

## AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR DE SÉDUCTION POUR MIEUX RÉUSSIR VOTRE VIE AMOUREUSE

Vos 5 sens sont les principaux outils de communication, ils interfèrent dans la qualité de l'énergie qui circule en vous. Lorsque vous utilisez en pleine conscience, vos 5 sens, certaines zones de votre cerveau, liées au plaisir et à la satisfaction, s'éclairent.



*Grâce à l'imagerie médicale, certains chercheurs ont pu démontrer l'efficacité des crèmes de soin polysensoriel, parce qu'elles agissent sur les 5 sens : elles sont agréables au toucher, elles dégagent une odeur séduisante, leur couleur est attirante et leur texture est moelleuse. Elles ne font pas seulement du bien à la peau, il se passe quelque chose aussi dans la tête*

La sagesse ancestrale l'avait compris depuis bien longtemps, il n'y a pas de beauté qui rayonne sans harmonie du corps et de l'esprit. Lorsque vous mettez vos cinq sens à l'honneur, vous améliorez votre qualité de vie.

Voici ce que vous allez découvrir dans la

### 6<sup>ÈME</sup> PORTE : COMMUNIQUEZ AVEC VOS 5 SENS

- ♥ Le parfum,
- ♥ les gestes, les mains,
- ♥ les lunettes,
- ♥ les chaussures,
- ♥ le sac à main
- ♥ les bijoux

Chacun de nos sens est en relation avec les 5 éléments et avec 5 de vos 7 chakras principaux.

- ♥ L'odorat vous relie à l'élément Terre,
- ♥ Le goût à l'élément Eau
- ♥ La vue avec l'élément Feu
- ♥ Le toucher avec l'élément Air
- ♥ L'ouïe avec l'Ether.

Une personne de type Vata contient plus d'Air et d'Ether, il est plutôt auditif et kinesthésique. Il a le sens des proportions, il aime le calme et il est sensible aux bruits désagréables.

Le Pitta qui est un visuel et un gustatif, est plus réceptif aux couleurs et plus sensible au sens de l'esthétique.

Le Kapha qui est un gustatif et un olfactif, est plus réceptif aux odeurs et au plaisir de la nourriture.

L'idéal, vous l'avez compris, est que ces 5 éléments circulent harmonieusement en nous.



Quand ce n'est pas le cas, il y a disharmonie

- ♥ Nous ne sommes pas crédibles, nous créons un décalage entre l'image que nous reflétons et notre véritable Moi.
- ♥ Nous ne communiquons pas clairement nous créons de la confusion chez notre partenaire que ce soit dans la rencontre amoureuse ou dans la relation avec notre conjoint, nos collègues de travail, notre famille...

L'objectif de cette dernière porte, la 6<sup>ième</sup> à franchir est de rétablir l'harmonie en vous en communiquant clairement avec vos 5 sens.

## L'ODORAT

Humer des parfums naturels réveille vos souvenirs et vos émotions. Une odeur, un parfum peut faire resurgir en vous des souvenirs lointains que vous pensiez avoir oublié.

L'odeur fait appel à votre mémoire profonde, un souvenir olfactif dure plusieurs années tandis qu'un souvenir visuel ne dure que quelques mois. Le taux de déperdition de la mémoire olfactive est de 5% alors que celui de la mémoire visuelle est de 20%.



L'odorat est un canal de communication extrêmement subtil, c'est un sens que l'on ne peut pas contrôler

## LES ODEURS SERAIENT LIÉES À UNE ÉMOTION PARTICULIÈRE

*Des recherches conduites à l'université d'Utrecht en témoignent. Des spécialistes néerlandais ont conduit une expérience assez intéressante sur des volontaires masculins. Les deux jours précédant les tests, les volontaires étaient contraints à un mode de vie strict : pas d'alcool, pas de tabac, pas de nourriture odorante, pas de produits cosmétiques..., afin de ne pas influencer les résultats.*

*Le jour J, deux séquences de film leur ont été visionnées, l'une était effrayante, l'autre suscitait le dégoût. A la fin des deux séquences, des échantillons de sueur ont été collectés sur les volontaires masculins. Ensuite, des femmes ont été invitées à participer à un test qui consistait à leur faire respirer les odeurs masculines. Les mouvements des yeux et du visage étaient observés de très près. Les réactions n'ont pas tardé. L'expression faciale des volontaires féminines a coïncidé avec la nature de l'odeur. La peur avec la peur des volontaires masculins et le dégoût avec le dégoût. La déduction a été que les odeurs suscitent des réactions émotionnelles identiques.*

*L'article sur le sujet a été publié dans la revue « Psychological Science ».  
Source <http://www.passionsante.be>*

## LE PARFUM



De nos jours, les parfums de synthèse, les arômes artificiels dominent notre environnement. Plusieurs études ont démontré que les muscs synthétiques étaient capables d'interférer avec le système hormonal des poissons. Les esters de phtalate ou diéthylphtalate, présents dans les parfums sont soupçonnés de modifier l'ADN des cellules du sperme.

