

ÉVEIL DES RACINES INTÉRIEURES

L'Ancrage à la Terre et aux Énergies Vitales



ÉVEIL DES RACINES INTÉRIEURES

L'Ancrage à la Terre et aux Énergies Vitales

Le journal "L'Ancrage à la Terre et aux Énergies Vitales" est conçu pour t'aider à suivre et renforcer ta connexion à la Terre et à tes propres racines. Tu vas noter quotidiennement tes ressentis physiques, émotionnels et spirituels, tout en identifiant les moments où tu te sens déconnecté(e) ou désancré(e). Ce processus t'aidera à être plus consciente de ton équilibre intérieur et de tes besoins en matière de stabilité émotionnelle et physique.

Les bénéfiques :

- *Développer une connexion profonde à la Terre et aux énergies vitales.*
- *Stabiliser ses émotions grâce à un sentiment d'ancrage.*
- *Ralentir le mental et se reconnecter à ses besoins fondamentaux.*
- *Prendre conscience des moments où l'on se sent déconnecté(e) et utiliser des pratiques pour retrouver l'équilibre.*

MANTRAS DU MATIN



Un mantra est une phrase ou un ensemble de mots répétés pour aider à la concentration, à la méditation, ou à l'alignement intérieur. Utilisés dans différentes pratiques spirituelles, les mantras créent une vibration positive, calment l'esprit et facilitent l'ancrage dans le moment présent. Dans le cadre de l'ancrage et de la connexion à la Terre, les mantras aident à renforcer notre lien avec la nature, à stabiliser nos énergies et à nous sentir en sécurité, enracinés dans notre corps et dans notre environnement.

Tu peux répéter ces mantras quotidiennement pour aider à créer une sensation de stabilité et de connexion à la nature, que ce soit pendant des méditations, des moments de silence ou des rituels personnels.

Choisi celui qui te convient pour cette journée.

- "JE SUIS PROFONDÉMENT ENRACINÉ(E) DANS LA TERRE."
- "JE LIBÈRE CE QUI NE ME SERT PLUS, ET JE REÇOIS LA FORCE DE LA TERRE."
- "JE ME CONNECTE À L'ÉNERGIE NOURRISSANTE DE LA TERRE MÈRE."
- "MON CORPS EST STABLE ET ANCRÉ COMME UN ARBRE AUX RACINES PROFONDES."
- "JE SUIS EN HARMONIE AVEC LA NATURE ET TOUT CE QUI M'ENTOURE."
- "JE ME SENS SOUTENU(E) ET EN SÉCURITÉ DANS L'ÉTREINTE DE LA TERRE."
- "JE FAIS CONFIANCE AU PROCESSUS NATUREL DE LA VIE."
- "CHAQUE RESPIRATION ME CONNECTE À LA TERRE ET À SON ÉNERGIE STABILISANTE".
- "JE SUIS CALME, PRÉSENT(E), ET SOLIDEMENT ANCRÉ(E) ICI ET MAINTENANT."



