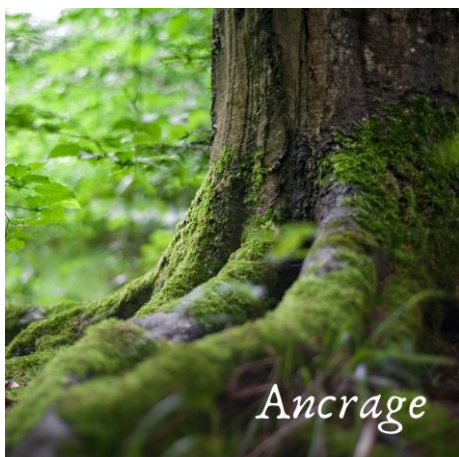


Ancrage



Mots clés:

- Stabilité
- Connexion
- Racines
- Identité

Être à l'écoute de la nature pour retrouver ses racines et s'ancrer dans la réalité.

Hubert Reeves

L'ancrage est un équilibre entre notre monde spirituel et le monde physique. C'est le fait de faire une pause et de prendre le temps de nous apaiser, de nous retrouver. C'est nous reconnecter avec nos racines, ces valeurs qui nous définissent et qui nous apportent la sérénité de savoir où nous en sommes, qui nous sommes.

Lorsque tout nous paraît hors de contrôle, ou lorsque nous nous sentons perdus dans le tourbillon, de la vie, il est temps de nous ancrer, de prendre un peu de temps pour nous reconnecter à la nature, marcher dans la forêt, dans un parc, au bord d'un lac, de poser nos mains sur le sol et de ressentir cette connexion avec la nature de nouveau.

S'ancrer c'est aussi construire et prendre conscience de nos valeurs les plus importantes, ce qui nous définit, ce qui constitue un refuge stable, sûr, qui nous permet de retrouver notre sérénité.

C'est équilibrer notre être en connexion avec ce qui nous entourent, ceux qui nous entourent, et le faire à partir de racines saines, nourrissantes.

S'ancrer c'est retourner à soi, à ce qui fait que nous sommes ce que nous sommes, pour nous permettre de repartir à la découverte de notre monde intérieur.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens....

2. L'image m'inspire....

3. Pour moi, le mot ancrage signifie.....

4. Lorsque je ressens le besoin de m'ancrer, je peux.....

5. S'ancrer, c'est retourner à soi et se reconnecter à ses valeurs, à la nature. Mes valeurs refuges, mes racines, sont.....