

COMMENT CHOISIR SA PIERRE



GIOSALYA

LE GUIDE DES PIERRES POUR
RETROUVER ÉNERGIE ET
APAISEMENT

**LITHOTHÉRAPIE - CONSULTATIONS - BIJOUX
ÉNERGÉTIQUES**



INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide !

Si tu lis ces lignes, ce n'est sûrement pas par hasard.

Peut-être que tu te sens fatiguée, submergée ou simplement en quête d'un peu plus de calme et d'équilibre.

Je suis Alicia, lithothérapeute, et j'accompagne les femmes qui donnent beaucoup à retrouver énergie et apaisement grâce aux pierres.

La lithothérapie est une médecine douce par les pierres au niveau énergétique.

CELA NE REMPLACE EN AUCUN CAS UN SUIVI MÉDICAL

Elle nous invite à ressentir, à écouter, à nous laisser guider.

Ce guide est là pour t'accompagner, pas à pas, dans le choix de la pierre qui correspond à ton besoin du moment.



PRENDS CE TEMPS POUR TOI.
TU LE MÉRITES !

CE GUIDE EST POUR TOI SI..

**Tu es une femme qui donne beaucoup.
À ta famille, à ton travail, aux autres.
Et parfois, tu as l'impression de t'oublier.**



Tu avances, tu gères, tu assumes.
Mais à l'intérieur, tu ressens une fatigue que le repos ne suffit plus à effacer.

Peut-être que tu te reconnais dans ces situations :

- Tu te sens **fatiguée émotionnellement** même après une nuit de sommeil
- Tu as du mal à **lâcher-prise** ou à calmer ton mental
- Tu ressens une **charge mentale importante**
- Tu as l'impression de **porter beaucoup** pour tout le monde
- Tu te sens parfois **submergée** ou à fleur de peau
- Tu aimerais retrouver **plus de calme, d'énergie et de clarté intérieure.**

Si tu te reconnais, sache une chose :

TU N'ES PAS SEULE

Et surtout, il existe des outils doux pour t'accompagner, te soutenir et t'aider à retrouver ton équilibre.

Les pierres ne font pas le travail à ta place.

Mais elles peuvent devenir de véritables alliées pour t'aider à ralentir, à respirer et à te reconnecter à toi.

SOMMAIRE

COMPRENDRE LA LITHOTHÉRAPIE 04

En quoi cela consiste ?

COMMENT CHOISIR SA PIERRE 05

Par intuition, par besoin émotionnel, par chakra

TYPES DE PIERRES 20

Tout ce qu'il y a à savoir

LES DIMENSIONS DES PIERRES 22

La taille et le poids, la forme

UTILISATION DE LA PIERRE 23

Porter en bijou, pierre roulée, galet ou plate, grand format

TU N'AS PAS À FAIRE CE CHEMIN SEULE 24

DÉCOUVRIR MON ACCOMPAGNEMENT 25

CONTACTS 26



01

COMPRENDRE LA LITHOTHÉRAPIE

Les pierres naturelles émettent une fréquence vibratoire subtile. Ces vibrations interagissent avec nos propres champs énergétiques : nos émotions, nos pensées, nos centres d'énergie (chakras).



Elles peuvent :

- Apaiser certaines tensions émotionnelles
- Rééquilibrer nos énergies
- Soutenir une intention ou une période de transformation
- Favoriser la clarté intérieure et la confiance

LA PIERRE N'AGIT PAS « À NOTRE PLACE » : ELLE
NOUS ACCOMPAGNE.
ELLE SOUTIEN LE PROCESSUS INTÉRIEUR. ELLE
AMPLIFIE CE QUE NOUS DÉCIDONS DE CULTIVER.

02

COMMENT CHOISIR SA PIERRE

PAR INTUITION

C'est la manière la plus pure et la plus juste. Laisse-toi simplement attirer. Ne cherche pas à "comprendre pourquoi" une pierre t'appelle : ton corps, ton âme savent avant ton mental.

Si une pierre t'attire visuellement, si tu ressens un apaisement ou une curiosité particulière, c'est un signe.

LA PIERRE QUE TU REGARDES EST SOUVENT
CELLE DONT TU AS BESOIN. MÊME SI TU NE LE SAIS
PAS ENCORE.