Les composés organiques volatils, ou COV contenus dans les parfums dispersés dans l'air contribuent largement à la pollution intérieure, nos maisons sont parfois plus polluées que les axes routiers.

Quels sens ont ces parfums issus de la pétrochimie, comment pourraient-ils contribuer à la beauté de notre âme ? La chimie ne pourra jamais tromper notre nez et imiter l'odeur d'une rose ou d'un jasmin d'essence naturelle.

Se parfumer n'est pas seulement faire preuve de coquetterie, votre parfum projette votre image de marque. vous êtes uniques et votre parfum se doit de l'être aussi.



**Je vous propose de composer votre parfum « thérapie » en accord avec votre âme.**



vous allez utiliser **les huiles essentielles** parce qu'elles agissent

- ♥ Au niveau physique,
- ♥ Au niveau émotionnel
- ♥ Au niveau énergétique,

Elles vous ouvrent à une dimension spirituelle et sacrée

**Un parfum est composé de trois notes : la note de tête, la note de cœur et la note de fond.**

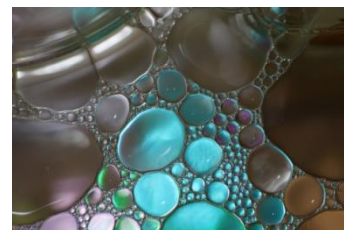
- ♥ La note de Tête est celle qui donne la première impression olfactive, elle persistera environ 2 heures après sa vaporisation. Elle est légère et volatile, c'est elle que l'on perçoit en premier et c'est la plus éphémère.
- ♥ La note de Cœur succède à la note de Tête. Elle tient entre 2 h et 4h après sa vaporisation. Elle est plus dense que la note de tête. C'est la signature olfactive du parfum.
- ♥ La note de Fond est plus lourde et tenace. Elle peut durer plusieurs jours après la vaporisation. Elle a pour fonction de fixer le parfum dans le temps. C'est elle qui crée le souvenir olfactif.

Avant de commencer, si vous n'avez pas encore déterminé votre Dosha, [cliquez ici](#) pour la découvrir.

Vous pouvez fabriquer votre parfum à partir d'une base d'alcool bio ou avec une huile végétale.

Vous choisirez l'huile végétale

- ♥ De Sésame ou d'Avocat si vous êtes Vata,
- ♥ De Coco ou d'Olive si vous êtes Pitta
- ♥ Et pour les Kaphas, l'huile de sésame



Vous pouvez aussi utiliser des huiles qui équilibrent toutes les Doshas comme l'huile de Pépins de raisin, de Jojoba, de Noisette ou de Noyau d'abricot.



Pour commencer, munissez-vous

- ♥ De quelques languettes de parfumeur,
- ♥ D'un flacon en verre teinté de 30 ml,
- ♥ De plus ou moins 30 ml d'alcool à 70°, de vodka bio ou d'huile végétale

Pour un parfum équilibré, comptez 30 à 35 gouttes d'huiles essentielles pour 30 ml d'alcool.  
Pour le parfum avec de l'huile végétale comptez 30 ml d'huile végétale pour 35 gouttes d'huiles essentielles.

Comptez

- ♥ 60 % de note de tête soit entre 18 à 20 gouttes,
- ♥ 30 % pour la note de cœur soit 9 à 10 gouttes
- ♥ 10 % pour la note de fond soit 3 à 5 gouttes.

Vous pouvez débuter par 3 huiles essentielles, une note de tête, une note de cœur et une note de fond que vous déposez sur 3 languettes différentes. Avec l'habitude, vous utiliserez plusieurs huiles pour une note. Évitez, sentez, essayez d'autres compositions et choisissez...

Une fois le mélange terminé, placez le flacon 24 heures au réfrigérateur pour que les molécules se lient entre elle et laissez reposer au frais et à l'abri de la lumière pendant 4 semaines minimum.

## VOICI UN TABLEAU DES HUILES ESSENTIELLES BÉNÉFIQUES À CHAQUE DOSHA ET QUI CONVIENNENT POUR LA PRÉPARATION D'UN PARFUM

Vous choisirez les huiles essentielles qui conviennent à votre Dosha pour la rééquilibrer tout en respectant vos préférences sur l'odeur. Vous pouvez aussi constater dans le tableau que des huiles essentielles peuvent convenir pour plusieurs types de tempérament, ce qui va vous permettre de rétablir l'harmonie si vous n'êtes pas totalement Vata, Pitta ou Kapha.

