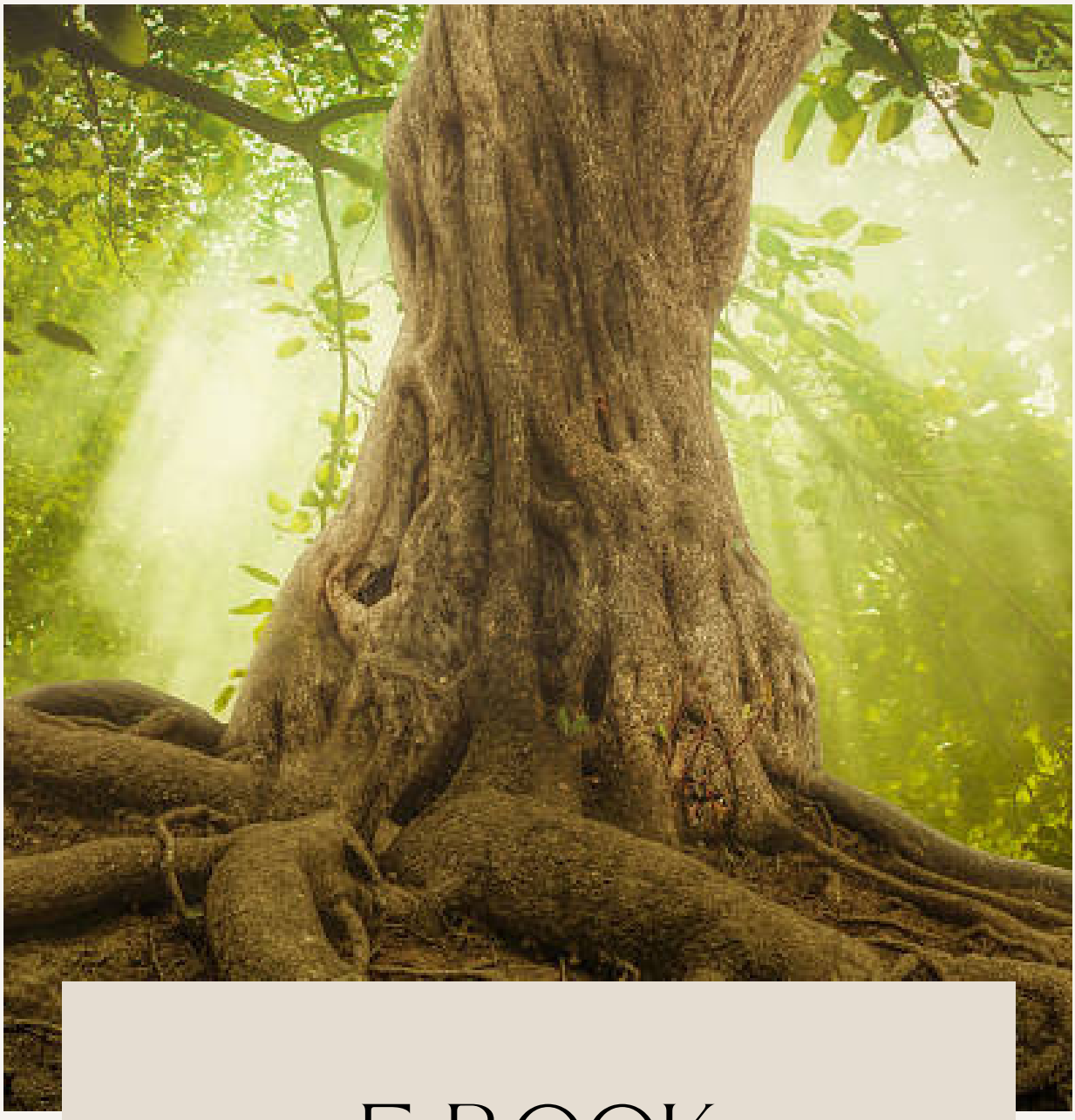


E-BOOK
L'ANCRAGE

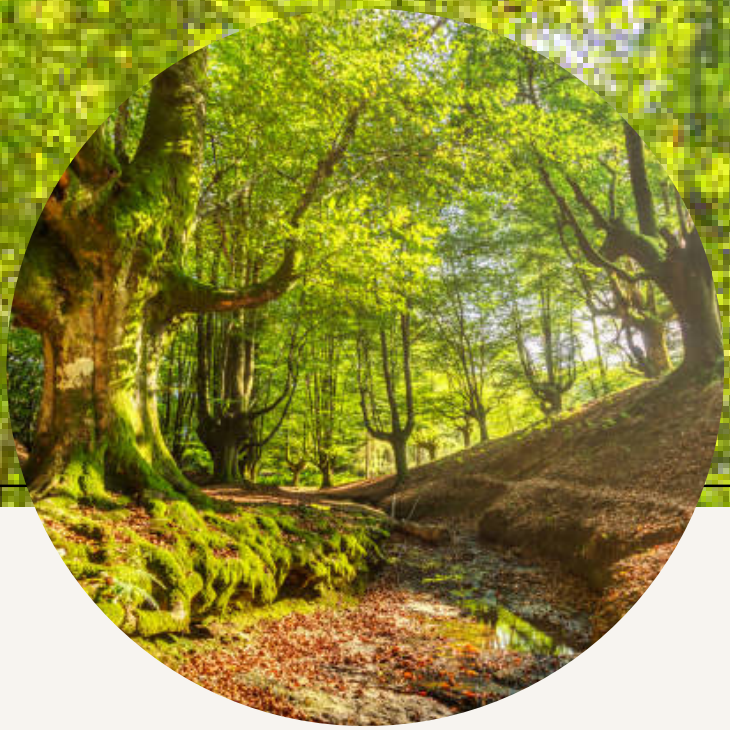
www.deborahharivel.fr



SOMMAIRE

- Introduction
- Qu'est ce que l'ancrage
- Pourquoi s'ancrer ?
- Comment s'ancrer ?
- Conclusion

www.deborahharivel.fr
deborahharivel@hotmail.com
Reproduction interdite



INTRODUCTION

Ce carnet se veut être une explication globale de ce qu'est l'ancrage et comment faire dans son quotidien.

