

CHRYSTEL HERBEAUX DEL PINO

Le guide de l'ancrage

Élevez votre taux vibratoire
pour gagner en énergie,
confiance et sérénité



animae


Le guide de l'ancrage

Élevez votre taux vibratoire
pour gagner en énergie,
confiance et sérénité

QUAND TOUT CHANGE ET BOUGE AUTOUR DE VOUS, COMMENT RESTER CENTRÉ ET ALIGNÉ ?

Ce guide complet vous livre toutes les clefs pour retrouver votre ancrage au quotidien et en toutes circonstances.

Tests, relaxations, respirations, automassages, pratiques de Qi Gong, EFT, méditations et exercices audio à télécharger... Retrouvez dans ce guide tous les conseils pour augmenter votre niveau d'ancrage et apprendre à :

- **Recharger votre corps** par le contact à la terre, les mouvements, la respiration, la nourriture, tout en améliorant votre vie matérielle.
- **Identifier vos blocages émotionnels**, les libérer et transformer vos schémas comportementaux via la Psychologie Énergétique.
- **Vous reconnecter à votre âme et développer votre intuition** pour trouver la paix dans la simplicité.

Jour après jour, vous ressentez plus de vitalité, vos émotions se stabilisent, votre confiance en vous augmente et vous développez vos potentiels à travers des actions concrètes.



Chrystel Herbeaux Del Pino est enseignante de Qi Gong et formée à la Psychologie Énergétique. Elle transmet, dans ses cours, ses programmes en ligne et sur sa chaîne YouTube, des outils psycho-énergétiques pour évoluer vers plus de fluidité et de joie.

ISBN : 978-2-38564-036-1



9 782385 640361

19,95 euros
Prix TTC France



Avis des Gardiennes

Laura FUCHS @hola_aurae

Avant de lire cet ouvrage, je pensais que l'ancrage désignait uniquement le fait d'être relié à la terre, mais cela signifie tellement plus. L'ancrage réside dans l'apprentissage de soi, dans nos émotions, notre respiration, notre alimentation, nos vêtements, notre esprit, notre cœur et bien plus encore. Ce guide nous permet d'accroître notre force et notre ouverture d'esprit grâce à une approche théorique mais aussi pratique à travers de nombreux exercices. C'est un vrai manuel de bien-être. Grâce à l'autrice, j'ai pris conscience qu'il n'y a rien de plus important et puissant que d'être bien ancré dans sa vie, de suivre le flot de ses envies sans porter de jugement sur soi ni sur les autres. Cette lecture a vraiment été un pur moment d'apaisement et d'apprentissage, je me suis sentie alignée avec moi-même.

Sandrine COZZI @sandytherry

Cet ouvrage nous démontre l'importance d'être pleinement dans le présent, dans notre corps, il nous remet les pieds sur terre, et apporte beaucoup d'éléments sur la façon de prendre soin de soi au quotidien. J'ai apprécié les petits exercices proposés tout au long de la lecture. Le parallèle entre le physique et le mental a fait sens pour moi. Un livre à lire et relire, très complet, et qui va bien plus loin que ce que le titre pourrait laisser croire.

Sabrina PAUGAM @lame_sorceleuse

J'ai adoré cet ouvrage du début à la fin. Les explications sont claires et nous mettent dans de bonnes conditions pour mettre en pratique les exercices. C'est une auteure à suivre de près !

Pauline LEGENTILHOMME @cartomooncie

J'ai été absorbée par ce livre ! Étant donné que je manque d'ancrage dans ma vie de tous les jours, il a été un véritable allié pour moi. J'ai adoré le lire, il est extrêmement enrichissant, j'ai appris énormément de termes que je ne connaissais pas. Un vrai plaisir pour les yeux, pour l'esprit, pour l'âme. Merci à l'autrice, je pense le relire encore et encore pour m'en imprégner et mettre en pratique les conseils qu'elle donne.

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Sous la direction de : Nathalie Ferron

Édition : Hélène Meurice

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Nathalie Billaut

Illustrations : Ho Thanh Hung

Design de couverture : François Lamidon

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-036-1

CHRYSTEL HERBEAUX DEL PINO

Le guide de l'ancrage

Élevez votre taux vibratoire
pour gagner en énergie,
confiance et sérénité



Profitez de
4 exercices d'ancrage offerts !