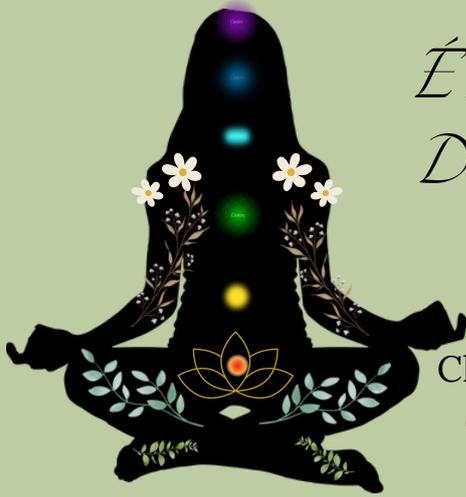
MANTRAS DU MATIN

- "MES RACINES ÉNERGÉTIQUES S'ÉTENDENT PROFONDÉMENT DANS LE SOL."
- "LA TERRE M'APPORTE FORCE, STABILITÉ ET SOUTIEN INCONDITIONNEL."
- "JE SUIS ALIGNÉ(E) AVEC L'ÉNERGIE VITALE DE LA NATURE."
- "JE SUIS UNE PARTIE INTÉGRANTE DU FLUX NATUREL DE LA VIE."
- "JE LIBÈRE MES PEURS ET MES DOUTES DANS LA TERRE, QUI LES TRANSMUTE EN ÉNERGIE POSITIVE."
- "JE ME SENS ENRACINÉ(E), STABLE ET SEREIN(E)."
- "LA TERRE EST MON GUIDE ET MA SOURCE D'ÉNERGIE."
- "JE SUIS UNE EXPRESSION DE LA FORCE ET DE LA STABILITÉ DE LA TERRE."
- "JE SUIS ICI, PRÉSENT(E), ET PARFAITEMENT À MA PLACE."
- "JE REÇOIS L'ÉNERGIE DE LA TERRE ET JE LA FAIS CIRCULER EN MOI."
- "JE SUIS ANCRÉ(E) DANS L'INSTANT PRÉSENT, CONNECTÉ(E) À MON CORPS ET À LA TERRE."
- "JE SUIS UN(E) AVEC LA TERRE, SES RYTHMES ET SON ÉNERGIE BIENVEILLANTE."

Deux utilisations s'offrent à moi:

Soit j'imprime chaque jour mes 5 pages d'exercices journalier, pour les remplir comme il me convient, je peux même me créer mon petit carnet d'avance pour avoir mes 21 jours de journal (ou plus si j'en ai envie)

Soit je garde la formule PDF et je pense à me faire une copie de chaque exercice pour le jour suivant



ÉTAT D'ANCRAGE

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Chaque matin, je prends quelques minutes pour évaluer mon état d'ancrage et de connexion à la Terre. Ce scan matinal m'aide à prendre conscience de mon corps et de mon esprit avant de commencer ma journée.

Comment je me sens ce matin?

Est ce que je suis
enraciné(e)?



Ou plutôt
dispersé(e)?



Quelle est mon humeur
générale?



ANGRY



TIRED



SAD



HAPPY



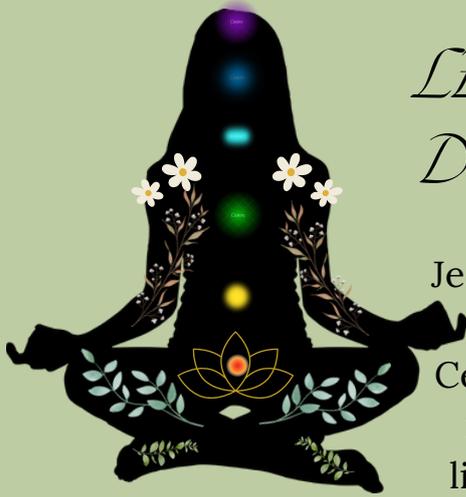
EXCITED

Quel est mon besoin vital
aujourd'hui?

A quel point je me sens connecté(e) à la terre aujourd'hui?

Exemple

SCAN MATINAL : "JE ME SENS AGITÉ(E), MON ESPRIT EST DISPERSÉ."



LES RACINES DU JOUR

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Je note les pratiques d'ancrage que je prévois d'utiliser au cours de la journée.

Ces pratiques peuvent inclure des exercices de respiration, des marches en nature, ou l'utilisation de pierres spécifiques en lithothérapie comme l'hématite, la shungite ou le jaspé rouge, pour m'aider à me connecter à l'énergie terrestre.

Quelle(s) pratique(s) d'ancrage je vais intégrer dans ma journée aujourd'hui ?
Comment je me sens après?

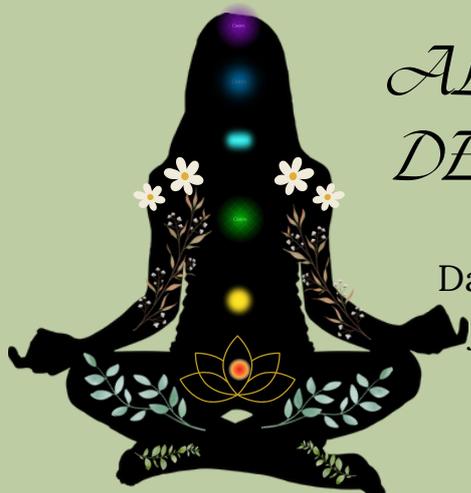
1. Méditation _____
2. Respiration consciente _____
3. Marche en forêt _____
4. Yoga _____
5. Connexion à une plante _____
6. Massage de pieds _____

Quelle pierre ou cristal j'utilise aujourd'hui pour renforcer ma connexion à la Terre ?

