrer l'air neuf et la lumière naturelle tous les jours.
- **Brûler du palo santo** : Cette plante purifie énergétiquement votre maison. Elle est aussi connue pour réduire le stress et l'anxiété. Aérez la pièce pendant et après la fumigation. Bien sûr, prenez toutes les précautions de sécurité, placez-le dans un récipient non inflammable et ne le laissez jamais laisser brûler sans surveillance. Evitez de l'utiliser en présence d'enfants, de femmes enceintes ou allaitantes, de personnes épileptiques ou souffrant de troubles psychiques graves.
- **Purification avec le sel** : Mettre du gros sel dans des petites coupelles et les disposer dans les coins des pièces. Laissez agir 3 jours puis jetez-le. Le sel peut changer d'aspect, ce qui est indicateur qu'un travail est en cours.
- **Le nettoyage par le son :** Le bol chantant émet un son très apaisant. Au choix, il peut être utilisé soit en le frappant, soit en le faisant chanter par le frottement de sa paroi extérieure avec le maillet. Faites-le sonner quelques minutes dans chaque pièce.

Astuce : ces méthodes peuvent être utilisées dans toutes les pièces lors d'un emménagement ou dans une pièce en particulier si l'atmosphère est pesante (après une dispute, une situation de stress, une impression de présence par exemple).

Si vous ressentez un mal-être persistant chez vous, une consultation en géobiologie peut vous aider à réharmoniser les énergies de votre environnement.

Conclusion

Prenez soin de vous et n'hésitez pas à intégrer ces pratiques à votre quotidien. Chaque petit pas compte vers un mieux-être durable.

Si vous souhaitez approfondir ces techniques ou recevoir un accompagnement personnalisé, je reste à votre disposition.

Avec bienveillance,

Anita.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux :

anita.magnetisme.energie

Anita Magnétisme Energie

Site internet : anita-magnetisme-energie.fr

Pour prendre RDV ou pour plus d'informations, vous pouvez me contacter :

- via les réseaux sociaux,
- par le formulaire sur mon site Internet,
- par téléphone au : 07.82.53.24.36 (Appel, SMS, WhatsApp, Telegram),
- par mail : anita.magnetisme@gmail.com.