Suivez ce lien :
[https://blog.editionsleduc.com/
guidedelancrage.html](https://blog.editionsleduc.com/guidedelancrage.html)

Ou scannez ce code :



*À tous mes frères et sœurs humains,
Et à Patrice et Myriam,
les humains que j'aime le plus au monde.*

Sommaire

INTRODUCTION.....	13
PARTIE 1. ÉVALUER VOTRE NIVEAU D'ANCRAGE.....	19
COMPRENDRE L'ANCRAGE	21
1 – QU'EST-CE QUE L'ANCRAGE ?.....	21
2 – LES BÉNÉFICES D'UN BON ANCRAGE	23
Sécurité, confiance en soi, en la Vie et en l'avenir.....	25
S'alléger l'esprit	26
Accroître votre force et votre vitalité	26
Réconcilier le spirituel et le matériel	27
3 – ÊTRE ANCRÉ COMME UN CULBUTO	28
4 – TEST : MANQUEZ-VOUS D'ANCRAGE ?	30
POURQUOI MANQUEZ-VOUS D'ANCRAGE ?.....	35
1 – LES CAUSES ÉMOTIONNELLES	35
Qu'est-ce qu'un « traumatisme psychologique » ?	36
▪ <i>Classifications et niveaux de traumatismes.....</i>	<i>37</i>
Les conséquences des traumatismes	39
2 – LES CAUSES PHYSIQUES	42
3 – LES SOLUTIONS	44

Les bénéfices du contact avec la nature	46
LES DIFFÉRENTES FACETTES DE L'ANCRAGE	47
1 – L'ALIGNEMENT	47
2 – LE CENTRAGE.....	54
3 – LE TAUX VIBRATOIRE	58
4 – ENRACINEMENT OU ANCRAGE.....	63
Résumé de la première partie	66

PARTIE 2. L'ANCRAGE POUR RENFORCER VOTRE CORPS ET GAGNER EN VITALITÉ

BRANCHER VOTRE PRISE DE TERRE.....	71
1. COMMENT LE CONTACT À LA TERRE CULTIVE LE BONHEUR ET L'IMMUNITÉ	71
2. COMMENT LE CONTACT À LA TERRE RÉDUIT L'INFLAMMATION DU CORPS	78
Les bénéfices du contact avec la terre	87
ENTRETENIR UNE BONNE RELATION AVEC VOTRE CORPS	91
1 – ACCEPTER VOTRE CORPS.....	91
2 – RESENTIR LA PUISSANCE DE VOTRE CORPS	95
Les bénéfices de l'activité physique	96
La marche	100
Les bénéfices de la marche	100
L'activité musculaire	102
Les bénéfices d'une oxygénation cellulaire accrue	103
3 – ACTIVER VOTRE SOUFFLE.....	105
4 – NOURRIR VOTRE TERRE INTÉRIEURE	113
La rate et l'estomac	113
L'alimentation anti-inflammatoire	119
5 – DÉVELOPPER VOS SENS	124

SOMMAIRE

L'ouïe	126
La vue	127
L'odorat.....	127
Le goût.....	128
Le toucher	129
GÉRER VOTRE VIE MATÉRIELLE	131
1 – L'APPARENCE VESTIMENTAIRE.....	132
2 – ÊTRE BIEN CHEZ VOUS	136
3 – L'ADMINISTRATION	140
Les bénéfiques d'être en règle administrativement	142
4 – LA RELATION À L'ARGENT	144
Résumé de la deuxième partie	148
PARTIE 3. L'ANCRAGE POUR STABILISER VOS ÉMOTIONS ET GAGNER EN CONFIANCE.....	153
LES BLESSURES QUI VOUS EXILENT DE VOUS-MÊME	155
1 – COMMENT VOS HABITUDES ÉMOTIONNELLES VOUS LIMITENT.....	155
2 – DÉCOUVRIR VOTRE FAMILLE INTÉRIEURE	165
Les « pompiers »	168
Les « managers »	169
3 – RECONNAÎTRE VOS SCHÉMAS COMPORTEMENTAUX INADAPTÉS	175
Les caractéristiques des schémas comportementaux problématiques.....	177
Les origines de nos schémas comportementaux problématiques.....	178
Les cinq besoins affectifs fondamentaux.....	179
4 – RELATIONS ENTRE VOS SCHÉMAS ET VOS BESOINS AFFECTIFS INASSOUVIS.....	184

