



11 Antistress krystaller & sten

HUSK at rense dine krystaller, da nogle absorberer negativ energi. Læg dem i månelys over natten, eller en time i sollys cirka en gang hver måned. Bemærk ikke alle krystaller tåler regn eller fugt.

Sort turmalin er en højfrekvent krystal der, er kendt for sin evne til at transmutere og fjerne energi. Hvis du opfatter en situation som negativ, bringer denne krystal dig tilbage til neutral, hvilket hjælper dig med at undgå en stressende eller giftig situation. Afbalancerer geopatisk stress i rum fra eksterne faktorer, som for eksempel støjforurening eller enhver anden form for ekstern stres. Hjælper med at styre stress, der er skabt af frygt. Hold den i din dominerende hånd og visualiser at alle dine problemer bliver absorberet af krystallen, til du føler dig afslappet.

Hæmatit manifesterer lys, giver jordforbindelse, handlekraft og råstyrke, samt rolig søvn.

Bjergkrystal beskytter for negative energier og åbner for positive, samt renser alle chakras. Forhindrer skadelig stråling i at komme ind i din krop og beskytter dig mod almindelige stresskilder.

Sodalit hjælper med at give slip på frygt og skyld, samt opløser spændinger og nervøsitet. Forhindrer bæreren i at blive for følelsesladet og tappet samt stimulerer din selvtillid og selvudtryk. Beroliger dit sind og letter panikanfald samt fjerner nervøsitet.

Rosakvarts bringer indre fred og hjælper med at tilgive. God til dig, der oplever bekymringer eller stress på grund af følelsesmæssig ubalance. Afhjælper stress på kort tid.

Røgkvarts giver grounding samt beskytter mod negativitet. Stabiliserer humørsvingninger og følelser af depression. Absorberer og transmitterer negative energier. Bringes ro og fred.

Pyrit er din indre sol kilde, og styrker maskulin energi. Hjælper dig med at sætte sunde grænser.

Ametyst er en stærk og helbredende krystal, der beskytter mod psykiske angreb. Så længe denne krystal er inden for dit energifelt, vil det lindre stress. Den bedste måde at bruge Ametyst på er ved at sove med den. Sæt den under din seng eller pude eller på dit sengebord. Så længe denne krystal er inden for dit energifelt, vil det lindre stress. Beskytter dig mod elektromagnetisk stress.

Lapis lazuli fjerner følelsesmæssig baggage, der giver dig en følelse af stress, lindrer din angst. Brug den konstant når du føler dig overvældet af stress i dit personlige eller professionelle liv. Afbøder negativitet og giver et øjeblikkeligt løft i energi.

Kyanit afbalancerer alle chakras. Hjælper med at frigive frustration, frygt og vrede.

Sort obsidian er en kraftig krystal der lindrer stress.