

Exemple de bilan personnel : IV

Minéral : Sodalite

Intention : Choisir un minéral qui peut m'aider en ce moment

Ressentis de la personne :

- Sensation sous le nez et vers les gencives.
- Digestion.
- Mouvements énergétiques comme une faible pression vers le nez et la bouche.
- Très légère sensation à la cuisse droite.
- Sensation du nez qui monte sur le front.
- Respiration naturelle plus lente.
- Ça chauffe dans le haut du dos, vers les scapulas (omoplate) et les épaules.
- Ça monte sur la nuque.
- Digestion.
- Sensation au niveau du front qui était partie et qui revient.

Bilan et commentaire

Les premiers ressentis de la personne concernent la zone du plan mental (chakra bleu clair à magenta) qui, en effet, est bien activé par la sodalite. Les sensations sont assez agréables.

Ensuite, la personne digère une première fois des émotions non digérées sans doute réveillées par l'arrière du chakra jaune qui est d'ailleurs fortement stimulé par le minéral.

Puis, la personne a de légères sensations à la cuisse droite qui peuvent être en lien avec ce qu'elle vient de digérer. En effet, il est possible que ces sensations aient été provoquées par la stimulation de l'arrière du chakra écarlate légèrement activé par la sodalite.

Son attention se redirige vers le plan mental où la personne ressent un mouvement énergétique ascendant allant du nez au front. Ici, c'est sans doute l'effet du chakra indigo qui est à l'œuvre. En effet, celui-ci provoque les ressentis suivants : détente dans le corps - prise de recul - être dans l'instant. Ainsi, sa respiration devient plus lente et elle ressent de la chaleur vers les omoplates et les épaules, en lien avec le chakra tur-

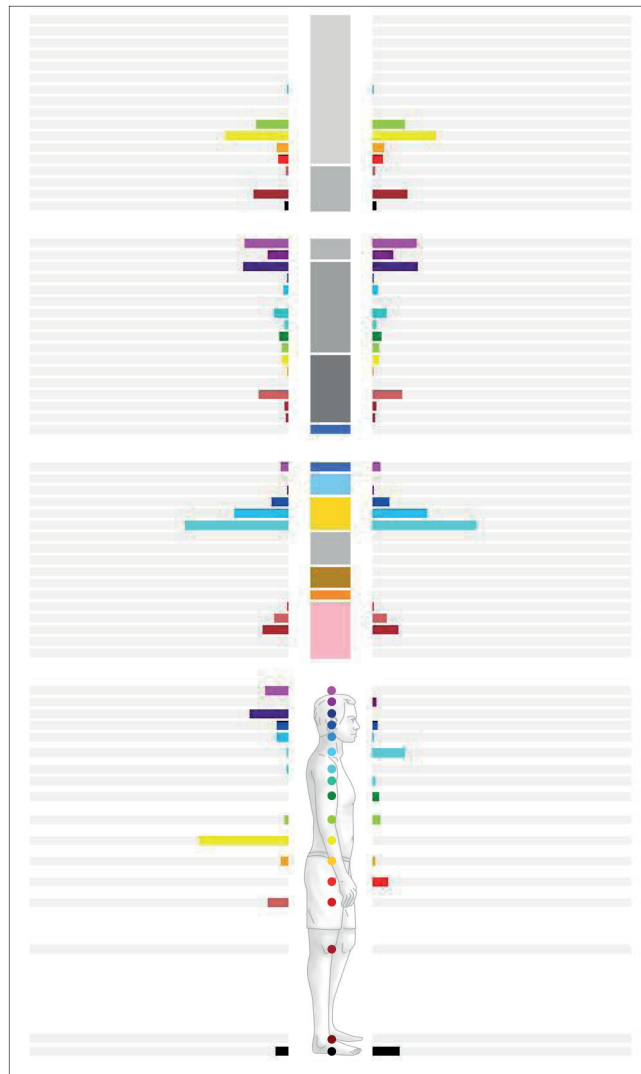


Fig. 4 - Signature vibratoire de la Sodalite verte (chakras et couleurs).

quoise bleu. Ce dernier lui permet de se libérer d'un poids qui se traduit d'ailleurs par une seconde digestion.

Enfin, la personne ressent, une fois de plus, des sensations vers le front. Cette zone est en lien avec la perception de notre corps et, à ce titre, je dirais que la personne possède une très bonne capacité à ressentir les mouvements énergétiques qui s'y manifestent.

En effet, si ce n'est les pieds (chakra noir), quasiment toutes les zones concernant le profil de la sodalite ont été ressenties d'une manière ou d'une autre par la personne.

Conclusion

Avant tout, il est nécessaire de relever que la personne désirait connaître, par curiosité, ce qu'était la lithothérapie quantique. Ainsi, sans véritable problématique la concernant, elle a simplement eu l'intention de choisir un minéral susceptible de l'aider en ce moment.

La sodalite, en stimulant fortement l'arrière du chakra jaune, nous invite à réaliser un travail d'introspection en lien avec la confiance en soi et l'estime de soi. De plus, elle est particulièrement efficace, car celle-ci nous aide à prendre du recul et à lâcher-prise, facilitant ainsi le travail d'introspection lors d'un exercice de ressenti.

Lors du bilan, la personne m'explique que toutes les notions mises en avant par celui-ci étaient déjà, pour elle-même, des sujets d'introspection et de questionnement.

En fin de compte, la sodalite propose à la personne de simplement continuer à travailler et intégrer les objectifs fixés.

Ainsi, nous pouvons conclure que :

- La personne se connaît suffisamment, car les objectifs qu'elle s'est fixés depuis maintenant quelques années correspondent en tout point à ceux proposés par la sodalite.
- La personne peut sans ambiguïté se faire confiance quant aux choix et à la priorité des sujets qu'elle devrait travailler à titre personnel.
- Ce bilan, ne proposant pas d'objectif supplémentaire, me donne à penser que, pour l'heure, la personne doit continuer à travailler/intégrer les objectifs fixés et cela avant d'en trouver de nouveaux.

Ainsi, ce bilan confirme clairement que la personne sait ce qu'elle doit changer et/ou travailler dans sa vie. Par conséquent, le seul conseil que je peux lui prodiguer est de continuer à suivre les objectifs qu'elle s'est fixés et qu'il semble judicieux de les intégrer pleinement dans sa vie de tous les jours avant d'aller plus loin.

Enfin, je désire relever la correspondance évidente entre les ressentis de la personne et les chakras indiqués par la signature vibratoire de la sodalite. C'est d'ailleurs cette justesse qui me donne à penser que

la personne ne se ment pas à elle-même lorsqu'elle m'explique que les notions ressorties lors du bilan sont des sujets d'introspection en voie d'être compris et intégrés. Une autre raison qui me donne à penser que la personne a ou est en train d'intégrer les notions clés ressorties lors de ce bilan concerne le fait que ses ressentis étaient tous agréables et qu'ils n'ont pas générés de tensions ou d'effets indésirables.

Pour conclure, ce bilan nous donne une bonne leçon, car il relève l'importance générale d'intégrer le fruit de nos compréhensions et de nos introspections avant d'aller plus avant.

Dans la même idée, réaliser un nombre impressionnant de stages ou de formations en tout genre, les uns derrière les autres, sans véritablement intégrer ce qu'ils nous ont appris n'a, à mon avis, aucun sens. Pire encore, il y a un risque concernant notre ego de s'illusionner quant à nos nombreuses connaissances alors qu'au final, rien n'a été intégré.