باتوجه به حامل انرژی بودن سنگ‌ها، این انرژی برروی چشم تاثیر گذاشته و آدمی را به خود جذب می‌کند؛ بنابراین لازم است دربرابر سنگ‌ها باز و پذیرا بود تا با استفاده از قدرت بینایی انتخاب انجام شود.

نکته دوم این است که باتوجه به خاصیت درمانی سنگ‌ها، از سنگی استفاده شود که برای درمان بیماری مورد نظر استفاده شود.\*

البته این ویژگی جزئی از نکته قبلی است زیرا با دیدن سنگ‌ها و جذب انرژی آنها، راهنمای درونی انسان را به سنگ درست هدایت می‌کند.

نکته بعدی امتحان گرماست. چندین سنگ که بر آنها تردید وجود دارد بایستی در دست گرفته شود، سنگی که عکس‌العمل نشان می‌دهد و به گرم می‌شود، مناسب‌تر است.

باید توجه داشت که هرگز نباید از سنگ‌های سرد استفاده کرد.

به عنوان نکته آخر می‌توان به ماه‌های سال توجه داشت. هر ماه از سال سنگ‌هایی مخصوص به خود را دارد. این نکته به عنوان راهنمای خوبی برای انتخاب سنگ است خصوصا زمانی که بین چندین سنگ تردید است.

در مقاله‌ای جدا به اینکه چه سنگی مناسب چه ماهی است به طور کامل پرداخته شده است

سنگ درمانی که از دیرباز در زمره درمان‌های طبیعی بوده، امروزه تحت نام Gem Therapy به عنوان یکی از رشته‌های طب مکمل معرفی و طبقه‌‌بندی می‌شود. استفاده از خواص درمانی سنگ‌های نیمه‌قیمتی وقیمتی، برخلاف استقبال گسترده مردم جهان طی سال‌های اخیر، موضوع جدیدی نیست.

براساس تحقیقات انجام شده از سنگ‌های سابیده شده و یا خرد شده می‌توان نه تنها برای درمان علایم بیماری‌ها، بلکه برای علاج دلایل عمیق بیماری هم استفاده کرد.

در استفاده از سنگ‌ها به شفابخش بودن و انرژی و قدرت بیکران آنها در درمان بیماری خود، باید ایمان کامل داشته و با اعتقاد به این کار پرداخت.

دیگر آن که هر شخصی باید خودش، سنگش را انتخاب کند و این انتخاب ممکن است بزرگ، کوچک، تراش‌خورده و یا صیقل نیافته باشد.

اگر سنگی برای شخصی تاثیرات خوبی داشت، دلیل آن نیست که برای شما هم مفید باشد و باید بین شما و سنگی که انتخاب می‌کنید جاذبه و کششی وجود داشته باشد.

سنگ منتخب خود را درحالی که دراز کشیده‌اید و در رهایی کامل قرار گرفته‌اید، برروی چاکرای مخصوص قرار دهید. ارتعاشات سنگ‌ها در طی 20 دقیقه عمل میکنند و بدن در یک وضعیت رهایی کامل قرار می‌گیرد.