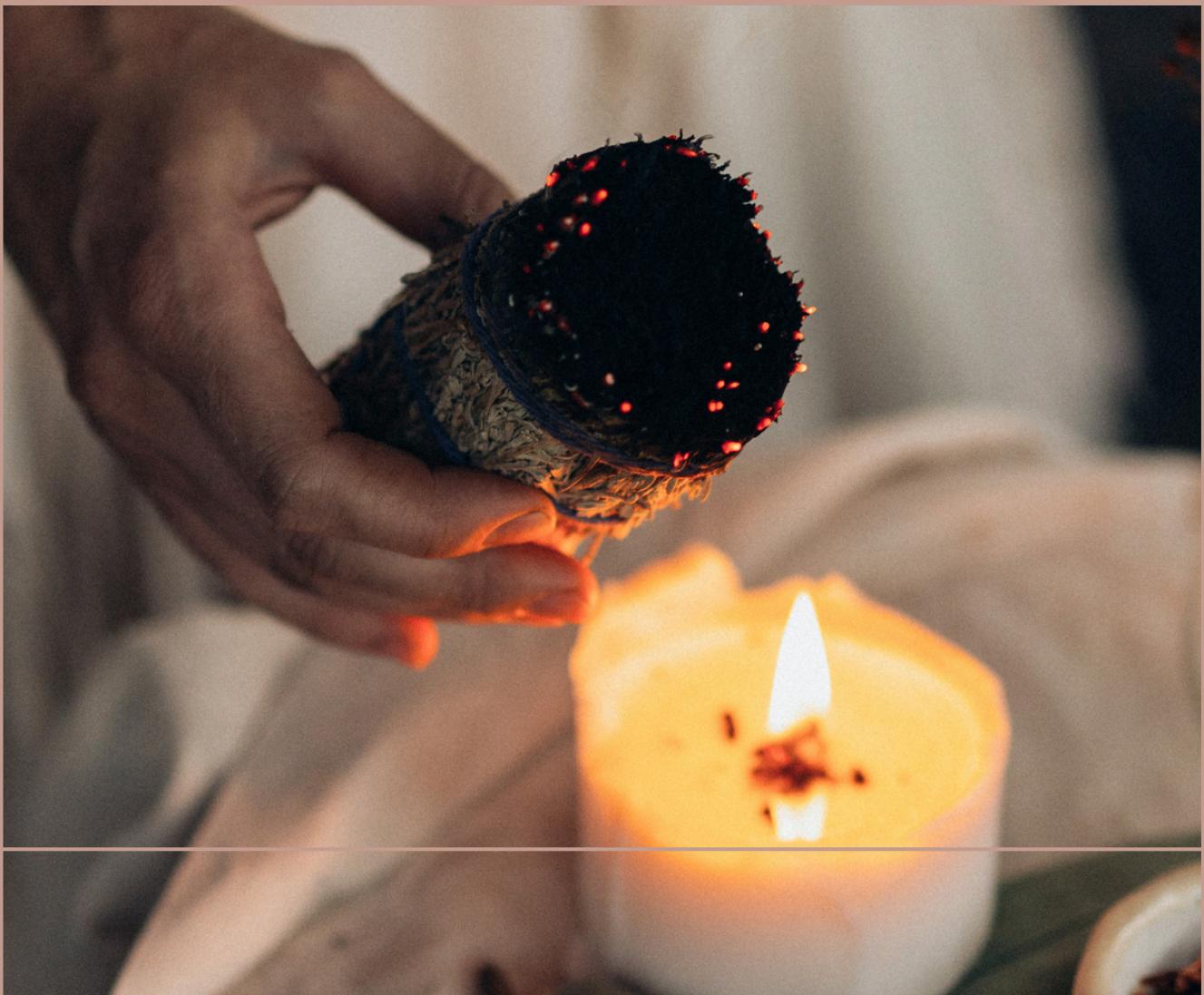


# Purifiez Votre Maison : Techniques Simples pour Nettoyer les Énergies Négatives

PAR AUDREY LEBLANC  
[WWW.MANDALAA.FR](http://WWW.MANDALAA.FR)





# Bienvenue

Passionnée par le coaching, les techniques de bien-être et de développement personnel, je prône la simplicité, le bon sens et la liberté. Convaincue de l'importance d'évoluer dans un environnement sain et ressourçant, j'ai créé ce guide de façon simple et efficace pour vous accompagner vers plus d'autonomie.

