



Carole Smile
Fondatrice de
LET'S PLAY ON THE MOON



LITHO POSITIVE

La magie des cristaux pour briller
comme une paillette



Illustrations de
Jaudz



LELUC
ES0



ENTRE DANS L'UNIVERS DE LA LITHOTHÉRAPIE POSITIVE

pour te rappeler qu'il y a en toi une paillette à l'éclat unique
qui ne demande qu'à briller !

40 CRISTAUX POUR RAYONNER :

caractéristiques, rechargement,
utilisation côté vie pro, familiale,
amoureuse et amicale.

14 RITUELS PUISSANTS

pour briller comme une paillette
et booster ton énergie.

DES CONSEILS ASTRO-LITHO

inédits pour trouver tes pierres
fétiches en fonction de ton signe.

LA MAGIE DES COULEURS

sur ton quotidien pour
équilibrer tes émotions.

Rayon : Bien-être, Ésotérisme



20 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN: 979-10-285-2273-5

editionsleduc.com

LEDUC
ÉSO

Couverture : Constance Clavel.

LITHO
POSITIVE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Alexandra Raillan
Maquette : Élise Bonhomme
Correction : Nathalie Billaut
Design de couverture : Constance Clavel
Photographie : Pauline Darley

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2273-5

Carole Smile

Fondatrice de la marque
LET'S PLAY ON THE MOON

LITHO POSITIVE

La magie des cristaux pour briller
comme une paillette

Illustrations de Jaudz

LEDUC 
ÉSO



SOMMAIRE

✦ Introduction.....	7
---------------------	---

1 Commencer avec la Litho Positive 11

2 Cristaux, mes beaux cristaux...



✦ Quelle est ma pierre du moment ?	25
✦ Mes pierres du matin.....	26
✦ Mes pierres du soir	30

3 Color Power



✦ L'exercice Color Mood	37
✦ Le mystérieux noir	38
✦ Le puissant rouge	39
✦ Le discret gris	40
✦ L'énergique orange	41
✦ Le chaleureux jaune.....	42
✦ L'apaisant vert.....	43
✦ Le tendre rose.....	44
✦ Le paisible bleu	45
✦ L'extra-lucide violet.....	46
✦ L'apaisant blanc	47

4 Brille comme une paillette



✦ Ici, maintenant, tout de suite	50
✦ Angoissée, moi ? Jamais !	52
✦ Le plein de confiance	54
✦ La vie California Dream	56
✦ Voyage au bout de la nuit	58
✦ Good vibes only !	60
✦ La reine des neiges, C'est moi !	62
✦ En mode kung-fu girl	64
✦ Sur la route avec la pleine lune	66
✦ Le renouveau grâce à la Nouvelle Lune	68
✦ Mon réveil powerful	70
✦ L'envie d'avoir envie	72
✦ Une créativité au top	74
✦ En mode Caméléon	76

5 AstroLitho

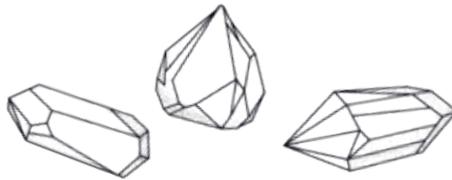


✦ Bélier	80
✦ Taureau	81
✦ Gémeaux	82
✦ Cancer	83
✦ Lion	84
✦ Vierge	85
✦ Balance	86
✦ Scorpion	87
✦ Sagittaire	88
✦ Capricorne	89
✦ Verseau	90
✦ Poissons	91

6 Les 40 cristaux pour rayonner



✦ L'Aigue-marine	94	✦ La Malachite.....	134
✦ L'Améthyste	96	✦ L'Obsidienne	136
✦ L'Apatite bleue	98	✦ L'Onyx.....	138
✦ L'Aventurine verte	100	✦ L'Œil de bœuf	140
✦ La Calcédoine bleue	102	✦ L'Œil de faucon	142
✦ La Célestine bleue	104	✦ L'Œil de tigre.....	144
✦ La Chalcopyrite	106	✦ L'Opale rose des Andes	146
✦ La Citrine	108	✦ La Pierre des fées.....	148
✦ La Cornaline	110	✦ La Pierre de lune.....	150
✦ Le Cristal de roche	112	✦ La Pierre de soleil.....	152
✦ Le Grenat	114	✦ La Pyrite.....	154
✦ La Fluorite multicolore	116	✦ Le Quartz fumé	156
✦ L'Hématite	118	✦ Le Quartz rose	158
✦ L'Howlite.....	120	✦ La Rhodonite.....	160
✦ Le Jaspe dalmatien.....	122	✦ La Sélénite	162
✦ Le Jaspe mookaïte	124	✦ La Séraphinite	164
✦ Le Jaspe rouge.....	126	✦ La Shungite.....	166
✦ La Labradorite.....	128	✦ La Sodalite	168
✦ Le Lapis-lazuli	130	✦ La Tourmaline noire	170
✦ La Lépidoïite.....	132	✦ L'Ulexite	172



