



Art'Stella

66 avenue de Saint Mandé 75012

Paris TEL 01 42 71 11 78

artstella@free.fr

www.artstella-elixirs-floraux.com

Fiche pratique Art'Stella: **Se libérer du tabac ou d'autres dépendances** **avec les élixirs**

Arrêter de fumer est souvent un parcours du combattant, même si la motivation est forte. Si pour certaines personnes l'arrêt ne sera pas trop difficile, pour d'autres au contraire, un soutien sera nécessaire. Et, les élixirs s'avèrent être des aides efficaces pour accompagner cette démarche, qui pourra ainsi devenir l'occasion de mieux se connaître et de gagner une meilleure qualité de vie sur différents plans. Avant de détailler quelques élixirs, voici des conseils d'ordre général :

Choisir un but avec une formulation positive

Il est important de se fixer sur le "**pour**" améliorer ma vie et non sur le "**contre**" le tabac ou... Ainsi si vous fumez par exemple, c'est que, pour une raison ou une autre, vous y trouvez un avantage. Donc cessez le tabac, c'est vous frustrer... Orientez votre arrêt du tabac sur le "pour être bien" "se sentir libre" et non, sur "pour ne pas être malade"... car l'inconscient entend "malade" !

Mettez l'argent des cigarettes dans une cagnotte et faites vous des cadeaux!

Visualisation

Vous pouvez vous soutenir par des visualisations. Prenez un temps pour vous où vous n'êtes pas dérangé et vous pouvez vous détendre... et imaginez vous dans un paysage qui vous fait du bien... respirez à plein poumon, sentez la plénitude de votre souffle sans entraves...

Déplacer votre dépendance

Pendant un temps, buvez un verre d'eau à la place de la cigarette (ce qui vous aidera en plus à détoxiner le corps). Allumez de l'encens ! Faites brûler des huiles essentielles... Trouver ce qui vous fait du bien, à vous... respirer à la fenêtre, faire un brake (mais oui même sans cigarette c'est possible!)

Prenez des gouttes de Rescue Remedy, Assistance, RQ7

Basez vous sur vos sensations corporelles...

Votre corps n'a aucune envie d'être maltraité... Vos poumons n'aiment pas la fumée... Se "maltraiter" prend souvent racine dans des chocs émotionnels, des traumatismes, des expériences négatives... que nous bloquons avec nos addictions, pour qu'elles ne fassent pas surface!

En cessant le dérivatif... nous risquons d'être envahis par ce que nous ne voulions ou pouvions pas supporter! Ainsi, s'il y a une accoutumance certaine aux produits, c'est souvent cette phase là qui s'avère la plus délicate et qui est souvent le déclencheur de la rechute. Dans cette phase, si les élixirs présentés dans cette fiche ne suffisent pas à votre plein succès de sevrage, une consultation peut s'avérer nécessaire pour trouver les élixirs adaptés à votre cas particulier et décoder les émotions cachées dans votre dépendance.

L'accoutumance aux produits

Cesser de fumer c'est aussi se libérer de telle ou telle marque de cigarette, car il est reconnu maintenant que les cigarettes ne contiennent pas que du tabac et que la dépendance n'est pas seulement envers la nicotine, mais peut être en relation à d'autres produits. Il devrait être possible de fumer du "bon tabac"... modérément!

Les élixirs peuvent nous soutenir à différentes phases :

- la décision
- la détoxification émotionnelle
- le sevrage par rapport aux produits

Soutenir la décision

Les AD anti-drogues par PHI

	<p>ARNICA (<i>ARNICA MONTANA</i>) est un remède de base dans tous les cas de « blessures » ou de chocs. Il ouvre le chemin pour se sentir à nouveau entier. Il permet de recréer un lien avec le moi supérieur et ainsi de soutenir nos décisions essentielles, en ce qu'il restaure notre connexion à cette boussole intérieure qui indique la direction qui nous convient profondément.</p>
	<p>BELLE DE JOUR (<i>IPOMEA PURPUREA</i>) favorise la prise de conscience de nos habitudes de vie et de nos dépendances (sucre, tabac, comportements...). Les processus de libération et de sevrage sont facilités. Notre créativité peut se redéployer. L'élixir aide à être connecté au présent et à notre présence à l'ici et maintenant, ce qui permet de ne pas avoir recours à l'évitement.</p>

