

ANTISÉCHES

40 FICHES MÉTHODE

PATRICIA PENOT



POUR NETTOYER, RÉPARER ET HARMONISER

SOINS ÉNERGÉTIQUES

COMMENT UTILISER LES CARTES ?

- ♦ Tirez une carte au hasard.
- ♦ Utilisez un pendule pour choisir la carte.
- ♦ Pratiquez un protocole en fonction de votre besoin.
- ♦ Créez un parcours de soin en combinant les protocoles selon une thématique : pratiquez un exercice chaque jour et recommencez à la première carte jusqu'à ce que vous sentiez un mieux-être.

1

Je suis en prise avec le stress : cartes (2), (6), (3) et (4).

2

Je viens de me quereller avec un collègue, ami ou toute autre personne : cartes (2), (7), (10) et (14).

3

Je suis régulièrement dépassé par mon emploi du temps chargé : cartes (3), (11), (6) et (20).

4

Je suis très sensible aux émotions des autres : cartes (2), (19), (2) à nouveau, (21), (7), (28), (30) et (23).

5

J'ai un inconfort physique récurrent qui m'angoisse : cartes (1), (5), (14), (8), (25) ou (26) ou (27), choix d'une carte de la (32) à la (38) selon l'endroit du corps où l'inconfort se trouve et carte (31).

6

Je manque de confiance en moi : cartes (14), (33), (34), (36), (38), (10), (4), (19), (23), (30) et (9).

7

J'angoisse pour mon avenir : cartes (10), (2), (13), (32), (35), (38), (19), (15) et (17).

8

Je veux réaliser un nouveau projet : cartes (13), (17), (20), (36), (35), (33), (32) et (23).

CATÉGORIES



Équilibrer le corps, le cœur et l'esprit au quotidien



Favoriser et amplifier l'énergie
dans des situations spécifiques



Prendre soin de son champ d'énergie



Équilibrer ses chakras



Élever sa fréquence vibratoire grâce
aux affirmations positives

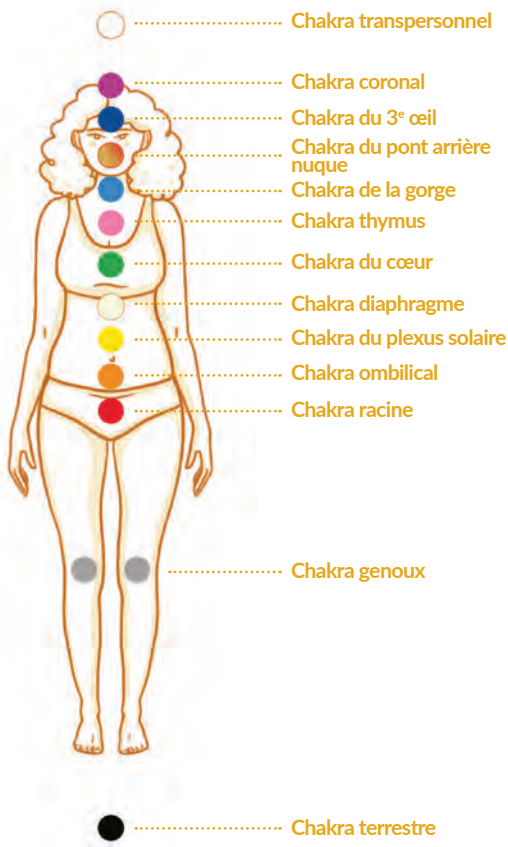


Bichonner son cocon de vie

Avertissement

*Les protocoles proposés ne se substituent pas
à un avis médical. Ils peuvent le compléter,
mais pas le remplacer. N'hésitez pas à consulter
un professionnel de santé en cas de besoin.*

PRÉSENTATION DES CHAKRAS



Chakra	Emplacement	Mots-clés	Couleur
Trans-personnel	Environ 60 cm au-dessus de votre tête	Transcendance, relations avec le Divin	Blanc, lumière dorée ou platine
Coronal	Sommet du crâne	Sagesse, expression de sa spiritualité	Violet ou blanc
Occiput	Arrondi du crâne	Sens des évènements, choix intuitif	Doré et rouge
3 ^e œil ou front	Milieu du front	Vision intérieure claire, intuition, perceptions extrasensorielles	Indigo
Gorge	Milieu de la gorge	Communication, discernement, expression de soi	Bleu
Thymus	Haut de la cage thoracique	Amour inconditionnel envers autrui	Rose
Cœur	Milieu du sternum	Force vitale, expression de l'amour envers soi	Vert émeraude
Dia-phragme	Base des côtes flottantes	Décodage des informations énergétiques et clarification	Vert citron
Plexus solaire	2 à 3 cm au-dessus du nombril	Puissance personnelle, maîtrise de soi et émotions	Jaune
Ombilical	2 à 3 cm au-dessous du nombril	Créativité, plaisir, confiance en l'autre	Orange
Racine	Pubis et entrejambes	Abondance, action, vitalité, sécurité et connexion à la Terre	Rouge
Genoux	Avant et arrière	Cocréation, flexibilité et courage	Gris
Centre terrestre	60 cm au-dessous des pieds	Union avec la planète, ancrage	Noir

