

ASTUCES  
DU QUOTIDIEN  
POUR RETROUVER  
CALME ET ANCRAGE

By Amélie Ducrocq

# Astuces du quotidien

Bonjour, Merci et bienvenue !

Je vous transmets aujourd'hui ce guide afin de vous offrir quatre outils qui me semblent **indispensables dans notre vie quotidienne**.

## **I - La première est de retrouver le calme intérieur,**

En effet, nous sommes sollicités par beaucoup de stimuli autour de nous, notre mental est sans cesse sollicité ainsi que notre subconscient par des publicités et les préoccupations du quotidien. De ce fait, nous avons sans arrêt une multitude de pensées en nous qui nous empêche de lâcher prise et de vivre pleinement le moment présent.

## **II- La seconde est d'augmenter son taux vibratoire avec les affirmations positives,**

Il existe une multitude de techniques pour augmenter son taux vibratoire et je vous propose dans un premier temps une technique ludique et facile à intégrer à son quotidien.

## **III- La troisième est de prendre soin de soi en équilibrant ses polarités et en améliorant la circulation de l'énergie vitale dans son corps.**

Il est intéressant de pouvoir équilibrer ses polarités afin de retrouver une harmonie dans notre vie, un équilibre pour la santé de notre corps et de notre esprit. En équilibrant vos polarités vous permettez de calmer votre mental pour laisser plus de place à votre intuition.

## **IV- Et enfin la quatrième astuce est de prendre le temps de s'ancrer,**

car l'ancrage nous permet d'avancer dans la vie avec l'énergie dont nous avons besoin. Vous trouverez quelques explications sur l'ancrage, afin de mieux appréhender son importance.

Je vous souhaite une bonne lecture et une belle découverte des petits exercices proposés ici.

# A propose de l'auteur

Avant de vous laisser à la découverte des conseils de ce livret, je tenais à me présenter en quelques lignes.

Je m'appelle Amélie et je pratique les soins énergétiques depuis plusieurs années à présent.

Aujourd'hui je propose des accompagnements lors de séances individuelles afin que vous deveniez acteur de votre soin.

Je me suis toujours intéressée à la spiritualité et au développement personnel, c'est en 2016 que j'ai débuté une formation en bioénergie où j'ai pu apprendre le clair ressenti et l'équilibrage énergétique.

Et là, tout a pris sens pour moi, mon chemin était d'accompagner chacun à rayonner le meilleur de soi-même.

Je pratiquais les soins en bioénergies jusqu'en Juillet 2018, où je réalisais des équilibrages énergétiques suivant un protocole bien précis, ces soins sont formidables car ils permettent de détecter toutes les perturbations énergétiques présentes dans l'ensemble de nos corps.

Cependant, il manquait quelque chose à mon sens :  
la participation active de la personne qui reçoit le soin.  
C'est lors d'un soin que j'ai reçu que j'ai découvert que l'on pouvait devenir acteur de son soin.

J'ai trouvé cela formidable car l'impact du soin est à mes yeux beaucoup plus puissant.

On m'a transmis les savoirs de ce type de soin et aujourd'hui j'allie les deux techniques afin de proposer des soins alignés avec ma pratique.  
Cela permettant à chaque personne recevant le soin de vivre en pleine conscience les nettoyages réalisés et activer leurs facultés d'auto guérison.

Aujourd'hui, je voulais vous partager quelques astuces pour vivre plus sereinement le moment présent, réussir à se recentrer et s'ancrer afin de vivre avec les énergies qui vous entourent.

Alors bonne lecture et au plaisir de pouvoir échanger avec vous.

N'hésitez pas à me transmettre vos ressentis ou vos questions par mail à  
« [contact@amelieducrocq.com](mailto:contact@amelieducrocq.com) »

Amélie



**"Vous devez être le  
changement que vous  
voulez voir dans ce  
monde"**

**GANDHI**

# Prendre soin de soi en retrouvant le calme intérieur

Avant tout, je vous propose un exercice de respiration permettant de retrouver le **calme intérieur rapidement** et où que vous soyez.

