

L'ANCRAGE

KESACO ? POURQUOI ?



L'ancrage, c'est notre **faculté à nous relier à l'énergie de la Terre** et à être, de fait, **stable**, présent, positif, confiant.

Un manque d'ancrage peut se traduire par une **impression de planer**, de ne pas être vraiment là. Vous pouvez aussi avoir le sentiment que vous "partez dans tous les sens" Ajoutez à cela la sensation de **cojiter sans cesse**, d'avoir peu d'élan dans le quotidien, peu de confiance en vous, beaucoup d'angoisses, une sensation d'**insécurité intérieure**.

COMMENT S'ANCRER ?

- Aller dans la nature (et, le must, marcher pieds nus !)
- Marcher pieds nus le plus possible
- Méditer (il y a une foultitudes de méditations guidées pour l'ancrage sur YouTube)
- Manger des légumes racines (carottes, betteraves...)
- Se faire masser les pieds
- Faire du jardin : avoir les mains dans la Terre, c'est parfait !

L'essentiel est de choisir quelque chose qui fait sens pour vous et de le faire en conscience !