	VATA	PITTA	KAPHA
Note de tête 18 à 20 gouttes,	Angélique archangélique, Basilic, Bergamote, Cajeput, Cardamome, Citron, Orange,	Bergamote, Citron, Coriandre, Lavande, Mandarine, Pamplemousse, Orange, Verveine citronnée	Basilic, Bergamote, Cajeput, Citron, Laurier feuilles, Eucalyptus, Menthe poivrée, Niaouli, Poivre noir, Romarin à verbénone, Tea tree
Note de cœur 9 à 10 gouttes	Camomille Carotte Cannelle, Cyprès, Encens, Géranium Lavande, Néroli, Ylang-ylang	Menthe verte, Camomille bleue, Sauge, Géranium, Hélichryse italienne, Origan, Petit grain Bigaradier Romarin, Ylang-ylang	Cannelle, Carotte Encens, Hélichryse italienne, Pin sylvestre, Petit grain Bigaradier Romarin, Sauge sclarée, Thym, Ylang-ylang
Note de fond 3 à 5 gouttes	Patchouli, Rose, Vétiver,	Bois de Santal Cèdre de l'Atlas, Patchouli, Rose, Santal,	Bois de Santal Épinette noire, Patchouli, Rose,

## LE GOÛT

*« Que ton aliment soit ton médicament et ton médicament ton aliment »*

*Hippocrate.*

Une bonne partie des aliments sur votre table sont transformés, c'est-à-dire qu'ils sont passés par un processus industriel. Cette « malbouffe » serait responsable de 8 millions d'obèses, de plus de 500 000



insuffisants cardiaques, de 10 millions d'hypertendus, de plus de 2 millions de diabétiques et de 25 % de cancers liés à une mauvaise alimentation.

Certains grossissent pas parce qu'ils mangent trop mais parce qu'ils mangent mal. Apprenons à manger simplement et sainement, c'est d'ailleurs moins coûteux.

À force de raffiner et de dénaturer les matières premières, les aliments se retrouvent sans saveur, amer, parfois même impossibles à manger. Les arômes et les exhausteurs de goûts se chargent de donner un semblant de vie aux préparations. Et ne pensez pas que cela ne concerne que les plats préparés et autres produits manufacturés, les fruits et légumes que vous achetez sont "artificiels". Ils ont été sélectionnés pour avoir le "bon" calibre, la bonne couleur, le bon goût.



La médecine occidentale n'a pas encore pris conscience de l'importance de la qualité de notre alimentation. En Ayurveda, la beauté et la santé sont en parfaite adéquation. Les indiens considèrent que pour être sain et équilibré, chaque repas doit inclure 6 saveurs dans les proportions adaptées à notre Dosh. Le doux, l'aigre, le salé, l'amer, l'astringent et le piquant.

- ♥ Les tempéraments Vata devraient privilégier les saveurs douces, acides et salées.
- ♥ Les tempéraments Pitta, les saveurs douces, amères et astringentes.
- ♥ Les tempéraments Kapha, les plus sensibles au sens gustatif, les saveurs piquantes, astringentes et amères.

## LA VUE

---

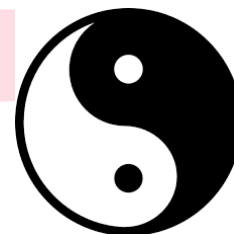
### LA COMMUNICATION VISUELLE

55% de notre communication se fait au travers du visuel, nous communiquons plus par l'image que par la parole. Sans nous en rendre compte, nous communiquons constamment par l'intermédiaire de métaphores. Elles se retrouvent partout,

- ♥ Lorsque nous conduisons, les signaux routiers nous invitent à ralentir, à être prudents.
- ♥ Lorsque vous apercevez le M du Mac Do, vous n'avez aucun doute.

La publicité nous incite à acheter en diffusant de nombreux symboles: le symbole de la femme libérée, le symbole du couple heureux...

Les religions ont des signes : la croix, l'aum,... Le Yin et le Yang des chinois...



Nous nous connectons à l'univers par toutes ces symboliques. Sans nous en rendre compte, nous communiquons constamment par l'intermédiaire de tous ces symboles.

