



Marie Sahuguede



Partie 1: Je chemin vers moi

- L'ancrage au corps physique
- Les différentes écritures
- Le corps de lumière
- Le repos des pensées
- Confiance en moi
- L'acceptation
- L'ancrage dans tout mon Être
- Bibliothèque

Partie 2 : Je me libère

- · L'enfant intérieur
- Les chakras de la conscience
- L'enfant intérieur et ses capacités
- Mes parts d'ombre
- Je pacifie mon émotionnel
- Anciennes vies
- Ma lignée
- L'expression
- Le pardon
- Bibliothèque

RECONNEXION PAGE 2

Partie 3 : Je me relie à ma part divine

- Ma légitimité à être qui je suis
- Dialogues avec les mondes subtils
- L'engagement et la dévotion
- Création d'un rituel
- Le langage galactique
- J'ouvres mes coeurs
- Reliance à mon âme
- Recouvrement d'âme
- Je suis relié.e
- Bibliothèque

RECONNEXION PAGE 2



Pour être en paix, pour se sentir en sécurité, et aligné.e, la notion d'ancrage est LA base importante. C'est donc un « point » important que tu vas développer en te reliant à toi-même . Un bon ancrage n'est pas inné car il est directement lié à tes blessures. Donc plus tu vas vers toi-même, plus tu apaises tes blessures, plus tu vas développer ton ancrage.

Tu es une âme incarnée, ce qui signifie que ton incarnation passe par ce que tu vis dans ton corps physique. Plus tu seras relié.e à ton corps physique plus tu te sentiras bien et en pleine capacités de ta puissance. Il est donc important d'être relié à ton corps physique pour être en lien avec tes autres corps énergétiques. N'oublie pas tout est relié en toi.

Mais qu'est-ce que l'ancrage, comment il se concrétise?

L'ancrage est le fait de se sentir bien ici, dans ta vie, dans ton incarnation. L'ancrage dans ta vie, dans ton corps te permet d'agir pour toi. En te reliant à toi même tu agis dans ton yang, un yang que tu as apaisé.

Tu as ainsi l'accès à tes forces, mais aussi ta vulnérabilité, tu te sens capable de poser des limites, de te respecter, de ne pas subir. Souvent, lorsque tu entends le terme ancrage, cela fait référence à une seule notion : l'ancrage à la terre via les racines que tu peux visualiser lors de médiation.

Mais à mon sens, il y a deux types d'ancrage :

1-L'ancrage à la terre, symbolisé par les racines sous la plante de tes pieds. C'est celui qui te permet de revenir dans le présent, ici et maintenant. Tu peux visualiser régulièrement tes racines dans des méditations reliées au corps.

2-L'ancrage au corps physique. Celui qui te relie à ton corps physique et qui te permet de ressentir ton corps, tes mouvements, et tes émotions. C'est souvent celui-ci que nous oublions, car le lien au corps physique peut être dans l'inconscient une source de souffrance liée à des traumatismes (qu'ils aient été vécus par toi ou par ta lignée).



Voici ce qui se produit en toi et qui entraîne un « désancrage », une décorporation de ton corps : tes blessures, tes traumatismes, font que tu n'es serein.e, en paix, que tu ne peux pas être en lien avec ton corps. Il peut y avoir comme une alerte en toi qui dit : le lien au corps est dangereux, car je ressens mes blessures et je ne veux pas.

Il est synonyme de souffrance. Pourtant, le lien à ton corps physique est primordial, car il est le lien avec les différentes parties de toi-même. Je te propose dans ce cursus de revenir au corps physique par des exercices de base. Tu as une méditation pour revenir à ton corps, à tes ressentis. Cette notion d'ancrage rejaillit forcément sur la notion d'incarnation : ton âme s'incarne via un corps physique et vit sa vie d'Être incarné par son intermédiaire.

Pourquoi tu n'es suis pas ancré.e?

La difficulté de s'incarner et donc de rentrer/sentir (dans) son corps pour vivre sa vie, sa matérialité. L'ancrage est souvent mis à mal dés l'enfance : les critiques, les reproches, les humiliations affectent le chakra racine. L'enfant aura tendance à se réfugier dans ses pensées ou "dans un faire pour les autres". L'enfant va bloquer ses ressentis physiques et donc aussi (et surtout) émotionnels car il ressent trop de souffrance.

Certains enfants ont aussi la sensation de ne pas être d'ici, de cette famille, de cette Terre. Cette sensation peut perdurer jusqu'à l'age adulte. Elle créée une forte perturbation. L'enfant aura tendance à subir sa vie, et cela, même jusqu'à l'âge adulte. (si tel est ton cas je te propose plus bas dans les exercices une méditation "exprès"). L'ancrage amène une notion de sécurité, de place, de force en soi nécessaire au développement de ta capacité de clairaudience. Tu ne peux entendre les messages de ton âme, de tes guides ou autre, si tu es constamment dans tes pensées ou dans tes peurs (même si elles sont légitimes).

