

# **La maison du bien-être de Gina Lazenby**

Editions Flammarion, 2001

**\* La maison est un prolongement du corps humain**

**\* La maison reflète notre personnalité et si elle souffre, nous souffrons aussi, mentalement, physiquement et affectivement.**

## **Les facteurs de mal-être :**

- 1) Accumulation et désordre
- 2) Pollution électrique / Champs électromagnétiques
- 3) Pollution chimique
- 4) Environnement non adapté
- 5) Stress géopathogène
- 6) Mode de vie
- 7) Alimentation déséquilibrée

## **Solutions/ Conseils :**

### **Phase 1 : Je dois Trier, Jeter, organiser, ranger et nettoyer.**

- Les chaussures, dans l'entrée.
- Réparer ce qui est abîmé, en mauvais état (ex- Humidité dans le hall).
- Me débarrasser des choses inutiles, utilisées peu fréquemment, moches, obsolètes (livres, vêtements, ...), non désirées. Chaque objet doit représenter votre personnalité.
- Tout doit avoir sa place.
- Rechercher la simplicité + esprit pratique.
- Jeter les produits périmés.
- Trier vos papiers et jeter sans pitié ceux dont vous n'avez pas besoin.
- Repenser l'organisation de mes pièces.
- Changer les énergies de la maison, la purifier :

### **Matériel :**

Fleurs – Bougies – Sel marin – Bâtons d'encens ou de sauge – Huiles essentielles de lavande et de Géranium – Cloche

- Nettoyer à fond ma maison
- La nuit précédente, à l'aide de la relaxation (méditation) demander à ma maison la permission d'activer le processus de purification et visualiser l'objectif que je veux atteindre.
- Etre calme et les « pieds sur terre »
- Retirer mes bijoux et mes chaussures
- Frotter ses mains et « tenir un pamplemousse imaginaire » -> Former une boule d'énergie (taille d'un melon)

- Arrêter tous les appareils électriques bruyants
- Ouvrir quelques fenêtres
- Préparer mon matériel sur la table sur une belle nappe
- Frapper dans mes mains en partant de la porte et dans tous les recoins de ma maison afin de déloger les énergies stagnantes.
- Utiliser des bâtons d'encens (ou sauge) et envoyer à l'aide d'une plume ou de la main la fumée autour de chaque pièce dans le sens des aiguilles d'une montre
- Faire sonner la cloche le long de tous les murs
- Vaporiser de l'eau parfumée au romarin (ou lavande) dans toute la maison en affirmant « Toute personne de cette maison sera bénie » ou autre.

Nb. En ce qui me concerne : « Que cette maison soit un havre de sérénité, de bonheur, de paix et de protection pour chaque membre de cette famille. Que nos corps et nos esprits soient protégés des influences négatives extérieures. »

- Allumer des bougies dans toutes les pièces
- Placer des coupoles de sel dans les 4 coins de la maison (pendant 24h00)
- S'asseoir calmement et remercier ma maison en la remerciant pour mon avenir.
- Laisser les bougies brûler complètement.

### **Pourquoi ?**

- Permettre à l'énergie de circuler librement dans la maison
- Augmenter ma force vitale.
- Faire de la place pour de nouvelles opportunités.
- Donner un nouvel élan à ma créativité, ma sagesse intérieure.

### **Phase 2 : Je dois me protéger des ondes électriques.**

- Débrancher les appareils électriques → Aucun dans les chambres (surtout GSM)
- Eloigner les sièges, fauteuils, ... des radiations les plus fortes.
- Améthyste près de l'ordinateur
- Tous les fils électriques doivent être glissés dans une gaine reliée à la Terre.
- Eviter les tissus synthétiques (conducteurs) et préférez les étoffes naturelles.
- Bonne alimentation.
- Développer votre énergie à l'aide, par exemple de tai-chi, qi gong, aikido, yoga.
- Acheter des chaussures à semelles magnétiques.
- Eviter l'utilisation dans sèche-cheveux surtout avant le coucher.
- Porter des dispositifs de protection tels que des pendentifs spéciaux.
- Placer du quartz naturel, fluorite ou tourmaline noire à côté des ordinateurs.
- Placer ses fauteuils à une distance minimale de 8 fois la diagonale de l'écran de télévision.
- Regarder moins longtemps des écrans.
- Porter un minimum d'objets métalliques sur le corps (montre, ceinture, lunettes, soutien-gorge à armature) car ils amplifient les ondes.