✦ Conclusion	175
✦ Notes	176
✦ Remerciements	187
✦ Bibliographie.....	191

INTRODUCTION

Hello les Paillettes !

Êtes-vous prêtes à devenir une *YES GIRL* et à rayonner de mille feux ? *YEEEEESSSSSSS !!!!* Bienvenue avec un grand B dans ce livre rempli de *good vibes*, de jolies pierres et de paillettes ! Vous vous dites, mais de quel monde enchanté de licornes et de fées puis-je bien sortir ? Je vais vous raconter une histoire, mon histoire... et vous allez mieux comprendre pourquoi je vois toujours la vie avec des lunettes roses. Il était une fois au pays joyeux, des monstres pas toujours gentils, une petite fille un peu différente. Souvent incomprise, un peu triste et déboussolée par ce monde d'adultes rempli de malveillance. Non, non, non, elle ne grandira pas dans ces conditions. C'est qu'elle a du caractère la petiotte. *Harry Potter* n'existe pas encore, mais qu'importe, elle s'invente un monde magique très coloré, avec des petits lutins et de jolies licornes... et bien sûr plein de cristaux aux pouvoirs surnaturels pour écraser les monstres, oublier les cauchemars et faire place au fun, à la légèreté permanente et au *smile*... C'est à ce moment-là que la magie entre dans ma vie, avec ma sœur nous vivions comme dans un épisode de *Charmed*. Pendule,



carte, baguette magique, séance de spiritisme... Un monde nouveau d'énergie et d'invisible s'ouvre à moi. Nouveau mais un peu familier quand même, ma grand-mère maternelle avait elle-même hérité du don de clairvoyance... C'est d'ailleurs elle qui m'a offert mon premier pendule à douze ans.

Depuis, cette petite fille a grandi, traversé des épreuves, connu des hauts et des bas, mais n'a jamais perdu cette étincelle, cette joie de vivre et cet état d'esprit positif. Et aujourd'hui, vous voilà arrivées dans mon univers. Je vais partager avec vous l'extra joie qui résonne au plus profond de mon âme, car seul cet élan de vie, cet élan de ouiiiiiii, permet de traverser des moments difficiles. J'en suis la preuve vivante. Je ne vais pas rentrer dans les détails (sinon vous allez devoir sortir vos petits mouchoirs à paillettes...) mais je suis intimement persuadée qu'on peut panser ses blessures émotionnelles. Je me suis toujours promis d'aider les autres, leur pendre la main pour traverser le pont. C'est ce que je fais aujourd'hui avec ce livre rempli d'outils, de rituels, de mantras pour vous reconnecter à votre âme. Il est temps de penser à vous et à la petite fille qui sommeille en vous. Grâce à ce livre, je vais vous aider à retrouver un peu de légèreté d'esprit et à mettre des paillettes dans votre vie. Toute seule sans Kévin. Tout au long de ces pages, je vais



vous chuchoter tous mes secrets, comme une *Best Friend Forever*. Et vous partager ma conception de la lithothérapie, la Litho Positive®, concept que j'ai inventé et qui réunit toutes mes connaissances sur les pierres, sur la méditation, sur son enfant intérieur... Mais aussi sur la reconnexion avec son âme d'enfant, sur l'écoute de soi et sur son bien-être profond. Le tout en renouant avec son intuition, cette petite voix qui est là pour vous montrer le chemin. D'ailleurs, si je vous disais que l'idée de Let's Play On The Moon m'est apparue dans un concept store de Yoga à New York ? J'y suis allée pour m'acheter une nouvelle tenue. J'ai été attirée par leur rayon pierres... Puis par une en particulier. Un Quartz rose. Quand je l'ai pris en mains, j'ai ressenti tout plein de petits frissons. La même sensation que les papillons dans le ventre lors d'un premier *date*... Ça y est, j'avais enfin trouvé ma voie. J'allais créer une marque de cristaux et partager mon savoir. Intuition. Évidence... Six mois après, en juin 2018, la marque est lancée avec le joli succès qu'on lui connaît. Vous êtes aujourd'hui une communauté de 30 000 âmes connectées... Merci, merci, merci. Car c'est grâce à vous que je peux continuer à partager mes paillettes.

