

Besoins/peurs/capacités reliés à l'élément Métal

Besoins :

Air
Espace
Contact avec la nature
Solitude
Intériorité
Sensibilité

Ordre
Structure
Classement/distinction
Frontière/Délimitation
Séparation

Prévisibilité
Régularité
Rituel

Rigueur
Précision/minutie
Mesure
Méthodologie
Raffinement

Clarté
Discernement
Cohérence
Sens
Logique
Raisonnement
Analyse

Discipline
Maîtrise
Contrôle
Compétence

Honnêteté/loyauté

Justice/objectivité
Réciprocité
Échange
Principe/ Politique
Éthique

Évolution
Changement
Cycle
Naissance/mort
Donner/recevoir
Laisser
aller/accueillir

Peurs :

Changement
Transformation
Évolution
Laisser entrer
Laisser sortir

Solitude
Perte

Mort
Séparation
Coupure
Clôture

Tristesse
Douleur émotionnelle
Sentiments profonds
Sensibilité
Faiblesse

Inconnu
Nouveau

Irrégularité
Imprévisible

Désordre
Chaos
Imprécision
Flou

Injustice

Perdre le contrôle
Perdre la face
Se révéler
Imperfection

Prendre sa place
Respirer
Exister

Capacités :

Faire les deuils, accepter la mort et les pertes, accueillir les transformations

Accepter la fin d'une étape, d'une période, d'un cycle

Accepter le mûrissement, le vieillissement

Accepter l'inconnu, le renouveau

Bannir, éliminer, laisser mourir, mettre fin à :

ce qui est stagnant, stérile, ce qui tourne en rond, ce qui nous draine, ce qui nous alourdit ou nous fait rester en place.

Trancher avec tout ce qui n'est plus juste pour soi, rompre des attachements :

rêves inachevés, illusions, espoirs, fantasmes, idéaux, attentes déçues, besoins inassouvis, exigences frustrées, projets non aboutis, possibilités perdues, croyances limitatives, principes périmés, relations/amitiés infertiles, mémoires encombrantes, identité passée datée, image de soi figée dans le temps, rôles usés, habitudes nuisibles, attitudes négatives, etc...

Délimiter un espace physique, une frontière émotionnel et psychique

Séparer l'intérieur de l'extérieur

Percevoir objectivement, distinguer les faits des interprétations et des projections

Incarner les énergies dans la matière, incarner nos désirs profonds, concrétiser nos projets de vie en acceptant de bien voir chacune des étapes par lesquelles cela doit passer, y compris les étapes plus difficiles, contraignantes, désagréables mais nécessaires si l'on veut évoluer, si l'on est déterminé à changer, motivé à ne pas rester sur le plan du rêve.

Évaluer, mesurer les conséquences, prévenir, s'assurer qu'on a les ressources intérieures nécessaires, être intime avec nos peurs et savoir lesquelles on va pouvoir surmonter et lesquelles vont nous figer sur place.

Nettoyer les poumons, le gros Intestin, fluidifier et augmenter la circulation dans leurs méridiens.

Texte de Marie-Claude Rodrigue