Les élixirs du Bush australien

	<p>Monga Waratah Cet élixir a le pouvoir d'aider à découvrir ses propres forces intérieures et par là même de leur permettre de se déployer. Il s'attaque aux circonstances négatives de l'impuissance, de l'état de manque, au sentiment de ne pas être assez fort, de se sentir incapable de faire les choses par soi-même et de toujours avoir besoin de la force et du soutien des autres. Il est tout particulièrement destiné au problème de co-dépendance ainsi qu'au renforcement de sa volonté.</p>
--	---

Faire face aux émotions / La détoxification émotionnelle

	<p>RQ5 - REMEDE D'URGENCE AUX CINQ FLEURS PHI Est composé des fleurs de Bach : Cherry plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethléem. Il s'utilise dans tous les cas d'urgence et de stress intense. Il peut vous accompagner pour faire face à toutes les émotions déstabilisantes. Il ne faut pas hésiter à en prendre quelques gouttes fréquemment jusqu'à se sentir plus apaisé.</p>
	<p>RQ7 - REMEDE D'URGENCE AUX SEPT FLEURS PHI Ce mélange comprend les cinq fleurs du RQ5 ainsi que la brunelle qui active les forces d'auto-guérison et le lotus, pour son action harmonisante. Il s'utilise dans les cas d'urgence et de stress prolongé. On peut également l'utiliser sous forme de spray (RQ7 spray). Il est particulièrement recommandé pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac : pour faire face aux émotions, à la frustration. Vous pouvez en prendre aussi souvent que nécessaire, notamment pour déplacer le geste de prendre une cigarette... et petit à petit vous en libérer; pour dégager les "humeurs" massacrantes</p>
	<p>Quartz Fumé Aide à voir les parties sombres de l'âme et à les admettre. Nous apprenons ainsi à nous accepter tels que nous sommes. Permet de voir "à travers la fumée" !</p>

	<p>Elixirs du Bush australien Purifying Composé de <i>Bauhinia Bush Iris, Bottlebrush, Dagger Hakea, Dog Rose, Wild Potato Bush</i>. Pour clarifier les résidus émotionnel accumulés au fil du temps et se défaire de ces "bagages" psychiques encombrants. Favorise le nettoyage des émotions et notamment au moment d'un sevrage.</p>
	<p>PHI “Purification”- Soutient les processus de nettoyage du corps au niveau énergétique. - Dans les moments où l’on se sent chargé intérieurement - Pour se sentir purifié, à l’intérieur comme à l’extérieur.</p> <p>“Stress”: "Sous pression" - Apporte une paix intérieure dans les moments où l’on pense exploser - Pour prendre de la distance et apprendre à se protéger - Permet de ne pas perdre son calme et de laisser le temps agir</p>

Soutenir le sevrage par rapport aux produits

PHI propose une gamme d'élixirs **les AD Anti-drogues** pour accompagner le sevrage et la désintoxication réalisés avec les fleurs des plantes servant à la préparation des drogues. En correspondance au principe homéopathique des contraires, le poison contient souvent son antidote. Sur un plan énergétique, les fleurs représentent souvent l'exact contraire des feuilles, qui servent en général à la préparation des drogues.

Après avoir cessé la prise de toxiques, les élixirs préparés à partir des fleurs s'avèrent des aides efficaces pour procéder à un nettoyage au niveau énergétique de ces toxiques, ce qui en favorisera le sevrage.

	<p>AD - 7T Libération du Tabac (Nettoyage et respiration)</p> <p>AD - 3K Libération de la Coca et dérivés (Purification et se retrouver)</p> <p>AD - 6S Libération du pavot et des opiacés (Purification et beauté)</p>
	<p>Amanite Tue Mouche Un élixir de champignon qui favorise la détoxification au niveau énergétique de la "psychopharmacie" et des drogues de synthèses qui influencent le troisième œil.</p>