As [pedras e os cristais](#) nos encantam e isso geralmente acontece porque eles têm características e simbolismos próprios. Além disso, a energia que deles emana nos faz sintonizar com as nossas próprias energias sutis. Desde tempos imemoriáveis, os seres humanos se utilizam dessa afinidade energética entre nós e as pedras e os cristais para aprimorar determinadas características latentes, principalmente em fases de desequilíbrio, em situações mais difíceis na vida, ou como ferramenta de busca pelo autoconhecimento.

As pedras e cristais funcionam como amplificadores de energia, a sua força consiste na capacidade de ampliar e direcionar nossas próprias forças e poderes. Por isso, o mais importante ao lidar com pedras e cristais é conseguir sintonizar nossas vibrações com as dessas pedras, melhorando e aprimorando as nossas energias. Com um trabalho contínuo, trazemos para nosso benefício a prática de interiorizar as características vibracionais das pedras e cristais que estamos necessitando. A importância de conhecê-las, assim como suas características, é que assim tomamos conhecimento dos nossos processos internos e com isso participamos mais conscientes e ativamente deles, alcançando mais equilíbrio, harmonia e realização interior.

Um grande diferencial da terapia com pedras e cristais está na resposta mais profunda e consciente. Ao trabalhar os desequilíbrios e compreender a razão que nos levou a eles, podemos ficar mais alertas quando esses processos se apresentarem novamente e, assim, romper o padrão que os desencadeia." **Um grande diferencial da terapia com pedras e cristais está na resposta mais profunda e consciente. Ao trabalhar os desequilíbrios e compreender a razão que nos levou a eles, podemos ficar mais alertas quando esses processos se apresentarem novamente e, assim, romper o padrão que os desencadeia."**

PEDRAS E CRISTAIS: TERAPIA AMENIZA INSEGURANÇAS E MÁGOAS

O trabalho com pedras e cristais é focado em você, na harmonia e no equilíbrio energético, além de também ajudar em situações cotidianas. A diversidade de conflitos, desequilíbrios e situações problemáticas no nosso dia a dia é imensa. E, às vezes, a ajuda externa é o apoio que precisamos para transformar esse momento de crise em aprendizado e evolução. Essa é a ajuda que a Terapia Holística nos proporciona com suas pedras e cristais. Um caminho de equilíbrio entre nossa verdade interna, nossa essência e nossa personalidade.

Este tipo de terapia tem como meta a consciência das coisas importantes para nosso "Eu Superior", a satisfação da alma, o que está ao nosso alcance e podemos fazer de melhor, além de nos ajudar a lidar com os conflitos da própria família, eliminar mágoas e raiva, amenizar momentos de insegurança, oferecer uma dose extra de amor próprio e autoconfiança, trazer mais tranquilidade mental e clareza de visão.

Diversas técnicas de terapia holística são feitas com pedras e cristais para trabalhar questões profundas, delicadas e difíceis, como por exemplo: o [Reiki \(Reikristal\)](#), a Puntura ([Cristalopuntura](#)), a [Massoterapia](#) e a Harmonização Energética ([com pedras e cristais nos Chakras](#)). Cada uma dessas técnicas é especial e extremamente efetiva. A escolha da "melhor" técnica é feita por meio de uma boa análise de um profissional, para identificar os desequilíbrios energéticos que estão atuando no momento e em quais campos (energético, emocional, mental e físico). Só depois disso é decidida qual técnica atuaria de forma mais eficaz em determinada pessoa. Ou seja, há uma melhor técnica para uma pessoa em um determinado momento, mas não há uma técnica melhor que a outra.

