

JOURS 1 À 3

ANCRAGE & CONFIANCE



ANCRAGE & CONFIANCE

L'ancrage: être là, dans l'un-stant présent, bien droit dans ses bottes aligné. Ce qui nous permet de faire "face" aux choses qui se présentent plus sereinement. Être dans l'instant présent nous permet de mieux gérer nos émotions, cesser de se projeter dans le futur (avoir peur, angoisser, figer les choses, etc.) ou ressasser le passé. Dans l'instant, nous avons tout....

En lien à l'ancrage on parle souvent du chakra racine (situé entre les organes génitaux et l'anus). C'est un ancrage à la Terre-Mère dans laquelle il s'enracine profondément afin que nous restions en contact avec sa force et que nous percevions l'amour qu'elle nous apporte. Elle nous transmet ainsi son énergie, nous donne la force et le courage d'agir. Le premier chakra nous stabilise en nous faisant garder le contact avec la réalité et le concret. Il est en relation directe avec les énergies telluriques de la Terre-Mère et les canalise vers notre corps. Il est la somme des énergies qui influent sur le bon fonctionnement du corps, sur les capacités de réussite matérielle, sur la pérennité de l'être au travers de la procréation. Il est le siège de la confiance en soi, de son intégration sociale, de la volonté de vivre et de survivre, de la réussite professionnelle et de la conscience collective de l'harmonie avec la nature.



"J'AI TOUTE MA PLACE, J'OCCUPE MON ESPACE, J'AI LE DROIT D'EXISTER "

MON ANCRAGE & MA CONFIANCE

Dans votre cahier:

- Est-il facile pour moi d'occuper l'espace? de me positionner? de dire que j'existe?
- Comment est-ce que j'habite mon corps? Ai-je conscience de lui durant la journée par exemple?
- Est-ce que je suis souvent dans la lune? Ou au contraire, je suis facilement à mon affaire et centrée à ce que je fais?
- Ai-je confiance en moi?
- Est-ce que je reconnais ma "vrai" valeur?
- Comment est-ce que je vis l'échec?
- Quel est mon rapport à la matière, au matériel?

En fonction de vos réponses aux questions ci-dessus, demandez-vous:

- d'où viennent ces systèmes de fonctionnement?
- De quoi a t'elle besoin la partie de moi-M'aime qui est dure avec elle m'aime par exemple? Ou qui se juge? Ou qui accepte difficilement l'échec? ou autre?

ACTIVER VOTRE ANCRAGE & VOTRE CONFIANCE

Durant ces trois premiers jours (en plus de la pratique d'une demi-heure) offrez vous si vous le pouvez un temps dans la forêt en contact avec la terre mère et les éléments. Allez vous promener en conscience, connectez votre puissance créatrice en lien à la terre - marche en conscience et méditation dans la forêt. (vidéos envoyés via what's app).

LES MANTRAS

Un mantra (incantation magique) est, dans l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme et le jaïnisme, une formule condensée, formée d'une seule syllabe ou d'une série de syllabes, répétée sans cesse avec un certain rythme, dans un exercice de méditation.

Le mantra est basé sur le pouvoir supposé du son (fréquemment lié au nom d'une divinité spécifique). C'est par la vibration du son et sa résonance qu'il aurait le pouvoir de modifier son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent.

COMMENT FAIRE?

Réciter votre mantra à haute voix (plus d'impact) ou dans votre tête, dès que vous le pouvez, dans votre voiture, en faisant votre vaisselle, ou autre.

INFORMER VOTRE EAU (voir petite vidéo e-mail)

QUEL MANTRA?

en lien au thème (utilisez le ou les mantras qui font sens pour vous et qui raisonnent en vous /ou formulez votre propre mantra):

- "J'active ma confiance, je me libère de la peur, du doute, de mon propre jugement et de celui des autres"
- "Je suis à jamais consciente de ma vraie valeur, je donne généreusement de mes talents à l'ensemble"
- "Tout dans la vie me vient avec aisance, joie et gloire."
- "J'ose, je mérite, je m'autorise"...

LES PIERRES

La lithothérapie permet de travailler à différents niveaux.

Voici quelques pierres intéressantes en lien à l'ancrage et la confiance:

Cornaline

Jaspe rouge et Jaspe impérial

Quartz amphybole

Tourmaline noire

Obsidienne

(si vous souhaitez en savoir d'avantage, n'hésitez pas à me le dire, je peux vous montrer quelques pièces que j'ai à disposition.)

La pierre de votre chemin:

Tout aussi efficace que les autres pierres, la pierre de votre chemin pourra également vous aider dans le processus que vous faites.

Par exemple, lors de votre prochaine balade, ramassez une pierre en conscience, méditez avec, observez ce qu'elle vous apporte et ce qu'elle génère en vous, gardez là dans votre poche pour les trois jours de travail en question, puis au changement de thème, remettez cette pierre dans la nature et prenez-en une nouvelle...

Ou gardez cette pierre et décorez là avec de la peinture, ou tout autre "rituel" qui vous parle :)