- ♥ Les symboles et inscriptions sur vos vêtements, même si vous n'en connaissez pas la signification, renforcent ou déforcent votre Essence.
- ♥ Les têtes de mort, phénomène de mode, qui retrouve partout sur les vêtements, bijoux, sacs... que peuvent-elles vouloir signifier en cette période de remise en question ?

Ne soyez pas esclave de la mode et de tous ses messages, choisissez des messages positifs et qui renforcent votre Essence. Pensez à l' image que vous reflétez au travers de la symbolique de vos accessoires.

## VOS ACCESSOIRES

Vous vous reliez à vos objets personnels par des liens énergétiques invisibles à travers lesquels vous projetez votre énergie personnelle et vos émotions.

## LES LUNETTES



Pour certains comme moi, les lunettes sont un accessoire indispensable dans leur vie de tous les jours pour améliorer leur vue déficiente.

Évitez les verres fumés qui empêchent de voir les yeux, ils traduisent une façon de ne pas vouloir se dévoiler par peur ou manque de confiance en soi.

Les lunettes ne sont pas seulement des objets utiles voire essentiels pour corriger la vue, elles sont aussi le prolongement de l'image que vous donnez aux autres. Vos lunettes vous relookent, elles habillent votre visage, et votre visage est le reflet de votre humeur, de vos sentiments et de votre âme.

Évitez à tout prix de vouloir être originale ou de porter des lunettes à la mode qui ne vous embellissent pas.

- ♥ Si vous êtes presbyte ou hypermétrope, vos yeux semblent plus ronds et plus grands à travers les verres, ayez la main légère avec le maquillage, choisissez des tons plutôt foncés et évitez les ombres à paupières claires et métallisées.
- ♥ Si vous êtes myope, vos verres tendent à rendre vos yeux plus petits, maquillez vos yeux deux fois plus forts et avec des tons clairs.

Si votre visage

- ♥ Est fin choisissez des montures fines,
- ♥ Est épais adoptez des lunettes plus épaisses.
- ♥ Les montures claires donnent de la douceur au visage,
- ♥ Les montures foncées donnent une impression de sérieux.

Comme pour le maquillage, si vos yeux sont rapprochés, la partie proche du nez doit être claire et les couleurs d'accentuation ou motifs doivent se situer sur le bord extérieur de la face de la monture.

- ♥ Pour les visages ronds, choisissez des lignes horizontales ou des montures de forme rectangulaire.

- ♥ Pour les visages carrés, optez pour des formes ovales qui féminiseront votre regard.
- ♥ Si votre visage est large, choisissez des formes dans la verticalité.

### Le coloris de vos lunettes

Vous êtes une femme printemps, privilégiez les montures métal dorée ou les couleurs chaudes. Vous êtes une femme été, choisissez du métal argenté ou des couleurs pastel ou transparente. Pour les femmes automne, les couleurs chaudes vous valorisent et les montures en métal doré. Vous êtes une femme hiver, le métal argenté est parfait ainsi que les couleurs vives et contrastées.

### LES CHAUSSURES

Les chaussures sont un symbole de puissance, d'ancrage. Vos souliers vous relient à la terre. Ils servent à marcher et à avancer dans la vie. Être mal chaussé, être blessé par des chaussures en marchant, avoir mal aux pieds, c'est avancer avec difficultés sur sa voie. Porter des chaussures avec des talons trop hauts qui donnent une démarche hésitante, difficile ne correspond pas à l'image d'une femme qui avance dans la vie d'une manière harmonieuse.

L'état de vos chaussures en dit long sur vous : talons usés, cuir fatigué,... entretien négligé, souliers non cirés, sales sont autant d'indices pour votre interlocuteur.

Les chaussures sont liées à votre identité sexuelle, elles symbolisent, chez la femme, le rapport avec elle-même. Être bien dans ses chaussures, c'est être bien dans sa peau et dans son identité. Pensez à l'expression : « Se sentir bien dans ses baskets ».



Les talons aiguilles favorisent le manque d'ancrage, si vous êtes Vata ou Pitta et lorsque vous devez donner de vous une image de personne qui inspire confiance. Par contre, si le test du nombre d'Or révèle que vos jambes sont un peu courtes, privilégiez les talons carrés plus larges, si vous êtes Pitta et les talons compensés si vous êtes Vata.

Les sandales à lanières qui emprisonnent les chevilles, invoquent un sentiment de soumission. À éviter aussi, si vous des mollets forts.



Les baskets donnent l'image d'une personne insouciante, indifférente à son apparence et au regard des autres, elles sont à réserver aux sports ou en période de loisirs.



Les ballerines sont le symbole de l'innocence, de l'authenticité, de la virginité, de la simplicité, elles induisent une séduction discrète et subtile. À porter, si vous avez de longues jambes.