COMO USAR PEDRAS E CRISTAIS NO DIA A DIA

As pedras e os cristais podem ser usados de várias formas no dia a dia. O tipo de uso depende da pessoa, mas a maneira mais fácil e efetiva de trabalhar com essa terapia é colocando as pedras e cristais no Chakra em desequilíbrio ([veja aqui a indicação para cada centro de energia do seu corpo](#)), de 10 a 20 minutos, de uma a três vezes por semana. Em ocasiões específicas, você também pode levar a pedra dentro do bolso ou bolsa, segurá-la quando sentir mais necessidade, tê-la próxima de onde você passa mais tempo (escritório, cabeceira da cama, etc.) ou usar algum acessório com a pedra. Sendo assim, escolha a forma de utilização que você realmente colocará em prática e que mais lhe ajudará a conectar com a energia e a intenção necessárias.

Por exemplo, se opta por levar alguma pedra com você, não a jogue no meio da bagunça da bolsa ou com as moedas e chaves do bolso. Leve-a separada ou envolta em algum tecido natural, especialmente se for um cristal com ponta, que pode quebrar com o choque com outros objetos. Se vai deixar sua pedra em casa, na mesa de trabalho ou na gaveta, a mesma preocupação com bagunça e choques são necessárias. Além disso, evite deixar os cristais em lugares inadequados, como em cima ou próximo de aparelhos eletroeletrônicos, como: TV, geladeira, freezer, computador, aparelhos e caixas de som. Afinal, o contato direto das pedras e cristais com os eletrônicos as carrega (negativamente) muito rápido. Mas se o intuito é justamente aliviar você e/ou outros dos desequilíbrios gerados por essa poluição eletrônica, cuide da sua pedra ou cristal melhor ainda, limpando-a ou energizando-a com mais assiduidade.

Também vale lembrar que as pedras e cristais basicamente ampliam e direcionam a própria energia da pessoa. Ou seja, não adianta, colocar a pedra na sua mesa de trabalho se você não se conectar a ela intencionalmente. Não é uma questão de autossugestão ou crença, mas de estar aberto e conectar o seu campo energético ao da pedra ou cristal.

Afinal, a sua intenção é a energia que dará início ao processo que precisa ser trabalhado.

LIMPEZA

No quesito limpeza, sempre é bom usar o bom senso. Se você achou, ganhou ou comprou uma pedra ou cristal, a primeira coisa a fazer é limpá-la! Quando achamos esses presentes na natureza, certamente existem materiais grudados neles. Já ao comprar ou ganhar uma pedra ou cristal, imagine por quantas mãos e lugares ela passou nos últimos milênios.

A limpeza "tradicional" de qualquer pedra sempre foi feita de forma bem simples pelas mais diversas culturas e povos. Ou seja, basta deixar as pedras expostas ao sol por algumas horas, seja para uma utilização pessoal ou profissional. Para retirar a terra ou materiais grudados na pedra, use um pano de algodão ou escova de cerdas macias. A limpeza com água é recomendada para pedras e cristais com densidade maior, ou seja, os que não se dissolvem facilmente. Se este for o caso, utilize água corrente - quanto mais natural melhor.

Depois disso, faça a energização que mais se afina com sua pedra e você.

ENERGIZAÇÃO

A energização das pedras e cristais pode ser feita pela luz do sol ou da lua, pelo fogo, terra, tempestade, chuva, cachoeira ou mar, etc. A melhor forma de energização dependerá do tipo de energia mais propícia às pedras e/ou ao trabalho que será desenvolvido com elas.

Por exemplo: para lidar com a apatia, seria adequado colocar a pedra a ser utilizada próxima ao fogo ou até mesmo, dependendo da pedra, queimá-la por alguns segundos. Se isso não for possível, deixe a pedra

absorvendo a luz do sol por algumas horas. Se a busca é por uma maior receptividade, o adequado é utilizar a luz da lua, um símbolo do feminino/receptivo. Agora se a procura é por ancoramento e segurança, nada melhor do que deixar a pedra em contato com a terra.

Usando dessas associações, juntamente com o conhecimento das pedras, o trabalho terapêutico com pedras e cristais torna-se mais eficiente e adequado às necessidades do momento.