

Technique de l'Ancrage

Qu'est-ce que signifie l'ancrage ?

L'ancrage, appelé aussi, enracinement, est la capacité à se connecter à la Terre, à se sentir appartenir à cette planète, et à y prendre sa place en toute sécurité.

Il arrive que pendant des périodes difficiles, inconnues ou de fatigue, le mental soit particulièrement agité. Cela a différentes conséquences, comme celle de ne plus être ancré.

Pour qui est-ce ?

Pour les personnes qui pensent beaucoup, voir trop. Et surtout qui ne se rendent pas compte de l'agitation intérieure que cela génère.

La langue française en fait état : avoir de bonnes racines, être solide comme un chêne.

Les bienfaits de l'ancrage sont multiples, en voici quelques uns :

Avoir moins de pensées négatives, donc être plus positif et créatif

Se sentir en sécurité

Être moins angoissé, donc avoir plus de ressources pour gérer une difficulté qui se présente

Soulager des petits maux du quotidien, donc avec plus d'énergie pour entreprendre

Et surtout

Être plus confiant, plus positif, croire en soi, en ses ressources

S'adapter plus facilement aux situations qui se présentent et rebondir plus facilement

Accueillir le moment présent plus facilement sans chercher à l'extérieur l'origine de ce qui arrive

Agir et non ré-agir

Quand pratiquer ?

Dans des moments de tensions, d'inquiétude, de tristesse.

Combien de temps pratiquer ?

Quelques minutes quotidiennement