*Audrey Leblanc*

# INTRODUCTION

05

Découvrez pourquoi il est essentiel de purifier votre maison et comment des énergies négatives peuvent affecter votre bien-être.

## 1. UTILISER LA SAUGE BLANCHE

- Pourquoi la Sauge ?
- Comment Faire ?

06 - 07

## 2. UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES

- Pourquoi les Huiles Essentielles ?
- Quelles Huiles Utiliser ?
- Comment Faire ?

08 - 09

## 3. UTILISER LES CRYSTaux

- Pourquoi les Cristaux ?
- Quels Cristaux Utiliser ?
- Comment Faire ?

10 - 11

## 4. SONS PURIFICATEURS

12 - 13

- Pourquoi Utiliser des Sons ?
- Quels Instruments Utiliser ?
- Comment Faire ?

## 5. EAU ET SEL

14 - 15

- Pourquoi l'Eau et le Sel ?
- Comment Faire ?

## CONCLUSION

16

Synthèse des techniques de purification et importance d'une pratique régulière pour un environnement harmonieux.



# INTRODUCTION

Notre maison est bien plus qu'un simple lieu où nous vivons. C'est un espace sacré qui influence notre bien-être physique, émotionnel et spirituel. Au fil du temps, des énergies négatives peuvent s'accumuler dans notre environnement, créant une atmosphère lourde et pesante. Ce guide vous propose des techniques simples et efficaces pour purifier votre maison et restaurer une énergie positive et harmonieuse.





CHAPITRE 1

# UTILISER LA SAUGE



MandalaA.

# Pourquoi la sauge ?

La sauge blanche est utilisée depuis des siècles par les cultures amérindiennes pour ses propriétés purificatrices. Brûler de la sauge, également connu sous le nom de "smudging", est une technique puissante pour éliminer les énergies négatives.

## Comment faire ?

- Allumez un bâton de sauge jusqu'à ce qu'il commence à fumer.
- Déplacez-vous lentement dans chaque pièce, en faisant circuler la fumée dans les coins, autour des portes et des fenêtres.
- Pendant que vous purifiez, concentrez-vous sur votre intention de nettoyer l'énergie négative. Vous pouvez aussi réciter une prière ou une affirmation positive.
- Assurez-vous d'ouvrir une fenêtre ou une porte pour permettre aux énergies négatives de sortir.





## CHAPITRE 2



# UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES

MandalaA.

# Pourquoi les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont non seulement agréables pour les sens, mais elles possèdent également des propriétés énergétiques purificatrices.



## Quelles huiles utiliser ?

- Lavande : apaise et calme l'esprit.
- Eucalyptus : nettoie et purifie l'air.
- Citron : énergise et clarifie l'espace.

## Comment faire ?



- Utilisez un diffuseur pour disperser les huiles essentielles dans l'air.
- Mélangez quelques gouttes d'huiles essentielles avec de l'eau dans un vaporisateur et aspergez vos pièces.
- Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles dans votre eau de nettoyage pour purifier vos surfaces.



CHAPITRE 3

# UTILISER LES CRISTAUX



MandalaA.

# Pourquoi les cristaux ?

Les cristaux possèdent des vibrations naturelles qui peuvent aider à rééquilibrer l'énergie de votre maison.

## Quels cristaux utiliser ?

- Améthyste : favorise la paix et la tranquillité.
- Quartz clair : nettoie et amplifie les énergies positives.
- Tourmaline noire : protège contre les énergies négatives.



## Comment faire ?

- Placez des cristaux dans les coins de chaque pièce pour créer une grille protectrice.
- Déposez un gros cristal dans votre espace de vie principal pour diffuser son énergie positive.
- Nettoyez régulièrement vos cristaux en les rinçant à l'eau courante ou en les exposant à la lumière de la lune.





## CHAPITRE 4



# SONS PURIFICATEURS

MandalaA.

# Pourquoi utiliser des sons ?

Le son a la capacité de transformer les énergies et de dissiper les vibrations négatives.