Et être dans ses pensées est une forte protection pour ne pas être dans le corps physique. Le fait d'être suffisamment ancré(e) te permet de rester "ici", d'ouvrir encore plus ton chakra couronne tout en gardant les pieds sur Terre: dans la réalité. Sinon tu "décolles" et cela se traduit par : n'être que dans ses pensées, commencées des "travaux" et ne jamais les terminer, ne pas comprendre les leçons de vie (qui vont donc se répéter), tu oublies, tu n'as plus de notion du temps, tu es "dans la lune", tu peux même te sentir juste observateur de ta vie comme flottant, tu es obsédé(e) ou au contraire détaché de la nourriture, de l'argent, tu peux avoir la sensation de ne pas être relié(e) à ton corps (où avoir les extrémités froides) ...



Concrètement tu sens que tu perds ton ancrage quand tu as:

des pensées récurrentes tes peurs, tes doutes tes mémoires karmiques tes émotions non écoutées tes blessures, tes différents positionnements (bourreau, victime, sauveur...)... Donc tu l'auras compris, l'ancrage est une notion importante si tu veux vivre ta vie d'une autre manière que peut être tu l'as vis aujourd'hui. Plus tu réalises un travail sur toi , plus tu augmentes progressivement ton taux vibratoire et mieux tu te sens. Les âmes ayant choisi de s'incarner ont le souhait de pouvoir vivre, enfin! Sur une planète où la joie, le respect et l'humilité sont des valeurs individuelles et communes.

D''avoir un regard sur le plein et le beau et non sur le manque et les peurs. La matière doit être acceptée. Pour observer ce changement en toi l'ancrage est donc la première étape.

Comment s'ancrer?

Une personne bien ancrée est une personne bien dans sa vie, bien dans sa matérialité. Elle peut écouter ses besoins matériels et émotionnels. Elle est pleinement connectée à sa vie physique comme l'alimentation, les biens matériels, l'argent... La personne n'est pas perdue dans ses pensées, il y a une justesse entre l'action et la non action. La personne est joyeuse à vivre sa vie sur Terre. L'ancrage, de façon énergétique, est lié aux 3 chakras inférieurs:

- le chakra racine situé au niveau du périnée,
- le chakra sacré situé 2 doigts sous le nombril
- et le chakra plexus solaire situé au-dessus du nombril.

Mais le chakra principal lié à l'ancrage est le chakra racine. Il est donc important de l'harmoniser pour pouvoir se sentir ancré(e) et donc vivre sa vie sur Terre de façon "légère", en ne la subissant pas. Je te détaille plus bas les impacts émotionnels, physiques, mentaux sur le chakra racine. Pour moi l'ancrage est une notion et un ressenti important à "avoir" car il traduit une force en soi, une ancre suffisamment posée dans son intériorité pour oser Etre dans l'action, la non-action, la parole par exemple. Tu es venue pour vivre une vie matérielle en ressentant la joie! Ressentant que tu es. Tu « dois » sentir que tu es venue dans cette vie pour vivre des expériences à travers ton corps, la matière. Que tu dois ressentir ton incarnation comme un cadeau, même si ce n'est pas tous les jours facile. la vie est un jeu! C'est donc accepter ton incarnation. Souvent cela peut être difficile car le lien à la mère a été difficile. Si cela te parle, tu peux commencer ton « chemin » par là.



La relation au corps physique est super importante. Donc déjà être dans cette « optique » . Et revenir au corps, c'est revenir à la respiration : juste prendre le temps de respirer, une main sur la poitrine et une main sur le ventre. Au début ça ne va pas être confortable, mais tu vas voir d'ici quelques jours, si tu le fais régulièrement, ça va devenir un besoin et tu vas créer une reliance à toi-même, demandé à ton âme.

Etre ancré(e) te permet quoi?

Ton ancrage te permet d'oser être et d'osé vivre ta lumière! Tu peux te sentir alors toi dans ta vie de tous les jours. Tu restes ainsi dans ta vérité même si l'autre t'en dit une autre. Tu vis pleinement ta vie incarné(e) avec toutes les joies liées à la matière (décorer ta maison, cuisinez, passer du temps en conscience avec ta famille...). Tu prends alors tes responsabilités, mais le sentiment le plus marquant est que tu ne subis plus ta vie!

Il y a différentes façon de s'ancrer: La respiration, marcher pieds nus avec conscience des techniques de visualisation Par le sens de l'odorat avec les huiles essentielles par l'harmonisation des chakras inférieurs, par la "pacification de tes émotions", les exercices énergétiques par le yoga... et cela à vivre régulièrement. :) Plus tu écoutes ton corps, tes émotions, plus tu te protèges, plus tu assois l'ancre en toi.

Tu l'auras donc compris, l'ancrage s'acquiert par des "méthodes" toutes simples, mais aussi par un travail sur toi, sur ton corps et sur tes émotions. Je te propose plusieurs exercices, tu peux tous les pratiquer, mais mon souhait est que tu trouves là ton bonheur pour pratiquer l'ancrage avec joie. Celui qui te parle, qui te convient.

• Voici quelques affirmations positives qui peuvent t'aider:

L'univers prend soin de moi

Je suis à ma place là où je suis.

J'ai le droit de vivre la vie que je souhaite.

Je suis aimé tel que je suis et je m'accepte comme je suis.