## LE SAC À MAIN, VOTRE UNIVERS

Élément indispensable et intime de votre personnalité, votre sac est l'univers personnel dont vous êtes la seule à y avoir accès. Pour la plupart des femmes, le sac à main contient mille et une choses. Il passe plus de temps contre vous que n'importe quel vêtement. C'est l'élément qui vous suit partout, outre, sa dimension utilitaire, le sac à main serait aussi le prolongement de votre corps.



Il peut être considéré comme un symbole de notre identité, il aurait également une fonction protectrice.

Quand avez-vous fait l'inventaire de votre sac pour la dernière fois ? Que contient-il ? Votre GSM, votre maquillage, votre agenda, vos clés... et combien de choses inutiles ?

Le contenu d'un sac en dit long sur ce qu'une femme ne montre pas : désordre, négligence, gourmandise, coquetterie,...



Quelles sont les caractéristiques de votre sac à main ?

Est-il d'une grande beauté ou usagé ?

Sa fermeture est-elle enrayée ou est-il grand ouvert ?

Est-il porté fièrement à l'épaule ou dissimulé sous un manteau ?

Freud l'a associé à l'utérus. Il prétend que le sac reflète nos aspirations profondes.

Les fermoirs, les chaînettes signifieraient un symbole de dépendance.

Les cadenas et les clés renverraient à l'image de la chasteté et de la soumission à l'homme.

- ♥ Se faire voler son sac est un acte traumatisant car cela signifie se faire voler son identité
- ♥ Oublier son sac, c'est oublier sa propre valeur, se dévaloriser ou souffrir d'un complexe d'infériorité

*Jean-Claude Kaufmann, auteur du livre « le sac, un petit monde d'amour » affirme qu'il est le témoin de la place de la femme dans la société. Le choix de notre sac serait une distinction sociale. Sa qualité, sa marque nous classeraient et nous différencieraient des autres. Même les accessoires qu'il contient, fourniraient des informations sur nos angoisses et nos désirs.*



Acheter un bon sac est un bon investissement et revient nettement moins cher que l'achat d'un sac bon marché, chaque saison. C'est aussi un gain de temps, pas de besoin de le vider à chaque fin de saison. Et puis, que faire d'un sac défraîchi, abimé et démodé ?

QUELQUES CRITÈRES SONT À RETENIR POUR FAIRE LE BON CHOIX LORS DE L'ACHAT DE VOTRE SAC.

- ♥ Beau à l'intérieur comme à l'extérieur, ouvrir un sac avec une doublure sale et déchirée fera percevoir de vous l'image d'une personne négligente. Sa beauté et sa qualité vous donneront une touche d'élégance et raffinement.
- ♥ Sa couleur et sa forme feront qu'il s'accordera avec toutes vos tenues.
- ♥ En cuir et la qualité du cuir lui permettra d'être encore plus beau dans 5 ou 10 ans.
- ♥ Traité afin de ne pas craindre la pluie.
- ♥ Avoir des poches bien conçues et de qualité.
- ♥ Avec une bandoulière doit être adaptée à votre taille.
- ♥ Sa dimension doit concorder à votre silhouette. Un sac trop petit sur une personne forte, lui donne une apparence encore plus forte.
- ♥ Sa texture sera agréable au toucher, l'utiliser doit vous procurer un réel plaisir.
- ♥ Une fois chargé, il ne pèsera pas plus de 1,5 kilo.

Vérifiez tout ce que vous mettez dans votre sac, ce sont les détails qui vous cataloguent. Bic de qualité, porte monnaie en cuir...

LES ACCESSOIRES QUI SONT À L'INTÉRIEUR

Votre agenda sera en cuir patiné, sa couleur sera choisie en fonction du message que vous désirez faire passer.

- ♥ Bordeaux pour la réputation,
- ♥ Jaune pour la communication,
- ♥ Orange pour le dynamisme...

Votre porte-monnaie sera vert si vous recherchez la croissance, bleu pour l'abondance...

## LES BIJOUX

Tout comme les tatouages, les bijoux traduisent votre reflet intérieur, qu'ils soient précieux ou bijoux de fantaisie, ils expriment des messages.

Certains vous ont été offerts en témoignage d'amour, d'autres sont peut-être issus d'un héritage ou vous en portez comme protection.

Ces parures donnent non seulement des informations sur votre identité sociale, elles révèlent ce que vous êtes, elles renseignent vos interlocuteurs. Une alliance indique que vous êtes mariées, un pendentif avec une photo gravée informe de votre attachement à cette personne, une croix signale que vous êtes croyantes... ces ornements révèlent votre moi conscient et inconscient.