## Quels instruments utilisés ?

- Bols tibétains : leurs vibrations sonores nettoient et harmonisent l'espace.
- Clochettes : le tintement léger des clochettes chasse les énergies stagnantes.
- Musique de haute fréquence : des morceaux spécialement conçus pour la purification énergétique.

## Comment faire ?

- Faites résonner un bol tibétain ou des clochettes dans chaque pièce, en insistant sur les coins et les endroits sombres.
- Jouez de la musique purificatrice pendant que vous méditez ou nettoyez votre maison.





CHAPITRE 5

# EAU ET SEL



MandalaA.

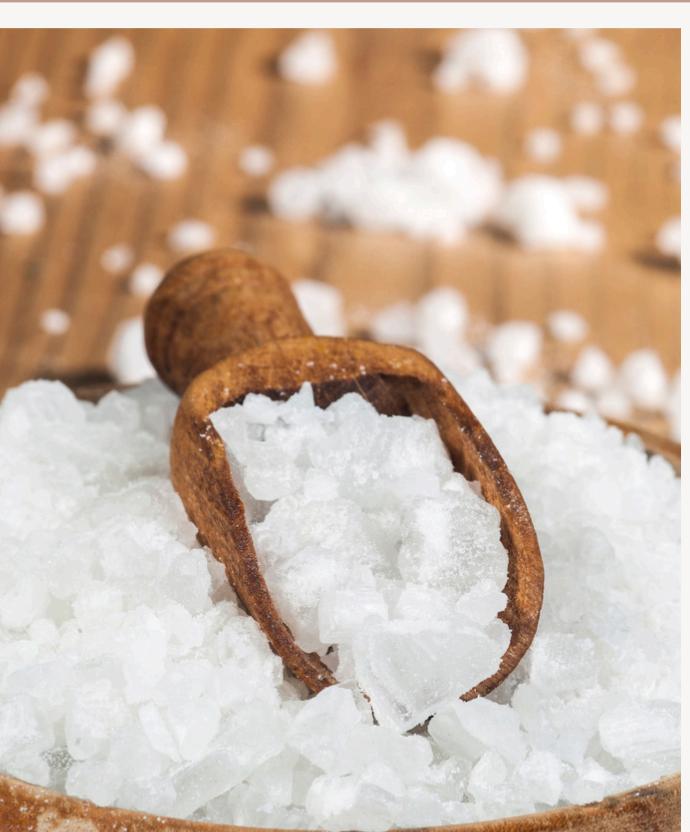
# Pourquoi l'eau et le sel ?

L'eau est un purificateur naturel et le sel a des propriétés d'absorption des énergies négatives.



## Comment faire ?

- Mettez du gros sel dans un verre à mi-hauteur. Recouvrez d'eau, 1 cm au dessus du sel.
- Placez le verre dans une coupelle (pour protéger le sol). Poser le tout dans le coin d'une pièce pendant minimum 24 heures pour absorber les énergies négatives.
- Jetez l'eau et le sel , de préférence à l'extérieur de la maison ou dans les wc, dès que le sel est cristallisé.
- Renouvelez l'opération si nécessaire.



# Conclusion

Purifier votre maison est une pratique essentielle pour maintenir un environnement sain et équilibré. En utilisant ces techniques simples, vous pouvez éliminer les énergies négatives et créer un espace rempli de lumière et de positivité. Faites de la purification énergétique une partie régulière de votre routine de bien-être pour profiter d'une maison harmonieuse et revitalisante.



MERCI D'AVOIR LU CET EBOOK





ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

## Programme d'accompagnement en coaching “Harmonie Intérieure”

Ce programme d'accompagnement "Harmonie Intérieure" en ligne est conçu pour vous offrir un soutien personnalisé où que vous soyez, vous guidant à travers les étapes de transformation de votre environnement pour une vie plus équilibrée et épanouie. Réservez dès maintenant votre place pour commencer votre voyage vers une harmonie intérieure durable et une santé optimale !

Ce programme, c'est 6 séances individuelles de coaching et de mentorat pour cultiver un environnement propice à la santé et au bien-être pour une vie équilibrée et épanouie.

[INFOS ET INSCRIPTION ICI](#)

*Audrey LeBlanc*