CLARIFIER LE CORPS ET L'ESPRIT



*Pratiquez pendant 2 à 3 minutes
la respiration suivante afin de clarifier votre esprit
et laisser partir les tensions physiques.*

- 1 Installez-vous en position assise, paumes de mains placées sur le bas-ventre.



- 2 Concentrez-vous sur votre abdomen.

3

Inspirez par le nez. Pendant l'inspiration, sentez ou percevez votre abdomen se gonfler et visualisez l'énergie, venant de la source première de toute énergie, descendre du dessus de votre tête jusqu'à votre ventre pour le remplir complètement.



4

Maintenez quelques secondes votre abdomen gonflé.

5

Expirez par le nez ou la bouche en dirigeant cette énergie vers l'endroit le plus tendu de votre corps. Imaginez-la qui s'évacue par tous les pores de votre peau, emportant avec elle les tensions ou les inconforts physiques que vous pourriez avoir dans cette zone.



6

Restez sur la même zone plusieurs respirations de suite, puis répétez le protocole pour chaque zone en tension, selon votre besoin.

SE CENTRER ENTRE CIEL ET TERRE

À chaque fois que vous avez été bousculé par une situation ou par une personne, ou que vous souhaitez renforcer la présence à vous-même.

1 Installez-vous confortablement en position assise, les pieds bien à plat sur le sol, le buste droit, le poids du corps reposant sur les fessiers. Fermez les yeux et respirez profondément.

2 Prenez conscience de la présence de votre corps et formulez intérieurement : « *Je suis ici.* »

3 Concentrez-vous maintenant sur la zone située à 60 cm au-dessous de vos pieds. Imaginez une sphère brillante de couleur dorée qui rayonne dans la terre aussi profondément que possible. Acceptez d'être pleinement présent en cet instant.



4 Prenez conscience de la présence de votre âme, quelle que soit la manière pour vous de la percevoir, et exprimez intérieurement : « *Je me souviens.* »

5

Concentrez-vous maintenant sur la zone située à 60 cm au-dessus de votre tête. Imaginez une sphère brillante de couleur platine qui rayonne dans le ciel dans toutes les directions. Accueillez l'intuition de votre âme dans tous vos projets.



6

Prenez conscience de l'énergie de l'amour infini et de la sagesse en vous, puis exprimez intérieurement : *« Je sais qui je suis. »*

7

Concentrez-vous maintenant sur votre axe central situé entre ces deux sphères lumineuses et respirez quelques instants dans ce centre, du haut vers le bas et du bas vers le haut. Accueillez le soutien de votre présence infinie dans votre vie.



8

Lorsque vous vous sentez prêt, respirez profondément. Étirez-vous plusieurs fois de suite et ouvrez les yeux.

FACILITER L'ANCRAGE

À pratiquer plusieurs jours consécutifs selon votre besoin, pour faciliter une stabilité émotionnelle, réduire le stress ou renforcer votre sécurité intérieure.

- 1 Installez-vous confortablement en position allongée.
- 2 Pratiquez le centrage de la carte (2).
- 3 Frottez rapidement vos paumes de mains l'une contre l'autre pour en activer l'énergie.



- 4 Posez une main sur votre chakra racine sur le pubis. Elle y restera toute la durée de la pratique.
- 5 Placez l'autre main sur votre chakra coronal. Maintenez la position jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie équilibrée et stable dans ces zones. Vous devez sentir un équilibre entre vos mains, ce qui peut prendre entre 2 à 10 minutes.



6 Tout en gardant votre main sur votre chakra racine, déplacez votre main du chakra coronal vers le chakra du 3^e œil, puis répétez l'opération.

7 Procédez à l'identique pour ces quatre chakras, du haut vers le bas et en déplaçant votre main :

- ✱ du chakra du 3^e œil au chakra de la gorge ;
- ✱ du chakra de la gorge au chakra du cœur ;
- ✱ du chakra du cœur au chakra du plexus solaire ;
- ✱ du chakra du plexus solaire au chakra ombilical.



8 Lorsque vous avez terminé, respirez profondément et poursuivez votre journée.