## Pourquoi ?

- Protéger ma santé. → Dépression, perte de mémoire, apprentissage perturbé, cancer, tumeurs cérébrales ...

### **Phase 3 : Je dois protéger mon environnement des pollutions chimiques.**

- Aérer ma maison plus ou moins deux heures par jour.

- Arrêt du tabac

- Utilisation de matériaux naturels de construction, non traités idem pour les meubles, objets de décoration : Jonc, bois, pierres, cuivre, osier, coton, lin, linoléum, carrelage, laine, coco, jute, plumes, duvet, plumes, coquillages, galets, pommes de pin, rotin, ... Rem. Les meubles plus anciens ou les antiquités ont depuis longtemps laissé échapper leurs émanations délétères.

- Peintures et traitements écologiques.

- Evacuation naturelle de l'humidité intérieure.

- Créer des odeurs naturelles plaisantes sans vapeurs toxiques.

- Ampoules « lumière du jour »

- Créer mon jardin intérieur :

- Palmier arec
- Rhaps excelsa
- Bananier nain
- Caoutchouc
- Dracaena
- Lierre
- Palmier dattier nain
- Ficus alii
- Nephrolepis exaltata
- Spatiphyllum
- Pothos
- Gerbera
- Chlorophytum
- Sansevieria
- Beaucarnea
- Zamioculcas
- Crassula ovata
- Cereus peruvianus
- Scindapsus
- Figuier pleureur
- Sansevière

- Placer des plantes près de l'imprimante, ordinateur, téléphone, ...

- Placer des plantes dans toutes les pièces. Nb. Salle de bain → celles qui préfèrent l'humidité.

- Fabriquer mes produits de nettoyage, lessive, insecticides, de beauté, d'hygiène (savon, dentifrice, ...) Ecolo et Econo.

## Exemples :

- Nettoyants universels : vinaigre de malt distillé, bicarbonate de soude, jus de citron et huile de lavande.
- Lessives : - vinaigre + lavande, eucalyptus, (etc. ...) comme adoucissant et protection des couleurs.  
- boule à laver magnétiques comme produit à lessiver.
- Nettoyant à vitres et détachant : Vinaigre
- Désinfectants et bactéricides : Huile de lavande, romarin, thym et tea-tree.
- Dégraissant : Vinaigre d'herbes.
- Dégraissants vaisselle : cristaux de soude et borax.
- Nettoyant pour surface de travail : Citron.
- Casseroles : citron ou oignon cru.
- Détartrage des toilettes : mélange de farine et de vinaigre (une nuit) ou soda (coca).
- Désinfectant pour toilettes : Huile de tea-tree.
- Désodorisants : fleurs séchées, fruits sur le radiateur, ...
- Contre les fourmis et souris : Clous de girofle, menthe séchée, poivre de Cayenne et piments.
- Contre les puces : quelques gouttes de tea-tree sur le collier de votre chat ou chien.
- Contre les moisissures : Solution de borax

Etc. ...

- Me renseigner sur la présence de radon ou autres gaz nocifs dans mon habitation.

## **Pourquoi ?**

- Protéger ma santé. → Dépression, maux de tête, asthme, emphysème, troubles nerveux, Alzheimer, Parkinson, cancer, hyperactivité, encéphalomyélite myalgique, fertilité, épilepsie ...

