

S'ANCERER POUR VIVRE MIEUX!

Notions de base à savoir.

Par Dolores Lamarre

Sans grosses racines pour se nourrir et se solidifier, un arbre tombe sous la tempête. Il en va ainsi de l'humain. Mal enraciné à la terre, il risque de basculer lorsque la tornade émotionnelle menace son équilibre personnel. Sa frêle stabilité peut avoir des conséquences fâcheuses : s'illusionner, dramatiser, paniquer, piquer des colères, se *victimiser*, être impatient, intolérant... Ses émotions mal gérées prennent le contrôle de sa vie. Manquer d'ancrage fatigue, déséquilibre, accroît l'insécurité, les tensions, influence les relations et conduit aux malaises et maladies.

D'autres indices d'un faible ancrage: concentration difficile, irritabilité, perte d'intérêt, éparpillement, états de rêverie et lunatiques, accidents répétés aux membres inférieurs, manque de sommeil, hyperémotivité, sentiment d'impuissance, de faire prendre son pouvoir, difficulté à choisir, peur de l'avenir, anxiété...

Une partie invisible de soi permet aux énergies terrestre et vitale universelle de circuler en nous. Quelqu'un qui a, pour diverses raisons, une difficulté à y accueillir l'énergie de la terre, est comme un arbre manquant de racines.

Travailler à améliorer notre ancrage atténue les symptômes. Bien entendu certains de ceux-ci peuvent découler parallèlement d'un problème de santé. Un diagnostic médical douteux ou erroné invite à découvrir d'autres outils pour mieux-être.

Être enraciné aide à rester centré et maître de soi sous la menace. Cet état accroît la confiance en soi, favorise des réactions plus calmes au stress et renforce l'équilibre personnel.

Domage qu'apprendre à s'enraciner n'ait pas été enseigné en bas âge. Je souhaite que ces notions de base éveillent votre curiosité et vous aident à améliorer votre qualité de vie.

Quelques suggestions pour améliorer l'ancrage :

- ♥ Réapprendre à respirer. Marcher.
- ♥ Reprendre contact avec votre corps: pratique sportive, massages, exercices énergétiques, ex : Tai Chi, Chi Gong...
- ♥ Écouter de la musique amérindienne, tibétaine, tambours.
- ♥ Vous observer : émotions, réactions, comportements, attitudes intérieures, jugements...
- ♥ Identifier vos vrais besoins.
- ♥ Apprendre à lâcher prise.
- ♥ ↑ Boire eau.
- ♥ Méditer, non pour fuir, mais pour rencontrer l'espace de paix en vous.
- ♥ Donner un sens à votre vie en apprenant à décoder les messages de vos expériences, pour cesser de les répéter et souffrir.
- ♥ Toujours avoir un objectif, un but à atteindre pour développer votre capacité à agir sur votre vie.
- ♥ D'autres trucs : marcher pieds nus, porter des chaussures à talons bas, sentir le sol sous vos pieds surtout dans les moments difficiles.

L'évolution naturelle planétaire incite une partie croissante de la population à chercher et trouver réponses à ses vrais besoins, pour vivre mieux le quotidien, la maladie, la mort, réaliser les rêves, se réaliser, s'aimer et aimer. Pendant que des approches psychoénergétiques font doucement leurs preuves, la reconnexion avec la spiritualité (ne pas confondre avec religion) apaise et diminue le stress. Diverses pratiques y contribuent : Yoga, Reiki, méditation...

La prévention est un atout!