

Ancrage

S'ancrer ou s'aligner c'est se connecter
profondément à soi-même,
à son environnement et à sa réalité intérieure.

Je ne saurais trop vous conseiller de demander de l'aide et/ou un accompagnement de vos guides de lumière. Cette demande peut se faire à haute voix ou en silence, comme si vous demandiez à une personne physique.

Personnellement, j'aime aussi allumer une bougie en guise de contact avec mes anges gardiens ou guides, ainsi qu'en tant que moyen de protection.

Libre à vous de trouver ou prendre ce qui vous convient.

Voici quelques conseils pour vous aider à vous ancrer :

- 1- Pratiquez la pleine conscience.
- 2- Établissez des routines.
- 3- Soyez en accord avec vos valeurs.
- 4- Établissez des liens significatifs.
- 5- Prenez soin de votre corps.
- 6- Connectez-vous avec la nature.
- 7- Pratiquez la gratitude.

L'ancrage est un processus personnel et unique à chaque individu. Vous pouvez expérimenter différentes pratiques et voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous que la pratique régulière de ces techniques peut vous aider à vous sentir plus ancré au fil du temps.

Voici quelques autres propositions pour vous aider à vous ancrer :

- 1- Écrire dans un journal.
- 2- Se mettre en mouvement: comme pratiquer le yoga, le tai-chi, de la danse ou tout simplement marcher dans la nature.
- 3- Utiliser des pierres ou des cristaux : Certaines personnes trouvent que tenir ou méditer avec des pierres ou des cristaux, comme l'améthyste ou l'obsidienne, peut les aider à se sentir plus enracinées et équilibrées. Mais aussi des pierres rouge correspondantes au chakra racine, comme la jaspé ou la cornaline.
- 4- Pratiquer des activités artistiques.
- 5- Passer du temps seul dans la nature.
- 6- Pratiquer la gratitude.
- 7- Pratiquer la respiration consciente ou la cohérence cardiaque.
- 8- Écouter une méditation guidée (il y en a un grand nombre sur le net et gratuites).
- 9- Imaginer être un arbre.
- 10- Ou tout simplement s'adosser à un arbre.

IMPORTANT : Ces propositions ne peuvent en aucun cas remplacer une thérapie conventionnelle ou se substituer à un traitement médical. Consulter l'avis de votre médecin traitant en cas de troubles émotionnels et physiques et/ou si vous avez le moindre doute sur votre état de santé.