Lorsque vous achetez vos bijoux, vous pensez les choisir pour leur esthétique ou en fonction de la mode, il n'en est rien. Découvrir la signification de ses bijoux et pourquoi vous les portez, vous dévoile qui vous êtes vraiment.

Dépister leur symbolique, vous fait prendre conscience de vos blessures et de vos croyances limitantes. Un bracelet chaînette ou une chaîne à la cheville peut traduire un sentiment de soumission, un piercing peut induire de la révolte...

Les bijoux hérités révèlent votre attachement à votre clan, à votre histoire familiale. À travers ce bijou, les liens énergétiques de la lignée sont transmis, c'est une façon de prolonger la vie du défunt mais aussi de propager la mémoire familiale. Le bijou est chargé de l'énergie de son propriétaire mais lorsqu'il vient de vos ancêtres, il est également chargé de la mémoire familiale, des secrets de famille, des non-dits...

Les bijoux achetés d'occasion sont uniquement chargés de l'énergie de son ancien propriétaire et non pas de la mémoire familiale car vous n'êtes pas concerné par ce lien.

L'interprétation de la signification des bijoux se fait au travers de la représentation symbolique de l'objet, de sa forme, du type de pierre sertie et aussi de l'emplacement du corps où il est porté.

## LES BAGUES



Vous portez généralement vos bagues aux doigts de la main même si j'ai observé que certaines femmes en portaient aux orteils.

Les pieds se trouvent au niveau de l'ancrage, le niveau Terre, les mains se situent dans le niveau Humain.

Vos mains représentent votre capacité à saisir les objets, à prendre, à donner ou à recevoir. Vos pieds indiquent votre manière de vous déplacer, la façon dont vous avancez dans la vie.

La main gauche représente un attachement au passé, c'est le côté féminin, le Yin, le côté qui reçoit qui absorbe.

La main droite est liée au futur, le Yang, c'est le côté masculin, le côté qui donne.

Porter ses bagues à la main droite, soulignera le côté actif, nous serons dans l'action. Les bagues de la main gauche signifieront notre côté à recevoir, à être dans l'attente de quelque chose. En porter aux 2 mains combinera le côté équilibré du Yin et du Yang.

Vos doigts de la main se trouvent sur la circulation de méridiens

- ♥ Le pouce correspond à la fin du méridien du poumon,
- ♥ L'index correspond au début du méridien du gros intestin,
- ♥ Le majeur correspond à la fin du méridien du Maître cœur,
- ♥ L'annulaire correspond au début du méridien du triple réchauffeur,
- ♥ L'auriculaire correspond à la fin du méridien du cœur et au début du méridien de l'intestin grêle.



Lorsque vous portez des bagues trop petites, trop serrées, elles freinent la circulation de l'énergie dans les méridiens.

**LA SIGNIFICATION DES BAGUES PORTÉES SUR LES DIFFÉRENTS DOIGTS ET QUEL TYPE DE BAGUE PORTER POUR RENFORCER L'ÉNERGIE D'UN MÉRIDIEU, [CLIQUEZ ICI](#)**

### LES PENDENTIFS

Lorsque vous portez un pendentif accroché à une chaîne, le pendentif peut être situé au niveau de 3 chakras.

Le chakra de la gorge qui est situé au milieu du bas du cou, c'est le chakra de la communication, sa couleur est bleue. Il correspond à l'élément Ether, sa qualité est Sattvique.

Évitez de porter une symbolique ou une couleur qui bloquerait ce chakra. Un blocage de celui-ci engendre une dissociation entre la tête et le corps et fait agir sans réfléchir. Les émotions sont refoulées et les sentiments ne sont plus exprimés.

Les pierres conseillées pour ce chakra sont : l'aigue-marine, l'angélite, la bénitoite, la calcédoine, la chrysocolle, la cyanite, la dumortiérite, le saphir bleu, la sodalite, la topaze bleue, la turquoise.

Le chakra du cœur, au milieu du thorax, au niveau de la 5<sup>ème</sup> dorsale. Il correspond à la couleur verte ou rose. Son élément est l'Air, sa qualité est Sattvique. Un blocage de ce chakra se manifeste par un ego surdimensionné. Lorsque le chakra est équilibré, nous vivons dans l'ici et maintenant en rayonnant l'amour.

Les pierres conseillées pour ce chakra sont l'alexandrite, l'amazonite, l'apatite, l'aragonite, l'aventurine, l'axinite, la chrysoprase, la diopside, l'émeraude, l'épidote, le gypse, la kunzite, le jade, la malachite, la moldavite, la morganite, le péridot, le quartz rose, la rhodocrosite, la rhodonite, la tourmaline rose et verte.