Le besoin de sécurité et d'attachement	184
Le besoin d'autonomie, de compétences et le sens de l'identité.....	185
Le besoin de se sentir libre d'exprimer ses besoins et ses émotions associé à l'empathie.....	186
Le besoin de spontanéité et de jeu	187
Le besoin de limite et d'autocontrôle.....	188
VOUS TRANSFORMER AVEC LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE.....	195
1 – POURQUOI LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE DONNE DES RÉSULTATS	195
La reconsolidation des mémoires.....	200
2 – COMMENT UTILISER L'EFT POUR LIBÉRER VOS ÉMOTIONS	204
Choisir un souvenir, un évènement stressant ou bouleversant	205
Construire une phrase de rappel	206
Faire un premier bilan	208
3 – COMMENT DÉVELOPPER VOTRE PRATIQUE AUTONOME.....	209
COMMENT CULTIVER LA SÉCURITÉ ET LA CONFIANCE.....	213
1 – LA THÉORIE POLYVAGALE	213
Le nerf vague	214
Les quatre grands piliers de la théorie polyvagale	216
Les différentes branches du nerf vague.....	218
▪ Branche sympathique : état de mobilisation	218
▪ Branche vagale dorsale : état d'immobilisation	218
▪ Branche vagale ventrale : état de connexion sociale ...	219
La tête dans les mains	221
La respiration abdominale consciente	222
L'exposition au froid	222
Le chant.....	223
La stimulation du réflexe pharyngé.....	223
Le gargarisme.....	224
Le rire	224

2 – LA RACINE DE VOTRE ÉNERGIE.....	225
Yin 阴 – Yang 阳.....	226
Les reins stockent votre essence : le Jing 精	228
La peur : une émotion qui affaiblit les reins	230
Ming Men 命門 – La « porte de la vie ou de la destinée » ..	234
▪ <i>L'aspect énergétique de Ming Men</i>	234
▪ <i>L'aspect symbolique de Ming Men</i>	235
Résumé de la troisième partie	242

PARTIE 4. L'ANCRAGE POUR RÉALISER VOTRE DESTINÉE ET GAGNER EN SÉRÉNITÉ..... 245

HABITER PLEINEMENT VOTRE ENVELOPPE CORPORELLE	247
1 – QU'EST-CE QUE L'ÂME ?	247
2 – QU'EST-CE QUE L'INCARNATION ?.....	250
Le Qi Gong ou l'éveil de la spiritualité du corps	255
Les bénéfices de la pratique du Qi Gong.....	255
▪ <i>1^{er} mouvement : j'intègre mon âme</i>	257
▪ <i>2nd mouvement : je capte la force de l'Univers</i>	259
CRÉER L'UNITÉ DU CŒUR.....	263
1 – LA RÉSIDENCE DE NOTRE ÂME	263
« Le cœur est la résidence de l'Esprit-Shen »	264
« Le cœur gouverne le sang et les vaisseaux ».....	265
L'émotion du cœur	266
L'axe Shao Yin 少阴, l'axe noble	268
2 – LES TRAVAUX DE L'INSTITUT HEARTMATH	271
FAIRE POUSSER VOS RACINES CÉLESTES.....	281
1 – LE DOUBLE JEU DE LA MÉDITATION	281
Méditation de pleine conscience versus méditations taoïstes.....	281
Le rôle de l'ego dans l'évolution.....	285

2 – UNE VIE SPIRITUELLE AU SEIN DE LA SOCIÉTÉ	288
Être reconnaissant	291
S'émerveiller	291
Être présent à soi-même	292
Développer un esprit de croissance	292
Ne pas juger, ni critiquer	293
Aspirer à l'amour inconditionnel	294
S'engager spirituellement.....	296
ACCEPTER VOTRE CHEMIN DE VIE.....	299
1 – REMERCIER LES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE HISTOIRE	299
2 – VOUS LAISSER GUIDER SUR VOTRE CHEMIN DE VIE	302
3 – TROUVER LA PAIX DANS LA SIMPLICITÉ.....	310
Résumé de la quatrième partie	314
CONCLUSION	323
BIBLIOGRAPHIE.....	327
REMERCIEMENTS	333

INTRODUCTION

J' ai une bonne nouvelle pour vous.