PAR BESOIN ÉMOTIONNEL

Tu peux aussi choisir une pierre selon tes besoins dans ta situation actuelle :

- **JE SUIS ÉPUIÉE :**

Tu te sens fatiguée pas seulement physiquement mais
émotionnellement



CALCITE BLEUE

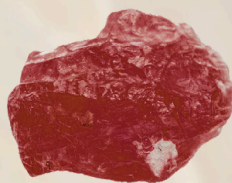
SOMMEIL, DOUCEUR ET CALME

Pour fatigue émotionnelle, troubles du sommeil et stress constant

JASPE ROUGE

MATÉRIALISATION, VITALITÉ ET STRUCTURE

Pour fatigue physique, sensation de lenteur ou
d'épuisement, difficulté à se remettre en mouvement



BOIS FOSSILISÉ

ANCRAGE, SAGESSE ET STABILITÉ

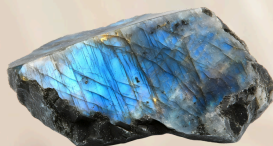
Pour fatigue nerveuse, sensation d'être dispersée et
mental saturé



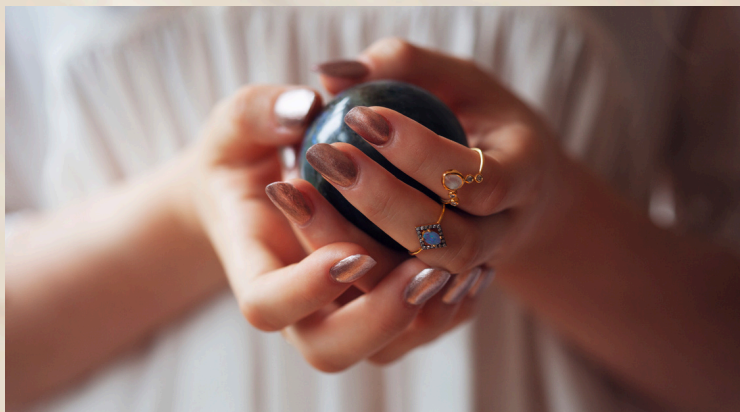
LABRADORITE

PROTECTION, HYPERMENTALISATION ET INTUITION

Pour la surcharge émotionnelle, fatigue relationnelle et
hypersensibilité



RITUEL DOUX



1. Prends ta pierre dans ta main
2. Ferme doucement les yeux
3. Inspire profondément par le nez
4. Expire lentement par la bouche
5. Répète cette phrase intérieurement ou à voix haute :

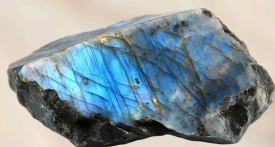
“ Je m'autorise à ralentir et à me reposer.”



CE PETIT MOMENT PEUT DEVENIR
UN ESPACE POUR TE RETROUVER, TE
RECENTRER ET REPENDRE DE
L'ÉNERGIE.

• **JE SUIS SUBMERGÉE :**

Tu as l'impression d'avoir trop de choses à gérer.
Ton mental est en permanence sollicité. Les journées
s'enchaînent, les responsabilités s'accumulent et parfois tout
devient trop.



LABRADORITE

PROTECTION, HYPERMENTALISATION ET INTUITION

Pour la fatigue après avoir vu certaines personnes,
sensation d'être vieie, hypersensibilité aux
ambiances

BOIS FOSSILISÉ

ANCRAGE, SAGESSE ET STABILITÉ

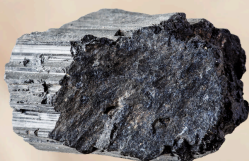
Pour quand tout semble trop, on se sent débordée, on
perds ses repères



TOURMALINE NOIRE

PROTECTION, ANCRAGE ET LIBÉRATION

Pour les ambiances lourdes, que l'on souhaite revenir à
soi, contre les pollutions énergétiques



RITUEL DOUX



1. Prends ta pierre dans ta main
2. Pose une main sur ton coeur
3. Inspire profondément
4. Expire lentement
5. Répète cette phrase intérieurement ou à voix haute :
“ Je relâche ce qui n’est pas essentiel.”

TU N'AS PAS BESOIN DE TOUT PORTER
SEULE.