✦ ✦ ✦ ✦ ✦

***Belle lecture les amies et n'oubliez
pas d'allumer la lumière en vous.***

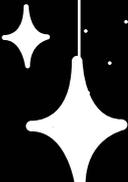




CHAPITRE 1

COMMENCER AVEC LA LITHO POSITIVE

La lithothérapie est l'utilisation des énergies des pierres dans son quotidien. Pour se sentir mieux dans ses *sneakers*, se protéger des Pac-Man d'énergie ou pour se reconnecter à soi. La Lithothérapie Positive® que j'ai imaginée est l'utilisation des cristaux en lien avec les émotions, l'astrologie et la psychologie des couleurs pour rayonner et briller comme une paillette.





Bienvenue dans mon monde ! Les pierres comme coach de développement personnel, ça vous tente ? Car c'est bien de ça dont il s'agit. S'appuyer sur les énergies et les couleurs des pierres pour retrouver votre sérénité et votre chemin de vie. J'ai bien dit « coach » et pas « médecin ». La Litho Positive s'appuie sur les vibrations des pierres pour vous aider à renouer avec le bien-être émotionnel. Besoin de booster sa confiance en soi. Envie de s'ouvrir aux autres... En aucun cas, ces propositions ne remplacent le diagnostic et le traitement médical en cas de maladie.

Depuis trois ans que je côtoie mes clientes et ma communauté Let's Play On the Moon, je sais qu'au début vous avez 1001 questions en tête...

Voici les affirmations, les idées reçues ou les questions que j'entends le plus souvent.





LES PIERRES CE N'EST VRAIMENT PAS POUR MOI...

Ah bon ? Pourtant il y en a forcément une pour vous. La Litho c'est comme le Loto... on ne peut pas gagner si on ne joue pas. Et moi, je suis très joueuse, pas vous ? Forcément oui, sinon vous ne seriez pas en train de feuilleter ce livre.



JE N'AI PAS L'ÂME D'UNE ÉNERGÉTICIENNE, C'EST GRAVE ?

Les pierres agissent sur le mental et l'émotionnel. Certaines professions, plus câblées sur l'énergie, les placent à des endroits spécifiques du corps et des chakras pour réharmoniser les organismes. Mais pas de panique ! Nul besoin de se lancer dans des études poussées pour « sentir » et « ressentir » l'énergie d'une pierre. Nous sommes tous vibrations. Certains sentent plus les choses que d'autres, c'est tout ! La litho, c'est aussi comme le sport, plus on s'entraîne plus notre muscle-ressenti se développe. Pratiquez cette expérience plusieurs fois par semaine pour apprécier l'énergie qui vibre dans votre pierre. Prenez votre cristal dans le creux de vos mains, fermez les yeux, et essayez de vous focaliser sur votre ressenti et vos émotions. Y a-t-il de la chaleur, de la fraîcheur ou peut-être des fourmillements ? Prenez note, et lancez votre Pokeball, car vous allez vite évoluer et passer du niveau 1 de Racailleu au niveau 25 de Gravalanch en un rien de temps sans même affronter Pikachu.

JE NE SAIS PAS COMMENT CHOISIR MES PIERRES

Halte-là ! Pas de panique. Laissez-vous simplement guider par votre « attirance ». Vous savez, ce je-ne-sais-quoi qui vous dit « tiens, celle-ci me fait de l'œil, celle-là ne me dit rien ». Laissez votre intuition parler et lancez-vous. Celle qui fait vibrer votre cœur vous a appelée pour une bonne raison, elle a sûrement un message important pour vous. C'est inexplicable. Une autre solution, tout aussi efficace, est de partir de votre besoin et de chercher LA pierre. J'ai besoin de calme, d'ancrage, de pouvoir mieux m'exprimer... Hop hop hop, à vous le Quartz rose, l'Obsidienne ou encore l'Aigue-marine...