Sentez-vous le poids de ce livre dans vos mains ? Êtes-vous en train de respirer en ce moment ?

Oui ?

Alors, vous êtes ancré.

Toute personne vivante est ancrée, mais à différents degrés : dans l'absolu, être ancré, c'est être en vie.

Alors pourquoi y consacrer tout un guide, si l'ancrage est si naturel ?

Parce qu'en cherchant à améliorer cet état nous gagnons en présence, à nous-mêmes et au monde qui nous entoure. Notre conscience s'ouvre à tous les aspects de nous-mêmes, et notre capacité d'action est décuplée.

Entretenir une bonne qualité d'ancrage fait toute la différence dans nos vies.

En cultivant l'intention d'élever notre niveau d'ancrage, nous influençons simultanément le rapport à notre corps, à notre vie matérielle, à nos émotions et à notre spiritualité.

C'est un véritable chemin de connaissance de soi, qui nous mène vers une plus grande légèreté et plus d'assertivité ; car la joie sereine se nourrit de confiance et d'affirmation de soi.

Pour améliorer votre ancrage, je vous propose un parcours depuis la matière jusqu'à l'âme. Car l'ancrage n'est pas simplement une connexion énergétique à la Terre et au Ciel, mais l'union harmonieuse de ces deux forces fondamentales dans notre cœur pour soutenir notre engagement envers nous-mêmes et envers le monde.

Je suis ce chemin d'ancrage depuis plus de vingt ans et la route n'est pas finie. Je suis heureuse, grâce à ce livre, de la poursuivre à vos côtés en vous faisant profiter des pratiques et des prises de conscience qui m'ont permis de me faire une vie riche et épanouie.

Aux alentours de la trentaine, j'ai compris que si je n'apaisais pas mon ambiance intérieure, je ne resterais pas ancrée longtemps.

J'ai été élevée dans une famille pleine d'amour, mais chargée de contraintes émotionnelles ; en quatre générations, mes ascendants ont subi deux déracinements, d'Andalousie en Algérie, et d'Algérie en France. Je suis le premier membre de ma famille à être né en France, j'ai grandi dans la nostalgie des paradis perdus.

Et comme s'il me fallait une autre raison que le déracinement familial pour cultiver mon ancrage, j'ai découvert à 32 ans que mon père n'était pas mon géniteur.

Cela n'a jamais rien changé à l'amour que nous nous portons, et je lui suis infiniment reconnaissante pour les hautes valeurs qu'il m'a transmises.

Mais, quand même, ça déstabilise un peu d'apprendre une telle nouvelle !

J'ai mieux compris pourquoi j'avais toujours été un peu rebelle.

En 2000, j'ai donc arrêté de faire la comédienne pour me mettre en chemin. Je suis passée du Kung Fu, que je pratiquais intensément depuis six ans, au Qi Gong, pour détendre mon corps et commencer à apaiser mon esprit. J'enseigne cet art énergétique chinois depuis 2007 avec un grand bonheur.

Je me suis également formée à diverses techniques de développement personnel, la sophrologie, la kinésiologie, mais surtout l'*Emotionnal Freedom Technique* (EFT) et la Psychologie Énergétique.

J'ai suivi plusieurs sessions de psychothérapie avec des praticiens différents, mais j'ai surtout beaucoup pratiqué de façon autonome pour fluidifier mes émotions et m'ancrer. Je suis autonome et c'est dans cet esprit que j'ai construit ce livre.

Améliorer notre ancrage fait décoller notre vie. Ce guide est une rampe de lancement, un point de départ, au service de votre réflexion et de votre pratique personnelle.

Personne d'autre que vous ne peut effectuer ce travail à votre place.

Vous allez découvrir plusieurs techniques, plusieurs aspects de votre vie sur lesquels poser votre attention, mais vous n'allez pas tout chambouler d'un coup.

Alors, même si les exercices proposés dans ce guide vous seront très utiles, je vous invite à approfondir, à votre rythme et par vous-même, les sujets qui vous auront le plus touché.