• **J'AI DU MAL À LÂCHER-PRISE :**

Tu as du mal à arrêter de penser.

Ton mental reste actif, même lorsque tout est calme autour de toi.



BOIS FOSSILISÉ

ANCRAGE, SAGESSE ET STABILITÉ

Quand on veut tout contrôler, on n'arrive pas à ralentir, on reste en tension permanente

AMÉTHYSTE

SAGESSE, ÉQUILIBRE ET SPIRITUALITÉ

Pour le mental qui tourne, les tensions intérieures et le besoin de prendre du recul



QUARTZ ROSE

AMOUR, TENDRESSE ET RÉCONFORT

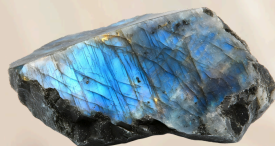
Pour le besoin de contrôle, l'anxiété intérieure et la difficulté à se relâcher



LABRADORITE

PROTECTION, HYPERMENTALISATION ET INTUITION

Tu absorbes facilement les émotions des autres, tu te sens responsable de tout et tu gardes tout en toi



RITUEL DOUX



1. Prends ta pierre dans ta main
2. Ferme doucement les yeux
3. Inspire lentement par le nez
4. Expire profondément par la bouche
5. Répète cette phrase intérieurement ou à voix haute :
“ Je relâche ce que je ne peux pas contrôler.”

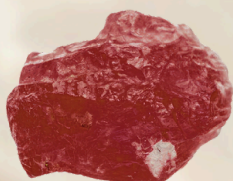


PETIT À PETIT, TON CORPS
APPRENDRA À SE DÉTENDRE.

• **JE MANQUE D'ÉNERGIE :**

Tu te sens fatiguée, sans élan.

Même les choses simples peuvent te demander un effort.



JASPE ROUGE

MATÉRIALISATION, VITALITÉ ET STRUCTURE

Quand tu te sens fatiguée physiquement, tu manques d'élan et tu as du mal à te remettre en action

CORNALINE

FÉMININ, CRÉATIVITÉ ET JOIE

Quand tu te sens éteinte, tu manques d'envie et tu es démotivée



GRENAT

VITALITÉ, FEU ET CRÉATIVITÉ

Quand tu as une perte de sens, une baisse de motivation ou un manque de plaisir ou d'élan

OEIL DE TIGRE

PROTECTION, FORCE ET RAYONNEMENT

Quand tu te sens fragile, tu doutes beaucoup ou tu as du mal à t'affirmer



RITUEL DOUX



1. Prends ta pierre dans ta main
2. Redresse doucement ton dos
3. Inspire profondément
4. Expire lentement
5. Répète cette phrase intérieurement ou à voix haute :
“ Je retrouve mon énergie, pas à pas.”

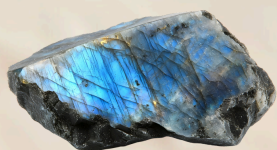


TU AVANCES À TON RYTHME.
LAISSE L'ÉNERGIE T'ENVAHIR.

• **J'AI BESOIN DE ME PROTÉGER ÉMOTIONNELLEMENT :**

Tu ressens facilement les émotions des autres.

Tu es attentive, à l'écoute, présente pour ton entourage.



LABRADORITE

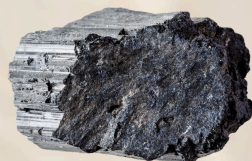
PROTECTION, HYPERMENTALISATION ET INTUITION

Quand tu portes trop pour les autres, tu te sens envahie ou tu absorbes facilement les émotions

TOURMALINE NOIRE

PROTECTION, ANCRAGE ET LIBÉRATION

Quand tu es entourée de personnes négatives, tu te sens facilement affectée par l'ambiance ou tu as besoin de te sentir protéger



OEIL DE TIGRE

PROTECTION, FORCE ET RAYONNEMENT

Quand tu te sens vulnérable, tu doutes de toi ou tu as du mal à poser des limites



RITUEL DOUX



1. Prends ta pierre dans ta main
2. Inspire profondément
3. Imagine une lumière autour de toi
4. Expire lentement
5. Répète cette phrase intérieurement ou à voix haute :
“ Je protège mon énergie et je reste centrée sur moi.”

TU AS LE DROIT DE PRÉSERVER TON
ÉNERGIE.

