

Sommario

IL MONDO DEI CRISTALLI	5
I MIGLIORI CRISTALLI PER LA MEDITAZIONE	15
I MIGLIORI CRISTALLI PER LA MANIFESTAZIONE	37
I MIGLIORI CRISTALLI PER LA CASA	59
I MIGLIORI CRISTALLI PER LA GUARIGIONE	85
I MIGLIORI CRISTALLI PER LA DIVINAZIONE	105
INDICE DEI CRISTALLI	126



Nota:

Le idee e i suggerimenti presenti nel libro non intendono sostituire l'assistenza medica tradizionale. È necessario consultare sempre un medico prima di iniziare qualsiasi terapia alternativa per assicurarsi che non vi siano controindicazioni per la salute.

INTRODUZIONE

I cristalli possono portare nella tua vita una vera magia. Ti basterà tenere in mano un scintillante geode di ametista o una pietra di giada liscia e perfetta per capire il perché: oltre ad apprezzarne la bellezza, ne percepirai l'energia. Questo libro ti mostrerà come i cristalli possono darti forza, guarirti, svelare la tua saggezza interiore... e molto altro!



Quando ti informi sui cristalli, sentirai un'attrazione verso alcune pietre: sono quelle adatte a te! Se prendi in mano un cristallo e scopri di non riuscire a posarlo, è il segno che è quello perfetto per le tue esigenze del momento.

Puoi usare i cristalli per:

- Accrescere l'energia di una stanza
- Calmare la mente
- Favorire il sonno
- Prevedere il futuro
- Connetterti al tuo lato spirituale
- Guarire il corpo
- Attirare l'amore
- Potenziare le tue capacità psichiche



CRISTALLI E CHAKRA

I chakra sono punti energetici distribuiti nel nostro corpo. Quando la loro energia è in equilibrio, l'intero sistema è più forte.



 Corona

 Terzo occhio

 Gola

 Cuore

 Plesso solare

 Sacrale

 Radice

Come equilibrare i chakra:

- Sdraiati di schiena in un luogo confortevole.
- Metti un cristallo su ciascun chakra. Ogni chakra ha diversi cristalli particolarmente adatti a quel punto energetico (vedi pag. 13). Scegli quello che ti attira di più.
- Rilassa il corpo e il respiro, i cristalli faranno il resto!

I SETTE CHAKRA PRINCIPALI



Corona - Spiritualità

Posizione: in cima alla testa
Gemme: ametista, quarzo chiaro, selenite



Terzo occhio - Saggezza interiore

Posizione: tra le sopracciglia
Gemme: ametista, ossidiana nera, calcite blu



Gola - Comunicazione

Posizione: al centro del collo
Gemme: calcite blu, topazio azzurro, lapislazzuli, acquamarina, turchese



Cuore - Amore

Posizione: al centro del petto
Gemme: quarzo rosa, giada, moldavite



Plesso solare - Fiducia in sé

Posizione: 6 cm sopra l'ombelico
Gemme: calcite, topazio, citrino



Sacrale - Piacere

Posizione: 6 cm sotto l'ombelico
Gemme: citrino, corniola, pietra di luna



Radice - Stabilità

Posizione: base della colonna vertebrale
Gemme: occhio di tigre, tormalina nera, ematite

AMETISTA

È un quarzo di colore variabile dal lavanda pallido al viola scuro, a volte opaco, a volte trasparente, con striature bianche o chiare.

OTTIMA PER

- Sviluppare la spiritualità
- Meditare meglio
- Favorire la creatività



Gli antichi egizi
realizzavano amuleti
di ametista per
proteggersi dal male.

LAVORARE CON L'AMETISTA

Espandere la mente

Sdraiati sulla schiena con una pietra di ametista posta al centro della fronte (il chakra del terzo occhio). L'ametista potenzia questo chakra, che accresce le capacità psichiche.

Generare una sensazione di protezione

Tieni un grosso pezzo di ametista nella mano sinistra, appoggiandola sulla mano destra. Siediti comoda e lascia che il respiro rallenti e diventi più profondo. Immagina che l'energia viola formi una luce protettiva intorno al tuo corpo.

Calmare il sonno

La sera hai difficoltà ad addormentarti? Metti un'ametista sotto il cuscino prima di andare a letto. Per scongiurare gli incubi, strofina una punta di ametista in senso orario al centro della fronte.



Tre modi per sconfiggere lo stress:

- Crea nella tua stanza un altare per la meditazione con un geode di ametista al centro. L'altare può trovarsi su un tavolo o anche solo su un pezzo di stoffa sul pavimento. Quando ti senti stressata, sieditici accanto e avverti i potenti effetti calmanti dell'ametista.
- Portane un pezzetto in tasca come protezione dalle energie negative.
- Tieni una sola ametista nella mano sinistra con la punta verso il braccio sinistro per un'energia calmante sul corpo.