

S'ancrer à la Terre

Dans ton bodygraph, trouve la porte associée à la Terre. Dans la liste précédente, repère à quel centre cette porte est associée. Ça te donnera un indice sur le genre d'activité d'ancrage à ajouter à ton quotidien.



Couronne

• Imaginaire, inspiration. Laisser vagabonder son esprit librement ou méditer pour se libérer des pensées envahissantes.

Ajna

• Organisation des idées, résolution de problème. Occuper son esprit à des jeux de construction ou méditer pour créer de l'espace dans son esprit.

Gorge

• Parler, faire. Avoir une discussion animée, créer, peindre, cuisiner ou colorier.

Soi

• Amour, direction. Activité cocooning, prendre soin de soi, lecture, revisiter ses activités favorites ou ses lieux favoris.

Cœur

• Volonté, ego. Connecter à la famille, s'autoriser une dépense uniquement pour se gâter, faire son activité favorite.

Plexus solaire

• Émotions, conscience. Connecter à ses émotions, écriture automatique, méditation, auto hypnose, temps en solo.

Sacral

• Force vitale, sexualité. Connecter avec soi ou l'être aimé, faire une activité physique pour se dépenser

Centre splénique

• Intuition, peur, conscience. Rituel douceur, méditation, cohérence cardiaque

Racine

• Adrénaline, stress. Faire une activité physique de haute intensité, passer du temps seule, respirer en conscience.

Classification des portes par centre

1	Soi
2	Soi
3	Sacral
4	Ajna
5	Sacral
6	Plexus solaire
7	Soi
8	Gorge
9	Sacral
10	Soi
11	Ajna
12	Gorge
13	Soi
14	Sacral
15	Soi
16	Gorge
17	Ajna
18	Centre splénique
19	Racine
20	Gorge
21	Cœur
22	Plexus solaire

23	Gorge
24	Ajna
25	Soi
26	Cœur
27	Sacral
28	Centre splénique
29	Sacral
30	Plexus solaire
31	Gorge
32	Centre splénique
33	Gorge
34	Sacral
35	Gorge
36	Plexus solaire
37	Plexus solaire
38	Racine
39	Racine
40	Cœur
41	Racine
42	Sacral
43	Ajna

44	Centre splénique
45	Gorge
46	Soi
47	Ajna
48	Centre splénique
49	Plexus solaire
50	Centre splénique
51	Cœur
52	Racine
53	Racine
54	Racine
55	Plexus solaire
56	Gorge
57	Centre splénique
58	Racine
59	Sacral
60	Racine
61	Couronne
62	Gorge
63	Couronne
64	Couronne