



## ■ Rituel d'Ancrage ■

L'ancrage est une pratique essentielle pour retrouver la stabilité, la confiance et la sérénité. Il permet de se reconnecter à la Terre, de calmer le mental et de revenir dans l'instant présent.

### ■ Préparation :

Installe-toi dans un endroit calme. Ferme les yeux et prends plusieurs respirations profondes. Ressens ton corps, ta respiration, et laisse-toi envelopper par la tranquillité de l'instant.

### ■ Connexion à la Terre :

Visualise des racines lumineuses partant de la plante de tes pieds et descendant profondément dans la Terre. Elles s'enfoncent lentement, jusqu'à se relier au cœur cristallin de la Terre Mère. Ressens la chaleur, la force et la stabilité de cette énergie bienveillante qui monte doucement en toi.

### ■ L'intention :

Répète intérieurement :

*« Je suis ici et maintenant. Je suis relié(e) à la Terre. J'accueille la stabilité, la force et la paix. »*

### ■ Harmonisation :

Sens ton énergie se recentrer dans ton corps. Ton esprit s'apaise, ton cœur s'ouvre et tu te sens pleinement présent(e), enraciné(e), confiant(e).

### ■ Petit plus :

Tu peux pratiquer ce rituel en tenant dans ta main une pierre d'ancrage, comme la **tourmaline noire**, le **jaspe rouge** ou l'**hématite**. Elles renforceront ton lien à la Terre et t'aideront à rester centré(e) tout au long de la journée.

■ *L'ancrage, c'est revenir à soi, à son corps et à la Terre. C'est s'autoriser à être pleinement ici, dans la lumière du moment présent.*

— **Edith Gogendeau, L'Énergie Angélique**