Il est un début.
Je pourrais écrire un livre entier sur l'ancrage !

N'hésitez pas à vous familiariser avec les technqiues proposées.
Pour aller plus loin pratiquez régulièrement, participez à des stages, des retraites ou faites vous accompagner.

Et surtout, faites ce qui est juste pour vous, ce qui raisonne dans votre coeur.
Parfois notre coeur désire vraiment quelque chose, nous ne savons pas pourquoi, notre mental lui cherche absolument à savoir.
Allez-y, point.
Vous comprendrez plus tard.

Si vous avez des témoignages à partager, n'hésitez pas, je me ferai un plaisir de vous lire.

www.deborahharivel.fr
deborahharivel@hotmail.com
Reproduction interdite

QU'EST CE QUE L'ANCRAGE ?

ON ENTEND PARLER D'ANCRAGE UN PEU PARTOUT. SURTOUT QUAND ON SE RAPPROCHE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
MAIS ALORS. POURQUOI ?



L'ANCRAGE POUR MIEUX SUIVRE NOS DÉSIRS INTÉRIEURS

L'ancrage est une manière d'être centré en nous. Cela correspond à ne pas se faire parasiter par l'extérieur. Prenez un arbre par exemple, qui lui par essence est fermement ancré, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il y ai des animaux dessus ... il ne bouge pas. Ses racines le tiennent fermement dans le sol. Il fait toujours sa vie d'arbre. Il pousse, il fleurit, il hiberne, il grandit, il grossit ...

www.deborahharivel.fr
deborahharivel@hotmail.com
Reproduction interdite

C'est exactement la même chose pour nous. Si nous sommes ancré, peu importe ce qu'il se passe autour de nous, nous continuons notre chemin, nous grandissons, nous faisons ce que nous avons à faire.

L'ancrage est donc une manière de se relier à soi. De se relier à nos désirs profonds, à ce qui est juste pour nous. Autrement dit, à notre âme, à notre essence, à notre coeur, appelez le comme vous voulez.

POURQUOI S'ANCRER ?

Comme nous l'avons vu avant, l'ancrage permet de rester sur notre chemin.
Des peuples sont particulièrement ancrés. En Asie par exemple, les gens le sont naturellement.
En Occident c'est l'inverse. Nous manquons d'ancrage. Par le fait d'avoir une vie suractive, par le stress, par le fait que nous nous soyons déconnecté de la spiritualité.

Beaucoup de "petites" choses font que nous avons de plus en plus besoin de revenir à notre corps, à nos ressentis, à nous même de manière générale.

L'explosion des spiritualités orientales en occident le prouve. Nous sommes à la recherche de quelque chose, mais quoi ? D'identité ?

Peut être. En attendant il est important d'écouter cet appel lorsqu'il arrive.

www.deborahharivel.fr
deborahharivel@hotmail.com
Reproduction interdite

COMMENT S'ANCRER ?

Ce sont des actes de tous les jours.
À chaque instant, de la petite pensée à la plus grande pratique, voici quelques conseils pour vous relier à votre ancrage.

LE QUOTIDIEN

Toutes les petites choses du quotidien ont leur importance, voici quelques exemple, prenez ceux qui vous parle et surtout créez les vôtres !

- Balades en nature,
- Marchez pieds nus,
- Observez les lever et coucher du soleil, les oiseaux, la nature ...
- Faites vous masser,
- Nourrissez vous avec des aliments sains,
- Mettez les mains dans la terre. Jardinez !
- Pratiquez du sport, du yoga.

LES MÉDITATIONS

Vous trouverez grand nombre de méditation d'ancrage.

La plus simple, la plus utilisée est de visualiser des racines qui poussent depuis vos pieds et s'enfoncent dans la Terre.

Si vous la faites régulièrement elle produira ses effets !

Encore mieux, faites là dehors et près d'un arbre !



Reproduction interdite

ESPACE DE VIE

Aussi basique que cela puisse paraitre, il est important de ranger et nettoyer son espace de vie.

Un lieu avec trop de choses qui vont attirés sans cesse le regard et occuper l'esprit peuvent désancrer.

Si votre lieu de vie est clair, lumineux, propre, votre esprit le sera tout autant.

Faites un brin de ménage, débarrassez vous de ce que vous n'utilisez pas et allumez un encens, cela permettra également de nettoyer les énergies qui stagnent.

LES ÉMOTIONS

Je vais parler ici de nettoyage des émotions.

Travaillez sur vous pour permettre de nettoyer les émotions et expériences non digérées.

Si on est désancré, c'est que notre mental est bien trop plein.

Alors se faire acocmpagner pour nettoyer tout ce qui est enfoui en nous et que nous ruminons peut nous faire faire un énorme pas en avant !



Reproduction interdite



CONCLUSION

Vous l'aurez compris, s'ancrer veut dire s'aligner, et plus on est aligné plus on est ancré.

Alors si vous en ressentez le besoin, commencez des aujourd'hui, observez la nature, faites une méditation, revoyez vos objectifs de vie et aimez-vous !

Et votre vie n'en sera que plus riche.

www.deborahharivel.fr
deborahharivel@hotmail.com
Reproduction interdite