Quels sont mes ressentis?

Qu'est ce que je vais faire comme pause pour me reconnecter durant ma journée?

Exemple
PRATIQUE D'ANCRAGE : "AUJOURD'HUI, JE VAIS FAIRE UNE MARCHÉ PIEDS NUS DANS LE JARDIN."



ALERTE DÉCONNEXION

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Dans cette section, je suis invité(e) à identifier les moments où je me sens désancré(e) ou déconnecté(e), que ce soit sur le plan physique (fatigue, tension) ou émotionnel (anxiété, irritabilité). Cela me permet de repérer mes déclencheurs et de mieux comprendre les moments où je perds mon ancrage.

Ai-je remarqué des signes de déséquilibre aujourd'hui ?

- | | | | |
|----|------------|-----------------------|-------|
| 1. | Fatigue | <input type="radio"/> | ----- |
| 2. | Stress | <input type="radio"/> | ----- |
| 3. | Dispersion | <input type="radio"/> | ----- |
| 4. | Tension | <input type="radio"/> | ----- |
| 5. | Colère | <input type="radio"/> | ----- |
| 6. | Peur | <input type="radio"/> | ----- |
| 7. | Autre | <input type="radio"/> | ----- |

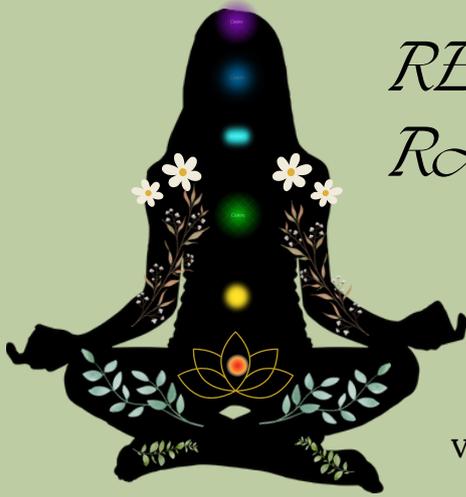
Quels événements ou pensées ont pu déclencher cette déconnexion ?

Quels sont mes ressentis ?

Quelle a été ma première réaction à ces sensations ?

Exemple

OBSERVATION : "À 14H, J'AI RESSENTI UNE MONTÉE D'ANXIÉTÉ, COMME SI JE N'ÉTAIS PLUS ANCRÉ(E)."



RETOUR AUX RACINES

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Chaque jour, je choisis une action pour rétablir mon ancrage lorsque je me sens déconnecté(e).

Cela peut être un moment de silence, une méditation de visualisation, ou encore un exercice physique comme le yoga ou une marche pieds nus dans la nature.

Je note l'action prise et son effet sur mon bien-être.

Quelle action ai-je prise pour retrouver mon ancrage aujourd'hui ? Je précise quoi ou comment.

1. Un moment de silence _____
2. Une méditation _____
3. De l'exercice physique _____
4. Aller marcher _____
5. Ecouter de la musique _____
6. Lire _____
7. Dessiner _____
8. Autre _____

Comment je me sens après cette pratique ?

Ai-je remarquée un changement dans mon niveau d'énergie ou d'émotions après cette action ?

Est ce que j'ai réussi à mettre facilement cette action en place?

Exemple

ACTION DE RÉALIGNEMENT : "J'AI FAIT UNE PAUSE RESPIRATION PROFONDE AVEC UNE PIERRE D'HÉMATITE, ET CELA M'A CALMÉ(E)."



RECONNAISSANCE DES FONDACTIONS

DATE: / /

L M M J V S D

Pour clôturer la journée, je suis invité(e) à noter une chose pour laquelle je ressens de la gratitude en lien avec la Terre, mes racines ou mon corps.

Cela me permet de terminer chaque journée avec un sentiment de reconnaissance pour ce qui me soutient et m'ancre.

Qu'est-ce qui m'a aidé(e) à me sentir enraciné(e) aujourd'hui ?

Quelles ressources naturelles ou pratiques ai-je découvertes pour renforcer ma stabilité ?

Quel aspect de mon corps ou de ma connexion à la Terre m'apporte de la gratitude en ce moment ?

Exemple

GRATITUDE : "JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR L'ÉNERGIE NOURRISSANTE DE LA TERRE QUI ME RAMÈNE TOUJOURS À L'ÉQUILIBRE."

