



L'enracinement

**Quand on est ancré, on est centré
Plus on est ancré, plus on s'élève**

L'enracinement est essentiel. Il nous permet :

- D'équilibrer nos corps physique, mental et émotionnel ;
- D'avoir un lien profond entre le ciel et la terre ;
- D'augmenter notre capacité de guérison ;
- De libérer plus facilement l'énergie bloquée qui est en nous.

Si vous n'êtes pas ancré et solidement enraciné dans la terre, vous serez coupé du réel. De nombreuses personnes souffrent de ne pas être ancrées. Elles ne sont plus dans le « ici et maintenant », mais sont souvent perdues dans leurs pensées à ressasser le passé ou à se projeter dans l'avenir.

Il est difficile aujourd'hui d'être bien ancré car le monde actuel nous sollicite en permanence et nous conduit à être toujours par la pensée à plusieurs endroits en même temps. Le mode de vie moderne, le stress, les déplacements fréquents (voiture, train, avion, métro) font que nous n'avons plus une bonne prise terre. Nous sommes aussi de moins en moins en contact avec la nature, et nous sommes continuellement absorbés et sollicités par les informations qui nous viennent de nos smartphones, des écrans télé, de l'actualité

Pourquoi s'ancrer ?

- Pour soulager le stress, les migraines, les pensées négatives.
- Pour être moins fatigué et moins angoissé.
- Pour être serein et confiant ici et maintenant.
- Pour relancer la circulation des énergies.
- Pour s'élever spirituellement.

Que faire pour rester enraciné ?

- Marcher pieds nus sur la terre, jardinage, se promener dans la nature.
- Technique de visualisation : installez-vous confortablement dans un fauteuil. Visualiser des racines qui sortent de vos pieds et de votre chakra racine. Imaginez que ces racines se ramifient et s'enfoncent, de plus en plus profondément, dans la terre, jusqu'au milieu de la terre. Arrivé là, demeurez un instant, l'esprit vide, et ressentez cet enracinement. Inspirez et Expirez. Demandez à recevoir les énergies de la terre, les énergies telluriques, qui sont puissantes et chaudes. Celles-ci vont remonter par les racines, puis entrer dans la plante de vos pieds, dans vos jambes, vos cuisses, votre ventre et se répandre dans tout votre corps. Vous êtes, maintenant, parfaitement ancré et relié à la terre. *Faites cet exercice tous les jours.*

Juin 2018 - N°2

Yannick Tschanz

Energéticienne et

Hypnothérapeute

Lieu : Paris et proche Fontainebleau
www.yannicktschanz-energeticienne.com



Communication non violente à pratiquer avec ses proches

La Communication Non Violente (CNV) est un langage créé par Marshall B. Rosenberg. La CNV repose sur l'idée que toute critique, toute agression, tout jugement exprime un besoin non satisfait. Les moteurs de la CNV sont la bienveillance et l'empathie.

La CNV sur 4 bases : OSBD

O comme Observation

Observez mais ne faites pas de jugement de valeur et ne généralisez pas. A éviter : « Tu es tout le temps en retard/désagréable/triste ».

S comme Sentiment : Exprimez ce que vous ressentez, partagez vos émotions. Par exemple : « Quand j'entends ces mots, je me sens rabaissé et triste. »

B comme Besoin : derrière chaque émotion, se cache un besoin satisfait ou insatisfait (sentiment négatif). Identifier et exprimer vos besoins. Un besoin insatisfait = émotion désagréable.

D comme Demande

C'est la dernière étape de la CNV. Il s'agit d'exprimer une demande. N'attendons pas que les autres devinent nos besoins, exprimons-les.

Les cristaux qui ancrent : la tourmaline noire, l'obsidienne noire, l'onyx noire ou le quartz fumé.

Les huiles essentielles qui ancrent : cèdre de l'atlas, patchouli ou vétiver. Mettre 2 gouttes sous la plante des pieds.



DIVINERGIE

Une appli spirituelle

Retrouvez l'harmonie corps et esprit
Recevez l'énergie qui guérit

Divinergie vous propose des méditations guidées pour vous réharmoniser grâce à l'énergie Divine. Ces méditations vous permettront de libérer le stress, de dissoudre les blocages énergétiques et psychiques, de retrouver un équilibre énergétique et l'harmonie du corps-esprit. Cette application propose également des articles sur le bien-être et la santé, des prières pour guérir, des mantras et des citations spirituelles.

Des articles proposés sur les thèmes suivants :

L'ancrage, le recentrage des corps énergétique, des rituels spirituels pour s'harmoniser et s'élever, les huiles essentielles, un corps sain et un esprit sain, la « Pureté, équité et vérité », Ho'oponopono, la dépression, la joie...

17 méditations guidées sur :

- L'enracinement ou l'ancrage
- La purification
- La libération des soucis
- La libération des liens
- La régénération
- La libération d'une situation
- L'abondance
- La libération des peurs
- La souffrance d'un organe ou une zone en souffrance
- La gratitude
- L'amour de soi et diffuser l'amour
- Récitation de **Notre père en Araméen...**

Des prières :

- Prières de guérison, de purification...

Des mantras : vingtaine de mantras proposés sur différents thèmes.

Des citations spirituelles avec de magnifiques paysages.

Vous pouvez télécharger l'Appli sur :

Apple store :

<https://itunes.apple.com/fr/app/divinergie/id1325623168?mt=8>

Google play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=divinergie.com>



L'enracinement

Quand on est ancré, on est centré.

Plus on est ancré, plus on s'élève !

Vous n'êtes pas ancré quand :

- Vous êtes trop dans le mental.
- Vous êtes fatigué, épuisé.
- Vous êtes stressé, débordé, surmené.
- Vous êtes en train de ressasser, de ruminer.
- Vous êtes tout le temps dans le passé ou de penser au futur.
- Vous avez des angoisses, des peurs, des idées négatives.

Divinergie



Que faire pour rester enraciné ?

- Marcher pieds nus sur la terre. Jardinage.
- Activités sportives : marche, yoga, Tai chi...
- Portez des cristaux: la tourmaline noire, l'obsidienne noire, l'onix noir, le quartz fumé.
- Prendre des huiles essentielles : cèdre de l'atlas, patchouli ou vétiver.
- Visualiser des racines qui sortent de vos pieds et qui s'enfoncent jusqu'au milieu de la terre et ressentez les énergies .

Faire une pause et prendre du temps pour vous

Allumer des bougies

Se déconnecter à 100% : on coupe téléphone, ordinateur

Porter des chaussettes en laine jusqu'au genoux

HYGGE

HYGGE SE PRONONCE « HOU-GA »

La méthode danoise pour être heureux

Divinergie

Boire chaud : chocolat, thé, café...

S'autoriser des douceurs sans penser aux calories

Penser détente

Installer chez soi un coin Hygge : un fauteuil avec des coussins, des couvertures douces

Passer du temps avec ses proches

Manger des gâteaux et des pâtisseries (faits maison) sans CULPABILISER