JE NE CONNAIS PAS LES NOMS DES PIERRES

C'est normal ! Personne ne connaît l'alphabet en rentrant en maternelle ! Tout s'apprend. Un conseil : notez le nom de la pierre achetée sur un cahier ou dans une note de votre smartphone. Vous allez vite devenir incollable question rechargement et énergie !

PIERRES POLIES, BRUTES, DRUSES... PFFF, C'EST COMPLIQUÉ !

Mais non, là, il s'agit de la forme de la pierre, cela ne change en rien son énergie.

- La **Pierre polie** est toute douce, vous pouvez la prendre dans la main, méditer avec ou encore la mettre dans votre sac et l'avoir toujours à vos côtés.
- La **Pierre brute** est un chouia plus grande que sa sœur polie. Pas super facile à glisser dans sa pochette du soir, elle trouve sa place sur votre bureau.
- La **druse** (de 7 à 20 cm) est encore plus grande. Son rayonnement aussi. C'est parfait par exemple dans une pièce à vivre. La pointe indique et dirige l'énergie. Vers vous pour « recevoir ». Vers le sol pour « décharger ». C'est la forme parfaite pour nettoyer l'énergie qui vous entoure ou encore pour méditer.
- La **pyramide** rayonne largement grâce à ses cinq sommets. C'est la pierre de l'appartement.
- Le **cube** amplifie l'ancrage et le lien à la terre par ses huit sommets.



RECHARGER, DÉCHARGER SA PIERRE... PFFF, C'EST (ENCORE) COMPLIQUÉ

Mais non, mais non, c'est une question de logique. Si votre pierre vibre et fournit de l'énergie, c'est normal qu'elle se décharge quand elle « travaille ». C'est un peu comme votre smartphone. Plus vous l'utilisez, plus il se décharge. La pierre est aussi impactée par les autres utilisateurs qui se *pluggent* sur elle sans lui demander l'accès partage WIFI. En clair, quand vous achetez une pierre, vous imaginez bien qu'elle est chargée en différentes énergies : celles du lieu, du vendeur qui l'a manipulée, des différents clients qui l'ont touchée, mais aussi des pierres situées à côté d'elle. Car oui, les pierres c'est comme nous à la récré quand on était petites. On avait notre bande de cops' pour jouer à l'élastique et les autres qui ne faisaient pas partie du clan. Bref. Une pierre se décharge et se recharge de différentes manières en fonction de son « mode d'emploi ».

Les principales techniques de déchargement : la fumigation (avec sauge blanche ou Palo Santo) ; l'eau ; la druse d'Améthyste ou l'amas de Quartz...

Les principales techniques de rechargement : l'énergie du soleil levant ou couchant ; l'énergie de la pleine lune ; la mise sous la terre...

Nous verrons plus en détail toutes ces méthodes.



JE N'AI PAS DE CHANCE MA PIERRE S'EST CASSÉE, J'EN FAIS QUOI ?

Le cristal peut se casser car vous avez trop tiré sur la corde énergétique. La pierre a fait son temps, elle vous a peut-être tout donné pendant une période particulièrement émotive. Elle s'est mise en surcharge énergétique... Si vous ne souhaitez plus l'utiliser, rendez-la à la terre en l'enterrant ou jetez-la dans une rivière après l'avoir une dernière fois déchargée-rechargée. Je redonne toutes mes pierres cassées devant la rivière située près de chez ma maman, après avoir suivi un beau rituel de respect et de gratitude.

J'AIME BIEN ÊTRE BLING-BLING AVEC MES PIERRES

Braceletssssssss, pendentifs, bagues, boucles d'oreille... Parfois, je vois des femmes qui portent toute leur litho-richeesse sur elle. Certaines pierres ne se marient pas avec d'autres (pensez à la cour de récré). Mon conseil : écoutez-vous ! Portez vos cristaux et restez à l'affût de vos ressentis et de votre bon sens. Vous pouvez associer les couleurs qui s'harmonisent bien ensemble. Si vous sentez que tout est ok... très bien, tout est ok ! Si, au contraire, vous sentez une énergie prendre le dessus sur l'autre... séparez vos cristaux. Néanmoins, attention à la Tourmaline noire qui est très puissante et à l'Œil de tigre. Elles peuvent prendre l'énergie de vos autres cristaux en un rien de temps.