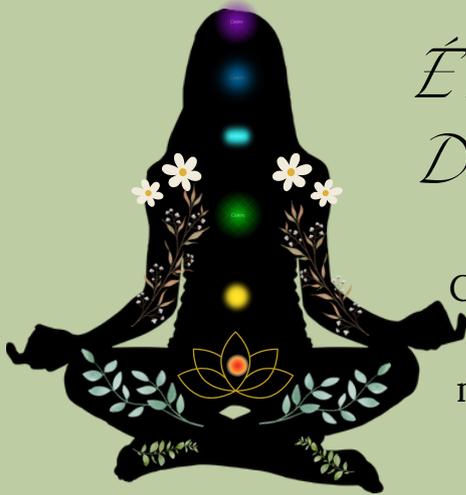
Comment j'évalue mon état d'ancrage en cette fin de journée?



TOUR

2





ÉTAT D'ANCRAGE

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Chaque matin, je prends quelques minutes pour évaluer mon état d'ancrage et de connexion à la Terre. Ce scan matinal m'aide à prendre conscience de mon corps et de mon esprit avant de commencer ma journée.

Comment je me sens ce matin?

Est ce que je suis
enraciné(e)?



Ou plutôt
dispersé(e)?



Quelle est mon humeur
générale?



ANGRY



TIRED



SAD



HAPPY



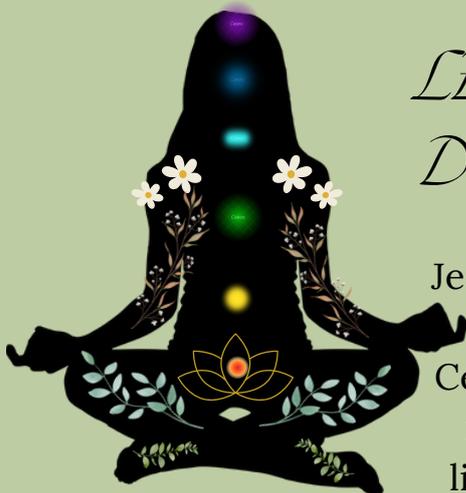
EXCITED

Quel est mon besoin vital
aujourd'hui?

A quel point je me sens connecté(e) à la terre aujourd'hui?

Exemple

SCAN MATINAL : "JE ME SENS AGITÉ(E), MON ESPRIT EST DISPERSÉ."



LES RACINES DU JOUR

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Je note les pratiques d'ancrage que je prévois d'utiliser au cours de la journée.

Ces pratiques peuvent inclure des exercices de respiration, des marches en nature, ou l'utilisation de pierres spécifiques en lithothérapie comme l'hématite, la shungite ou le jaspé rouge, pour m'aider à me connecter à l'énergie terrestre.

Quelle(s) pratique(s) d'ancrage je vais intégrer dans ma journée aujourd'hui ?
Comment je me sens après?

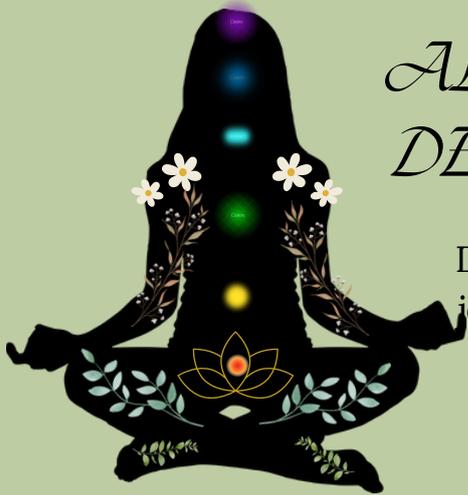
- | | | | |
|----|------------------------|-----------------------|-------|
| 1. | Méditation | <input type="radio"/> | ----- |
| 2. | Respiration consciente | <input type="radio"/> | ----- |
| 3. | Marche en forêt | <input type="radio"/> | ----- |
| 4. | Yoga | <input type="radio"/> | ----- |
| 5. | Connexion à une plante | <input type="radio"/> | ----- |
| 6. | Massage de pieds | <input type="radio"/> | ----- |

Quelle pierre ou cristal j'utilise aujourd'hui pour renforcer ma connexion à la Terre ?

Quels sont mes ressentis?