• **J'AI BESOIN DE RETROUVER L'AMOUR DE MOI :**

Tu prends soin des autres.

Tu es présente, attentive, disponible. Mais parfois, tu réalises que tu t'es oubliée en chemin.



QUARTZ ROSE

AMOUR, TENDRESSE ET RÉCONFORT

Quand tu t'oublies, tu manques de douceur envers toi-même ou tu as besoin de te rassurer

RHODONITE

GUÉRISON , COMPASSION ET RÉCONCILIATION

Quand tu as été blessée émotionnellement, tu manques de confiance en toi ou tu portes encore des blessures du passé



OPALE VERTE

PROTECTION, FORCE ET RAYONNEMENT

Quand tu as du mal à t'écouter, tu fais passer les autres avant toi et tu ne sais plus ce dont tu as besoin

RITUEL DOUX



1. Prends ta pierre dans ta main
2. Pose-la sur ton coeur
3. Inspire profondément
4. Expire lentement
5. Répète cette phrase intérieurement ou à voix haute :
“ Je mérite de prendre soin de moi.”



TU ES DIGNÉ D'ATTENTION, DE
DOUCEUR ET DE RESPECT, Y
COMPRIS DE TA PROPRE PART.

PAR CHAKRA

Chaque chakra correspond à une couleur et une vibration spécifique. Les pierres peuvent aider à harmoniser ou à ouvrir ces centres énergétiques.



CHAKRA CORONAL

Situé au sommet du crâne, il est lié aux pierres de couleurs VIOLETTE. BLANCHE, TRANSPARENTE.



CHAKRA DU 3^E OEIL

Situé entre les deux sourcils, il est lié aux pierres de couleurs BLEU INDIGO.



CHAKRA DE LA GORGE

Situé au niveau de la gorge, il est lié aux pierres de couleurs BLEU CIEL.



CHAKRA DU COEUR

Situé au niveau du coeur, il est lié aux pierres de couleurs ROSE et VERTE.



CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Situé entre le nombril et le sternum, il est lié aux pierres de couleurs JAUNE.



CHAKRA SACRÉ

Situé au niveau du bas ventre, il est lié aux pierres de couleurs ORANGE.



CHAKRA RACINE

Situé à la base de notre colonne vertébrale, il est lié aux pierres de couleurs ROUGE, NOIR, MARRON.

03

TYPES DE PIERRES

Toutes les pierres n'agissent pas de la même manière.

Certaines nous apportant du réconfort immédiat, d'autres nous accompagnent dans un travail plus profond.

Il n'existe pas de "bonne" ou de "mauvaise" pierre.

Chaque pierre a simplement un rôle différent selon ce que tu vis en ce moment.



- **PIERRE DE CONFORT : POUR
APAISER ET SOUTENIR**

Ce sont les pierres qui t'apportent douceur, sécurité et réconfort.

Ces pierres sont comme un cocon émotionnel.

- **PIERRE DE TRAVAIL : POUR AVANCER ET
SE TRANSFORMER**

Ces pierres accompagnent un changement, une évolution ou un passage de vie.

Elles peuvent parfois bousculer un peu, mais toujours pour t'aider à retrouver ton équilibre.

Ces pierres soutiennent ton chemin intérieur.



COMMENT SAVOIR QUEL TYPE DE PIERRE TU AS BESOIN ?

Pose-toi simplement cette question :

AI-JE BESOIN D'ÊTRE RASSURÉE OU D'AVANCER ?

Si tu sens fragile, fatiguée ou submergée :

-> Commence par une pierre de confort

Si tu te sens prête à évoluer ou à changer quelque chose :

-> Une pierre de travail peut t'accompagner



LAISSE-TOI GUIDER PAR CE QUE TU
RESSENS. CE QUI TE FAIS VIBRER À
L'INSTANT T.

04

LES DIMENSIONS DES PIERRES

Tu te demandes quelle taille, format ou poids ? La réponse dépend avant tout de l'usage que tu souhaites en faire.

LA TAILLE ET LE POIDS

- De manière générale, les pierres d'environ **200g** sont idéales pour un travail énergétique global. Elles offrent un rayonnement suffisant pour accompagner pleinement notre énergie, qui peut-être complexe.
- Les pierres plus petites restent tout à fait puissantes, mais leur diffusion est plus douce et plus ciblée. Elles sont particulièrement adaptées au travail ciblés (chakras) ou au port quotidien (galets, pierres roulées, bijoux).