J'ai expérimenté toutes les pratiques que je vous transmets dans ce livre et je sais qu'elles peuvent changer votre vie et la qualité de votre ancrage, comme elles l'ont fait pour moi. À condition de les utiliser.

Au-delà des techniques et des prises de conscience que j'ai le plaisir de partager avec vous dans cet ouvrage, j'aimerais vous transmettre la joie qui m'habite aujourd'hui.

J'espère de tout cœur que vous profiterez pleinement du travail d'introspection que je vous propose et que vous aurez plaisir à améliorer votre ancrage en ma compagnie.

Commençons par prendre soin de notre matière, de notre corps, car si nous voulons faire évoluer notre vie à travers l'ancrage, et élever notre taux vibratoire pour entrer dans notre potentiel créateur, il nous faut une base solide.

☆ ***Programme offert***

Je vous offre un programme vidéo de deux heures de pratiques et un PDF illustré pour améliorer votre ancrage énergétique. Vous y découvrirez d'autres pratiques que celles transmises dans ce guide.

Suivez le lien : <https://sante-autonome.fr/kdo-ancrage/> ou le QR Code ci-dessous.



PARTIE 1

ÉVALUER VOTRE NIVEAU D'ANCRAGE

Dans cette première partie, nous allons planter le décor, définir ensemble l'ancrage dont nous allons parler, pour être sûrs d'être en résonance.

L'ancrage n'est pas une science exacte et nous n'avons pas tous besoin du même niveau d'ancrage pour fonctionner correctement dans le monde.

Vous découvrirez quels sont les signes d'un manque d'ancrage, ce qui peut en être la cause, mais également quels sont les bénéfices d'un bon ancrage.

Nous aborderons également les notions d'alignement et de centrage qui sont au cœur d'un bon ancrage.

Comprendre l'ancrage

1 – QU'EST-CE QUE L'ANCRAGE ?

On pourrait résumer l'ancrage à notre niveau de présence, à nous-mêmes, aux autres, à la vie en général. C'est notre point de départ, d'instant en instant.

C'est un état qui nous permet de porter un regard apaisé sur notre passé et d'envisager l'avenir sereinement.

Grâce à l'ancrage, nous expérimentons la véritable confiance qui nous permet de comprendre notre histoire sans arrangement, de pardonner consciemment pour profiter d'une nouvelle liberté, et de concrétiser nos rêves devenus réalistes.

C'est notre façon d'ÊTRE au monde et d'y participer.

Même si vous n'y avez jamais réfléchi auparavant, vous sentez intuitivement, dans votre corps et votre esprit, ce qu'est un bon ancrage et ce que cela peut vous apporter.

Si, si, fermez les yeux un moment, respirez consciemment...

Appréciez votre position, la sensation de vos vêtements sur votre peau...

Encore quelques secondes, vous avez le temps !

Ouvrez les yeux, maintenant.

Vous voyez, votre état a changé, vous êtes certainement plus ancré qu'en commençant votre lecture, plus calme et plus présent.

En quelques instants, vous avez sûrement commencé à sécréter un peu plus d'endorphines, stabilisé votre fréquence cardiaque et harmonisé vos ondes cérébrales.

L'ancrage, c'est bon pour la santé et la clarté d'esprit.

Depuis toujours, l'homme sent d'instinct qu'un bon ancrage l'aidera à vivre mieux, j'en veux pour preuve toutes nos expressions populaires :

« Attention, il est un peu perché celui-là ! »

« On ne peut rien lui demander, elle est toujours dans la lune. »

« Je suis déconnecté aujourd'hui, complètement à côté de mes pompes ! »

« Je n'ai plus de jus/de sève », etc.

Autant de phrases toutes faites pour signifier la fatigue, le manque de présence, en bref, une déficience d'ancrage.

Cultiver cet état d'ancrage, c'est entretenir la source de notre vitalité et de notre capacité de réalisation personnelle.

Mais à quoi sommes-nous ancrés ?

Nous sommes tout d'abord connectés à la Terre, pour recueillir sa force et cheminer en conscience, et au Ciel, pour accueillir son inspiration et suivre sa guidance. Lorsque nous sommes ainsi connectés à la Terre et au Ciel, le flux de

notre vie circule facilement entre ces deux pôles, matériel et spirituel, notre santé s'améliore et notre esprit se clarifie.