Le chakra du plexus solaire au niveau de la première lombaire, à hauteur de l'estomac. Il correspond à la couleur jaune. Son élément est le Feu, sa qualité est Rajasique. Son aspect fondamental est le désir, le vouloir, l'affirmation de soi, l'ambition et l'émotion.

Un blocage de ce chakra provoque trop d'ambition, une perte de scrupule, un égoïsme démesuré. Lorsque le chakra est équilibré, vous vivez dans le discernement du bien et du mal, vous mettez vos forces au service des autres et vous avez un esprit d'entrepreneur.

Les pierres conseillées pour ce chakra sont l'ambre, le chrysobéryl jaune, la citrine, le cuivre natif, l'héliodore, la pierre de Soleil, la phrénite, la pyrite, l'œil de Tigre, la scapolite jaune, la topaze dorée, la topaze impériale

## LA SYMBOLIQUE DES INSCRIPTIONS SUR LES BIJOUX, LES TATOUAGES ET LES VÊTEMENTS

Que ce soit tatoué ou simplement porté sur un bijou ou un vêtement, tous les dessins, toutes les représentations d'objets, d'animaux, toutes les inscriptions ont une signification. Nous communiquons constamment par l'intermédiaire de symboles.

Notre peau ne représente pas seulement notre langage social, elle traduit aussi le message de notre vie intérieure.



Nous communiquons avec nos bijoux, nos tatouages, nos piercings et notre bronzage. Ils évoquent un désir de se démarquer, un besoin de révolte, un mal-être.

Ils sont l'image de notre identité profonde. Nous vibrons au rythme de l'énergie représentée par nos symboles.



Vous ne choisissez pas vos objets, vos vêtements, vos bijoux ou vos tatouages par hasard, ils sont le résultat de vos projections inconscientes, de vos freins et de vos croyances.

[En cliquant ici](#), vous retrouverez les significations de différents symboles, la symbolique des nombres, des fleurs, des animaux et quelques informations sur les ondes de formes.

Les mots, les inscriptions sur vos vêtements, même dans une langue que vous ne connaissez pas vous influence. Soyez vigilant aux inscriptions en Anglais, en Chinois car votre moi profond et celui des autres traduit sa signification.

Les symboles universels agissent de la même façon sur nous tous. Porter un tee-shirt avec une représentation de « tête de mort » diminue votre qualité vibratoire.



## LE TOUCHER

Le toucher est le sens qui se trouve sur toute la surface de votre corps et pas uniquement sur le visage, siègent des autres sens.

La peau est en contact direct avec l'environnement. Elle vous permet, non seulement, des expériences sensibles comme le chaud, le froid, la douleur, le plaisir, elle est également la mémoire de vos émotions. Le toucher est un moyen de connaissance et de reconnaissance de l'autre, l'amour naît du contact.

*Chacune de nos sensations correspondrait à un message et le premier de ces messages serait l'amour selon le psychanalyste Didier Anzieu, auteur du livre « Le Moi-Peau ». Dès la naissance, le bébé a besoin du contact avec sa maman, d'amour maternel, il permettrait même de réduire le temps d'hospitalisation des prématurés.*



En grandissant, nous recherchons, l'amour, tout court. Dans le jeu de la séduction, si le désir passe par la vue et la voix, il se concrétise principalement à fleur de peau. Notre peau reflète les hauts et les bas de notre vie intérieure. Le visage rougit sous l'effet de la colère, pâlit sous celui de la peur, le bonheur se lit sur un visage éclatant, alors qu'un teint toujours gris laisse présager un état dépressif.

Vous manquez d'amour, ayez recours aux massages aux huiles essentielles. Seules, les huiles essentielles sont capables de traverser la peau dans sa totalité, l'action des cosmétiques issus de la pétrochimie se limite à la première couche de la peau, voire la suivante. Il est conseillé aussi de vous enduire le corps, la tête, le front et les tempes d'huile, au moins une fois par semaine.

### Les huiles végétales

- ♥ Pour les Vatas, les massages à l'huile de sésame ou d'amande douce sont recommandés.
- ♥ Pour les Pittas, il est préférable d'utiliser l'huile de coco, de millepertuis ou d'olives.
- ♥ Tandis que pour les Kaphas, ayant une peau plus grasse, massez d'abord la peau à sec, au gant de soie puis à l'huile de jojoba.