LE SAVAIS-TU ?

Lorsque la taille n'est pas adapté à l'usage, il peut arriver qu'une pierre se fissure ou change de couleur, signe que le travail est trop lourd.

LA FORME

Qu'elle soit brute ou polie, l'effet énergétique reste le même. Le choix se fait avant tout selon tes goûts !



LA PIERRE QUI TE TOUCHE EST TOUJOURS
LA PLUS JUSTE POUR TOI.

05

UTILISATION DE LA PIERRE

Le choix dépend surtout de ton mode de vie et de ce dont tu as besoin en ce moment . Chaque format de pierre a simplement une manière différente de t'accompagner.



PORTER EN BIJOU : POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉE TOUTE LA JOURNÉE

Bracelet, collier, ou pendentif, le bijou est idéal si tu souhaites bénéficier de l'énergie de ta pierre en continu.

PIERRE ROULÉE OU GALET : POUR UN SOUTIEN SIMPLE ET DISCRET

La pierre est petite, facile à transporter et très accessible. Tu peux : la glisser dans ta poche, la garder dans ton sac, la tenir dans ta main lorsque tu en ressens le besoin, l'utiliser pendant un moment de calme ou de respiration



GRAND FORMAT : POUR UN VRAI TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE OU UN ESPACE DE VIE

Les pierres plus grandes diffusent leur énergie de manière plus importante. Idéal pour les pierres de travail ou pour les disposer dans les espaces de vie.

06

TU N'AS PAS À FAIRE CE CHEMIN SEULE

Si tu es arrivée jusqu'ici, ce n'est pas un hasard.

Peut-être que tu reconnais dans certaines situations. Peut-être que tu ressens de la fatigue, du stress, ou simplement le besoin de te retrouver.

Sache une chose importante :

TU N'AS PAS À TOUT PORTER SEULE.

Il est normal d'avoir besoin de soutien, de douceur et d'accompagnement à certains moments de la vie.

Les pierres peuvent être de précieuses alliées.

Mais parfois, nous avons aussi besoin d'être guidée, écoutée, accompagnée avec bienveillance.

C'est exactement ce que je propose dans mon approche.

Je t'accompagne avec douceur, respect et écoute, pour t'aider à :

- Comprendre ce que tu vis émotionnellement
- Retrouver ton énergie et ton équilibre
- Choisir les pierres adaptées à ton besoin
- Mettre en place des rituels simples dans ton quotidien
- Te reconnecter à toi-même, pas à pas

Chaque accompagnement est unique, parce que chaque femme est différente.

Parfois, un petit pas suffit pour commencer à se sentir mieux.

Et ce premier pas peut commencer aujourd'hui.

TU N'AS PAS BESOIN D'ATTENDRE D'ÊTRE À BOUT
POUR PRENDRE SOIN DE TOI.

DÉCOUVRIR MON ACCOMPAGNEMENT

Si ce guide t'a parlé, si tu ressens le besoin d'être accompagnée, je serais heureuse de te guider sur ton chemin.

J'accompagne les femmes qui se sentent fatiguées émotionnellement, submergées ou en perte d'énergie, à retrouver plus de calme, de clarté et d'équilibre dans leur quotidien.

JE TE PROPOSE :

- **DES CONSULTATIONS EN LITHOTHÉRAPIE :**

pour t'aider à comprendre ce que tu traverses, choisir les pierres adaptées à ton besoin et mettre en place des rituels simples dans ton quotidien.

- **DES BIJOUX EN PIERRES NATURELLES :**

Bracelets, colliers ou chapelets réalisés à la main, avec des pierres sélectionnées avec soin pour t'accompagner au quotidien.

TU NE SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER ?

Je peux t'aider à choisir la pierre la plus adaptée à ta situation.

Tu peux simplement me contacter pour poser une question, demander un conseil ou être guidée.

MERCI POUR TA CONFIANCE



Prendre soin de toi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.
Et tu mérites ce temps pour toi.



GIOSALYA



<https://www.instagram.com/giosalya?igsh=Ynk2OXloYTY5MzM=>

www.giosalya.com

giosalya.contact@gmail.com