- Respecter notre Terre → Impact écologique

## **Phase 4 : Je dois adapter mon environnement à « Moi » et à ma famille.**

- Utiliser les principes du Feng-Shui tout en se rappelant que la plus grande partie de cette philosophie et la plus pertinente vient de l'intérieur. Nous savons déjà instinctivement quand nous sommes confortables et en sécurité, si un endroit est sain ou pas ... mais actuellement notre mode de vie rend difficile la perception de notre voix intérieure : « le moi intuitif »

## Exemples :

- ✓ Jeter ce qui est cassé ou qui ne fonctionne plus. (Phase 1)
- ✓ Réparer les dégâts et rechercher la source de ceux-ci (Phase 1)
- ✓ S'assurer que la porte d'entrée s'ouvre entièrement (Bouche du « chi »)
- ✓ Désencombrer l'entrée. Elle doit être impeccable et accueillante.
- ✓ Votre porte doit être éclairée de l'extérieur avec un numéro lisible sur la façade.
- ✓ Mettre des plantes en bonne santé dans votre maison. (voir précédemment)
- ✓ Eviter les obstacles afin que l'énergie circule dans toute la maison.
- ✓ Choisir les bonnes couleurs. (voir manuel scolaire consultante en communication par la valorisation de l'image 3.0)
- ✓ Eclairer les coins sombres.
- ✓ Eviter de placer des objets à angles saillants à côté des sièges et des lits.
- ✓ Rechercher l'homogénéité au niveau de la déco (motifs, styles, ...)
- ✓ S'entourer de symboles qui renforceront de manière positive un aspect ou l'autre de notre vie. (également nos attentes ... voir **Tableau de visualisations**)

- ✓ Dégager les fenêtres, faire rentrer la lumière.
  - Lumière du nord pour travailler
  - Lumière de l'est pour la cuisine et les chambres
  - Lumière de l'ouest pour le salon
  
- Ampoules « lumière du jour » : Bureau, cuisine et salle de bain.
- 3 sortes d'éclairage sont nécessaires : Général, ponctuel et d'ambiance.
- ✓ Un espace = une activité.
- ✓ Séparer la chambre du dressing.
- ✓ Ajoutez un fond de musique classique.
 

Nb. La musique baroque est particulièrement efficace pour synchroniser les deux lobes du cerveau et favoriser la créativité et la détente.

### **Pourquoi ?**

- Protéger ma santé. → Dépression, maux de tête, asthme, emphysème, troubles nerveux, Alzheimer, Parkinson, cancer, hyperactivité, encéphalomyélite myalgique, fertilité, épilepsie ...

### **Phase 5 : Je dois neutraliser les énergies négatives.**

#### **Causes du stress géopathogène :**

- Champs électromagnétiques de la Terre
- Eaux souterraine
- Failles du sous-sol
- Les déplacements terrestres
- Excavations pratiquées pour les carrières, routes, ...
- Lignes de chemin de fer
- Pylônes électriques
- Les fondations des bâtiments
- Ect.

#### **Comment le repérer ?**

- Insomnies
- Migraines ou maux de tête fréquents
- Cauchemars
- Hyperactivité – Agressivité
- Problèmes de dos
- Dépression
- Manque d'énergie anormale
- Difficulté de concentration
- Maladies fréquentes
- Ressenti de « vibrations »
- Les fourmis, les chats et les guêpes sont attirées dans cette zone négative
- Les chiens les évitent
- Trous dans la végétation, humidité, moisissures, zones froides
- Arbres tordus
- Fissures dans le plâtre, les vitres, dallages cassés, humidité

#### **Comment lutter ?**

- En l'évitant, pas de lit, de fauteuils, ... dans cette zone.

- Radiesthésiste
- Expert en Feng-shui
- Acheter divers dispositifs spéciaux (Helios, Raditech, ...)
- Quartz hématoïde ou Gypse cristallise
- Prendre une douche en fin de journée permet de débarrasser le corp des CEM nocifs auxquels nous sommes exposé pendant la journée.

Profiter du magnétisme de la Terre :

- a) Marcher pieds nus sur la Terre
- b) Coussins et oreillers magnétiques
- c) Produits de santé magnétiques
- d) Laisser un aimant une heure dans un verre d'eau et puis boire
- e) Boules magnétiques dans le lave-linge

### **Pourquoi ?**

Eviter des désordres mentaux et affectifs.