### Les huiles essentielles

- ♥ Pour les Vatas, les huiles essentielles qui calment sont la lavande, le petit grain, l'orange. Pour enraceriner, les huiles essentielles sont le vétiver, le basilic et le gingembre.
- ♥ Les huiles essentielles pour apaiser le feu des Pittas sont le bois de santal, la rose, le bois de rose, le géranium rosat et pour les enraceriner, le vétiver.
- ♥ Les huiles essentielles bénéfiques aux Kaphas sont la cannelle, le romarin à verbénone, le cèdre, et l'eucalyptus.

## LES MAINS

Les mains sont un organe important du sens du toucher et de la communication, vos mains ne mentent pas, elles peuvent vous trahir et montrer à votre interlocuteur que votre apparence extérieure n'est pas en accord avec la réalité intérieure.



Avoir des mains soignées, oui mais restez simple ! Les beaux et longs ongles, dans la mesure du raisonnable affinent la main et lui donne de la beauté et du charme. Pour avoir de beaux ongles, mangez une nourriture saine, traitez-les avec douceur, limez-les et ne les coupez pas. Nourrissez vos mains et vos ongles, chaque jour avec une huile végétale.



Vos mains peuvent vous trahir par leur aspect mais aussi par les gestes. Tous vos gestes sont des mudras. Les mudras sont des gestes des doigts et de la main. **Rappelez-vous, que nous nous exprimons plus à travers le non verbal que le verbal.** Alors soyez attentif à tous vos gestes.

J'ai découvert au travers d'un livre « Mudras de bien-être pour le corps, l'âme et l'esprit » de Gertrud Hirschi quelques gestes bénéfiques à utiliser.

Ces gestes, tout simples peuvent être faits tout au long de la journée, dans les embouteillages, quand vous attendez à la caisse d'un magasin... vous pouvez y ajouter une intention positive. Pour les découvrir, [cliquez ici](#)



## L'OUÏE

Nous pensons, bien souvent, que communiquer c'est s'exprimer, communiquer, c'est aussi écouter.



Écouter, c'est respecter l'autre, c'est une des clés de la qualité relationnelle que vous entretenez avec l'autre.

Le bruit est facteur de stress et de nombreuses maladies. Même si vous ne pouvez supprimer toutes les nuisances sonores, vous pouvez réapprendre à écouter le ruissellement de l'eau d'une fontaine, le chant

des oiseaux, ..., le silence et la musique. Les sons font réagir vos cellules et les beaux sons font régner l'harmonie.

Disposez chez vous des carillons, des clochettes, écoutez de la belle musique, rectifiez tout ce qui grince...



Chaque Dosha possède son type de musique équilibrant.

- ♥ Les Vata ont besoin de musique lente et apaisante. Les musiques qui leur sont favorables sont les chants grégoriens, la musique baroque le folk, la valse. Les compositeurs bénéfiques sont Bach, Haydn...
- ♥ Les Pitta ont besoin de musique douce avec des rythmes modérés. Les musiques qui leur sont favorables sont l'opéra italien, le cool jazz. Les compositeurs bénéfiques sont Mozart, Beethoven...
- ♥ Les Kapha ont besoin de musique rythmée, rapide. Les musiques qui leur sont favorables sont le rock and roll, l'opéra, les musiques électriques... Les compositeurs bénéfiques sont Händel, Beethoven...

Nous voici venues à la fin de cet atelier... et de la formation. Je tiens à vous féliciter d'être arrivée jusqu'ici. Ce n'est pas la fin de l'histoire mais le début d'une grande aventure. Merci pour votre implication, merci d'être là à mes côtés, mille mercis pour tous.

---

#### QU'ALLEZ-VOUS METTRE EN PLACE AU COURS DE CETTE 6<sup>ÈME</sup> PORTE ?

*Prenez votre carnet et notez, votre mission, si « vous l'acceptez ! »...*

1. Fabriquer le parfum de votre âme,
2. Faire au moins 2 gestes positifs ou mudras par jour,
3. Si vous portez des lunettes, quelles sont celles qui vous mettent en valeur
4. Vérifier les chaussures que vous portez régulièrement,
5. Faire le tri de votre sac à main et si nécessaire le remplacer, vérifier les accessoires,
6. Vérifier vos bijoux

Avez-vous pris rendez-vous pour vos 30 minutes de coaching ? [Cliquez ici](#) pour prendre rendez-vous

Ce n'est pas tout à fait terminé, vous allez réaliser les 10 pas de la gratitude, [cliquez ici](#)

Merci pour ce cheminement fait ensemble, tout au long de ces 60 jours de défi. Merci pour votre présence à mes côtés, ensemble, nous sommes plus fortes !

*Michèle  
Avec Amour, Passion et Gratitude*