J'AIMERAIS OFFRIR UNE PIERRE MAIS QUEL CASSE-TÊTE !

Faites-vous confiance, là aussi laissez-vous guider par votre intuition. Pensez très fort à votre amie, et voyez vers quelle pierre votre main vous guide... Autre possibilité : partez de la problématique de votre amie (en recherche d'un amoureux, besoin d'ancrage, manque de confiance...) et choisissez la pierre qui va lui faire autant de bien qu'un *tea time* au champagne avec vous ! Pour les enfants, optez pour des pierres très douces comme l'Améthyste, le Quartz rose ou la Célestine. Une pierre à la fois suffit pour nos petits bouts.

JE NE SAIS PAS TROP COMMENT FAIRE AVEC LE BÂTON DE SAUGE OU LE PALO SANTO

Leur utilisation est juste contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes ou les enfants. Aérez bien votre maison en ouvrant grand les fenêtres pour dire bye-bye aux énergies stagnantes. Allumez votre bâton de sauge blanche si vous désirez une énergie plus féminine, relaxante pour des épaules légères ou celui de Palo Santo si vous désirez une énergie plutôt masculine et cocooning du cœur. Soufflez dessus pour éteindre la flamme et ainsi juste bénéficier de la fumée purificatrice. Avec votre bâton dans les mains, passez de pièce en pièce pour nettoyer les énergies d'un lieu. Prenez chaque pierre qui peut être nettoyée par cette technique et faites-la passer plusieurs fois d'affilée dans la fumée bienfaisante en y ajoutant une intention comme « toute l'énergie que tu as accumulée va partir avec la fumée ». Les bâtons de sauge blanche ou de Palo Santo s'éteignent tranquillement tout seuls, vous pouvez les laisser sur une coupelle d'encens ou tout simplement sur une assiette en terre cuite.



COMMENT RANGER MES CRISTAUX ?

L'idéal ? Une pochette noire qui fait barrière aux mauvaises énergies extérieures. La pierre est tranquille, elle se repose sans se charger inutilement d'autres énergies, en attendant sagement son tour d'utilisation. Autre solution : une coupelle en bois, ce que j'utilise chez moi, ou encore une coquille Saint-Jacques. Pensez à vos bagues ou à vos boucles d'oreilles qui peuvent parfaitement être magnifiques à l'intérieur. La coquille Saint-Jacques peut vite ajouter, en plus, un esprit Petite Sirène dans votre salle de bain... Mon conseil : si vous avez plusieurs cristaux, rangez-les par couleur. Cela leur permettra de rester dans une énergie qui leur est familière aux couleurs de l'arc-en-ciel.





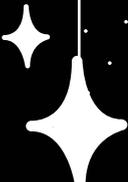


CHAPITRE 2

**CRISTAUX,
MES BEAUX
CRISTAUX,
DITES-MOI...**

Les pierres, c'est un peu comme le conte
des Mille et Une Nuits...

Ces conteuses des temps modernes
ont toujours quelque chose
à nous apprendre, à nous dire.





QUELLE EST MA PIERRE DU MOMENT ?

COMMENT LIRE ENTRE LES LIGNES DE VOTRE ÂME ?

✦ Le matin, au réveil, entre le thé et la micro-séance de méditation en mode vitesse lumière, pourquoi ne pas prendre quelques minutes, trois maxi de chez maxi, pour vous laisser inspirer par les pierres du jour. Une fois que vous avez choisi celle qui vous fait de l'œil, tournez la page... et découvrez son message secret rien que pour vous !

✦ Le soir, en mode pyjama party avec vous-même, regardez la page des pierres de nuit. Laissez votre esprit voyager. Celle-ci ? Celle-là ? Écoutez votre petite voix, laissez faire votre intuition, et tournez la page afin de lire le message de la pierre élue !

Prenez quelques instants pour vous poser et répéter ce message dans votre tête pour le laisser infuser en vous... comme votre thé ou votre tisane !

Mon conseil « Brille comme une paillette » : *Utilisez ce tirage du jour ou du soir comme un oracle quotidien pour éclairer votre journée de good vibes et vos nuits de jolies étoiles !*