

CONSEILS D'UTILISATION DU CEF

« RACINES ET DES AILES »



Messages énergétiques du CEF :

- « Tu n'es pas seul(e), même quand tu es seul(e). Tu portes en toi la lumière et la force pour endurer. »
- « Ta force ne réside pas dans une voix forte. Elle est dans le silence que tu évites. Passe du temps avec moi — et tu te rencontreras. »
- « Tu n'es pas seul(e). Je suis le rocher sur lequel tu peux t'appuyer. Regarde au fond de toi — tout y est déjà. »
- « Arrête d'être fort(e). Autorise-toi à ressentir. La vraie résilience, c'est d'être vivant(e), pas d'être de pierre. »
- « Des milliers d'épaules se tiennent derrière toi. Tu n'es pas une feuille au vent. Tu as des racines. Et des ailes. Les deux t'appartiennent. »
- « Le miracle n'est pas au-delà de l'horizon. Il est ici — dans ton souffle. Ouvre tes paumes et dis "OUI" au monde. »

Approche globale : L'effet maximal se manifeste lors d'une utilisation quotidienne simultanée, interne (eau de boisson) et externe (applications, port, pratiques) du CEF, combinée à des habitudes saines.

Structuration de l'eau de boisson : Placez le CEF sous un récipient d'eau (ou posez le récipient sur la plaque) pendant 10 minutes. Il est recommandé de boire cette eau tout au long de la journée pour un effet global sur l'organisme. Rappel important : l'eau en mouvement se structure et s'enrichit instantanément.

Ne buvez pas l'eau machinalement. Il est important de prendre ne serait-ce que quelques gorgées par jour en étant conscient(e) et attentif(ve). N'attendez pas de « miracles rapides ». L'énergie de la source est profonde ; elle agit progressivement. Vous remarquerez les changements non pas « soudainement », mais en regardant en arrière après plusieurs semaines.

Pratiques uniques pour le CEF « RACINES ET AILES » :

Salutation matinale à soi-même :

- Tenir consciemment le verre d'eau structurée entre ses paumes, fermer les yeux et se répéter mentalement « Je suis ici. J'existe. Aujourd'hui, je serai avec moi-même » avant de consommer la première gorgée.
- Prendre le temps de boire lentement et en pleine conscience pour imprégner toute la journée d'une qualité d'être sereine, exempte de toute course effrénée, d'oubli de soi ou de perte d'identité.

Libération du soir :

- Consommer un demi-verre d'eau structurée juste avant de se mettre au lit pour initier un rituel de décélération nocturne.
- Visualiser, à chaque gorgée, le relâchement progressif de tout ce qui s'est « collé » à l'aura au cours de la journée, qu'il s'agisse des fardeaux émotionnels d'autrui, des vagues d'anxiété ou de la fatigue accumulée.
- Accompagner ce processus d'une intention claire de nettoyage et de retour à sa propre intégrité en se disant « Je laisse tout aller. Je retourne à moi-même ».

CONSEILS D'UTILISATION DU CEF

« RACINES ET DES AILES »



Pratique du « Silence » :

- S'isoler avec un verre d'eau structurée placé directement en face de soi dès que le mental est submergé par le chaos, le bruit ambiant ou l'anxiété.
- Observer fixement l'eau pendant une minute entière pour ancrer l'attention visuelle et court-circuiter l'agitation mentale.
- Boire l'eau de manière extrêmement lente, entrecoupée de pauses délibérées, pour ressentir physiquement le calme et le silence s'étendre à l'intérieur à mesure que l'on avale chaque gorgée.

Pratique de l'« Ancrage » :

- Garder constamment à portée de main une petite bouteille d'eau structurée lors de déplacements ou de situations hors du foyer.
- Utiliser ce support aux instants précis où une vague de solitude ou d'insécurité surgit et où le sentiment d'isolement pèse le plus lourd, en prenant une gorgée consciente.
- Fermer les yeux un instant pour s'imaginer transporté près de l'ancien puits parmi les dalles de pierre du Burren, en s'imprégnant de l'idée que l'air environnant soutient et empêche toute chute.

Harmonisation et nettoyage de l'espace :

- Intégrer l'eau structurée dans les tâches ménagères routinières en l'incorporant directement dans l'eau de lavage des sols, dans un vaporisateur d'ambiance ou en l'associant au robinet de la maison.
- Permettre à cette eau d'agir comme un agent de purification subtil qui nettoie non seulement les surfaces matérielles, mais imprègne également l'habitat d'une énergie tangible de paix, de sécurité et de silence protecteur.

Bain de source :

- S'accorder une parenthèse de régénération en préparant un bain chaud enrichi d'eau structurée lorsque le corps ou l'esprit se sentent « pétrifiés » par les épreuves, surmenés ou émotionnellement anesthésiés.
- S'immerger et s'allonger durant 15 à 20 minutes en s'imaginant dissous dans une matrice fluide et vivante qui ravive la capacité naturelle à ressentir.
- Accueillir toutes les manifestations émotionnelles qui se présentent, qu'il s'agisse de pleurs libérateurs ou d'un silence absolu, grâce à la douceur non violente de cette eau.

Connexion avec la lignée :

- Mettre en place un rituel hebdomadaires consistant à verser un verre d'eau structurée, à le disposer devant soi et à allumer une bougie dans un espace calme.
- S'asseoir en silence pour méditer sur les générations passées sans chercher à effectuer des invocations complexes, mais simplement en éprouvant une gratitude sincère pour son propre don d'existence.
- Activer la mémoire ancestrale et renforcer son assise intérieure en prenant une gorgée méditative, libérée de toute solennité excessive ou de fioritures superflues.