Nous sommes comme une pile devant faire contact avec les pôles positif et négatif pour produire l'énergie nécessaire au fonctionnement d'un appareil électrique. Sans contact équilibré, pas de circulation, ça ne marchera pas.

Les personnes trop connectées au matériel peuvent manquer d'affect et se laisser submerger par un sentiment de manque ou absorber dans une course effrénée de possessions. Les personnes uniquement connectées à l'aspect spirituel de la vie rencontreront peut-être des difficultés à concrétiser leurs souhaits et finiront par négliger leurs besoins, au détriment de l'aide qu'elles pourraient apporter.

Un bon équilibre dans notre ancrage à la Terre et au Ciel nous garantit une vie épanouie, au service de nous-mêmes, de nos rêves, de nos potentiels, mais aussi, et surtout, pour être présents à nos proches et contribuer à notre mesure au monde de demain. Vous trouverez certainement dans ce livre de bons outils pour vous construire une vie équilibrée.

C'est bon ? Vous respirez toujours, là ? Vous êtes toujours conscient de votre posture et vous sentez toujours les vêtements sur votre peau ?

Très bien, alors continuons.

2 – LES BÉNÉFICES D'UN BON ANCRAGE

À notre époque où les propositions de techniques de « développement personnel » foisonnent, où nous ne savons plus

quoi régler dans nos vies pour être plus heureux, ou moins fatigués, il est facile de se disperser.

Ce qui est très pratique avec l'ancrage, c'est que vous réglez plusieurs problématiques avec une seule intention : ÊTRE PLUS ANCRÉ.

C'est la base de travail indispensable à toute transformation personnelle.

Pendant des années, j'ai puisé dans certaines pratiques pour apaiser ma colère, dans d'autres pour gagner en assurance, j'en ai utilisé d'autres pour me libérer de dépendances, ou d'autres encore avec l'intention de faire circuler mon énergie plus harmonieusement, et enfin d'autres pour calmer mon mental. Le tout dans la même journée parfois.

« Calmer mon mental ! »

Comment cela aurait-il pu être possible, en proie à une telle dispersion d'intention ?

En effet, pour être réellement efficace, l'intention doit être comme un laser : là où se dirigent votre esprit, votre pensée, vos actes, là seront vos résultats positifs et les changements attendus.

En voulant améliorer uniquement votre ancrage, en focalisant sur cette seule intention, vous allez faire évoluer plusieurs domaines de votre vie en même temps, sans dissiper votre force intérieure.

À présent, voyons quelques-uns des bénéfices d'un bon ancrage¹.

1. Les éléments de cette partie sont tirés de mon article « Les secrets d'un bon ancrage énergétique », publié sur mon site <https://sante-autonome.fr> en janvier 2018.

S'ancrer pour s'élever, croître, évoluer et mettre en œuvre nos idées avec facilité.

Pour qu'un arbre amène ses fruits à maturité et nous en régale, il doit transformer les énergies du Ciel (soleil = photosynthèse par les feuilles) et de la Terre (eau et minéraux = racines). Nous sommes à l'image d'un arbre.

Pour réaliser notre vie et amener nos projets à maturation, nous devons être connectés au Ciel, pour nous laisser inspirer, et à la Terre, pour puiser la force nécessaire à nos créations, sans vaciller à la moindre difficulté.

Comme expliqué précédemment, pour qu'une pile transmette son énergie à la machine, elle doit faire contact aux deux pôles. Il en est de même pour nous : pour faire bouger et transformer ce que nous sommes, nous devons être un trait d'union entre le Ciel et la Terre.

Sécurité, confiance en soi, en la Vie et en l'avenir

Dans nos sociétés, la tendance est à la vitesse, à la fébrilité émotionnelle, aux changements permanents et à la peur relayée et entretenue par nos médias.

Même si nous choisissons nos centres d'intérêt et la couleur que nous donnons aux événements que nous vivons, nous devons souvent veiller à ne pas céder aux sirènes du catastrophisme ou de la déprime. Cultiver un état d'esprit positif, sans jugement, peut s'avérer plus compliqué qu'il n'y paraît.

L'ancrage nous aide à vivre nos convictions, sans chercher ni à en convaincre quiconque ni à les cacher, mais en étant simplement sûrs de nous. Ainsi, nous pourrions rester debout