Améliorer votre santé, surtout être plus immunisé contre certaines maladies.

### **Phase 6 : Je dois changer mon mode de vie.**

- Redéfinir ma vision de la réussite.

Nb. Selon certaines recherches sur le lien entre le pouvoir d'achat et la qualité de vie montrent que l'argent ne peut acheter le bonheur.

- Renforcer le lien dans ma famille et dans ma vie en commun

- Reconsidérer mes besoins

- Faire plus souvent la fête

- Rester positive

- Me récompenser, être fière de moi

- Trouver l'Amour, la Vérité et la Paix intérieure

- Se libérer l'esprit et l'élever

- Ecouter mon « moi spirituel » = Ma voix intérieure

- Ma santé spirituelle a autant d'importance que ma santé physique

- M'enrichir intellectuellement

- Régler mes conflits, ne pas fuir

- Me laisser aller, ne pas essayer de tout contrôler

- Me créer des buts dans la vie

- Relaxation, méditation :

- Prières, contemplation, méditation quotidienne
- Qi gong, yoga
- Ecrire un journal

- Garder du temps pour ma famille, mes amis
  - Créer un lieu zen
  - Massages hebdomadaires
  - Caissons de relaxation sensorielle
  - Autohypnose
  - Automassage
- Avoir des passe-temps
  - Créer un tableau de visualisation (ou « carte aux trésors »)
  - Rire
  - Musique relaxante
  - To do liste réfléchie
  - Profiter de la nature, pieds nus dans l'herbe, ... 😊, être en harmonie avec le rythme de la nature
  - Cultiver son potager
  - Brancher une fontaine
  - Dormir correctement :
    - Eviter les stimulants (sucre, café, thé, chocolat, caféine, ...)
    - Privilégier des lectures ou des programmes élevant l'âme
    - Réaliser une to do liste des choses à réaliser le lendemain et l'oublier
    - Dix minutes de méditation
    - Promenade rapide au soir
    - Pas de lumières vives au soir
    - Odeurs de lavande (exemple : huile de lavande sur l'oreiller)
    - Avoir chaud dans son lit (Pieds chauds, tête froide) → Bouillotte si nécessaire
    - Bain chaud, bougie, huiles lavande, néroli ou géranium et/ou sels d'Epsom et une poignée de bicarbonate
    - Matelas à aimants
    - Oreiller ergonomique
    - Tisane à la camomille
    - Se relaxer en soirée
    - Linge de lit en tissu naturel (coton, lin)
  - Faire de l'exercice
  - Rester à la lumière du jour quotidiennement minimum 6 heures/ jour → Profiter du soleil.

### **Pourquoi ?**

- Santé physique et mentale
- Atteindre son poids idéal
- supprimer mon stress
- Renforcer sa santé physique
- Eviter les pertes de concentrations, de mémoire et la prise de décisions non réfléchie → stimuler mon cerveau et voir la vie en rose
- Protéger son système immunitaire.
- Bien être permanent

- Sérénité
- Bonheur

### **Phase 7 : Je dois manger correctement.**

- Manger moins
    - Moins de graisses animales
  - Pas d'aliments industriels et additifs → nourriture saine
    - Moins de viandes rouges
    - Pas de protéines animales → protéines végétales
      - Pas de produits laitiers
      - Moins de boissons stimulantes
      - Pas de cuisson aux micro-ondes
    - Plus de produits Bio → Légumes et fruits de saisons
      - Pas de sucre raffiné
      - Jeuner un jour/ semaine
      - Jeuner 7 jours d'affilés par an
        - Boire de l'eau
        - Souper plus tôt
      - Prendre le temps de mâcher
      - Apprécier le goût de mes aliments
        - Manger de l'ail
  - Ne pas manger en regardant la TV (ingestion de négativité)
    - Exposer les aliments frais
  - Remercier l'univers pour la nourriture qui est sur la table en allumant une bougie par exemple
    - Manger à des heures régulières
-