Qu'est ce que je vais faire comme pause pour me reconnecter durant ma journée?

Exemple
PRATIQUE D'ANCRAGE : "AUJOURD'HUI, JE VAIS FAIRE UNE MARCHÉ PIEDS NUS DANS LE JARDIN."



ALERTE DÉCONNEXION

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Dans cette section, je suis invitée à identifier les moments où je me sens désancrée ou déconnectée, que ce soit sur le plan physique

(fatigue, tension)ou émotionnel (anxiété, irritabilité).

Cela me permet de repérer mes déclencheurs et de mieux comprendre les moments où je perds mon ancrage.

Ai-je remarqué des signes de déséquilibre aujourd'hui ?

- | | | | |
|----|------------|-----------------------|-------|
| 1. | Fatigue | <input type="radio"/> | ----- |
| 2. | Stress | <input type="radio"/> | ----- |
| 3. | Dispersion | <input type="radio"/> | ----- |
| 4. | Tension | <input type="radio"/> | ----- |
| 5. | Colère | <input type="radio"/> | ----- |
| 6. | Peur | <input type="radio"/> | ----- |
| 7. | Autre | <input type="radio"/> | ----- |

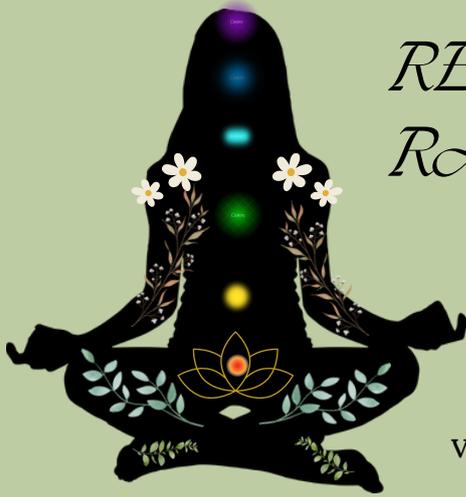
Quels événements ou pensées ont pu déclencher cette déconnexion ?

Quels sont mes ressentis?

Quelle a été ma première réaction à ces sensations ?

Exemple

OBSERVATION : "À 14H, J'AI RESSENTI UNE MONTÉE D'ANXIÉTÉ, COMME SI JE N'ÉTAIS PLUS ANCRÉ(E)."



RETOUR AUX RACINES

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

Chaque jour, je choisis une action pour rétablir mon ancrage lorsque je me sens déconnecté(e).

Cela peut être un moment de silence, une méditation de visualisation, ou encore un exercice physique comme le yoga ou une marche pieds nus dans la nature.

Je note l'action prise et son effet sur mon bien-être.

Quelle action ai-je prise pour retrouver mon ancrage aujourd'hui ? Je précise quoi ou comment.

1. Un moment de silence _____
2. Une méditation _____
3. De l'exercice physique _____
4. Aller marcher _____
5. Ecouter de la musique _____
6. Lire _____
7. Dessiner _____
8. Autre _____

Comment je me sens après cette pratique ?

Ai-je remarquée un changement dans mon niveau d'énergie ou d'émotions après cette action ?

Est ce que j'ai réussi à mettre facilement cette action en place?

Exemple

ACTION DE RÉALIGNEMENT : "J'AI FAIT UNE PAUSE RESPIRATION PROFONDE AVEC UNE PIERRE D'HÉMATITE, ET CELA M'A CALMÉ(E)."



RECONNAISSANCE DES FONDACTIONS

DATE: / /

L M M J V S D

Pour clôturer la journée, je suis invité(e) à noter une chose pour laquelle je ressens de la gratitude en lien avec la Terre, mes racines ou mon corps.

Cela me permet de terminer chaque journée avec un sentiment de reconnaissance pour ce qui me soutiens et m'ancre.

Qu'est-ce qui m'a aidé(e) à me sentir enraciné(e) aujourd'hui ?

Quelles ressources naturelles ou pratiques ai-je découvertes pour renforcer ma stabilité ?

Quel aspect de mon corps ou de ma connexion à la Terre m'apporte de la gratitude en ce moment ?

Exemple

GRATITUDE : "JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR L'ÉNERGIE NOURRISSANTE DE LA TERRE QUI ME RAMÈNE TOUJOURS À L'ÉQUILIBRE."

Comment j'évalue mon état d'ancrage en cette fin de journée?