Lorsque le stress monte en nous, nous oublions bien souvent de respirer, pourtant **la respiration est le moteur de notre corps**.

Nous pouvons être sous l'influence du stress à n'importe quel moment dans notre quotidien.

Pour cela, il me semble important de pouvoir retrouver le calme intérieur rapidement pour éviter de subir cette charge de stress.

Cet exercice vous permettra d'apprendre à relâcher les tensions pour ne pas vivre en état de stress constant.

## Exercice de respiration :

Prenez un instant pour vous centrer sur votre respiration,

- Inspirez pendant 5 secondes,
- Effectuez une apnée de 5 secondes,
- Puis expirez pendant 5 secondes.

Continuez ce rythme de respiration pendant la durée qui vous conviendra

Le fait de prendre le temps de respirer en conscience, **calmera votre mental** et vous permettra de retrouver un **état plus serein**, de vous calmer et de **vous recentrer**.

Cet exercice peut être pratiqué à n'importe quel moment de la journée, lorsque vous sentez une tension arriver dans votre corps, ou encore le soir, pour trouver un sommeil plus serein.



**J'ouvre mes bras  
au changement**



# Augmenter son taux vibratoire avec les affirmations positives

C'est un exercice que j'affectionne particulièrement : l'affirmation, que l'on appelle aussi les mantras ou pensée positive.

Libre court à **vosre imagination** et à **vos intentions** pour réaliser vos propres affirmations, à vous répéter **tous les jours** pendant une période qui vous conviendras.

Le fait de répéter ces phrases vous permettra de modifier votre système de croyances et d'**augmenter votre énergie**.

Vous pouvez le faire lors de vos exercices le matin ou bien sous votre douche.

**Une astuce peut être de la noter sur un post-it que vous placerez dans votre salle de bains, afin de penser à la dire chaque matin en vous préparant.**

La parole est créatrice, alors n'hésitez pas à les répéter à voix haute et trois fois de suite.

3 est le chiffre du changement, une répétition trois fois amplifie leurs pouvoirs.

**Voici quelques exemples :**

« J'apprécie les bonnes choses que la vie m'offre et je ressens de la gratitude tous les jours »

« Tout est possible »

« Je m'Aime et je m'accepte comme je suis »

« Je peux être moi même en toute sécurité »

« Je m'ouvre aux nouvelles opportunités »

« L'Amour est le moteur de ma vie »

« J'aime et je respecte la vie »

« Je suis fière de ce que je suis »

« Je laisse le passé derrière moi et je vis maintenant »

« Chaque jour apparaisse de nouvelles occasions dans ma vie »

« J'ai ce qu'il me faut dans ma vie, je lâche mes peurs »

« Je remplis ma vie d'amour et de joie de vie »

« J'ai confiance en moi »



A photograph of a forest path. The path is covered in brown pine needles and small twigs. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the ground. The trees are tall and thin, with green leaves visible at the top. The overall atmosphere is peaceful and natural.

**Il n'y à pas de lumière  
sans ombre**

Louis Aragon

# Équilibrer ses polarités et améliorer son énergie vitale :

La respiration est un élément clé pour **équilibrer votre corps** et pour purifier vos méridiens.

Comme je vous le disais plus haut : porter son attention sur sa respiration permet de **se recentrer sur soi** et ainsi amener un **lâcher prise** dans l'ensemble de son corps.

**Ce nouvel exercice de respiration qui vous prendra quelques minutes par jour**, vous permettra d'équilibrer vos polarités ainsi que les énergies dans votre corps.

Les énergies Yin et Yang circulent dans l'ensemble de notre corps par les méridiens. Il ne doit pas y avoir de lutte entre ces deux polarités mais un équilibre, afin de constituer le moteur de vie et de santé de notre corps.

C'est en cas de déséquilibre que la maladie intervient.



Quelques signes indiquant un déséquilibre de vos polarités :

**Si votre Yin est plus énergique que le Yan** : Chute de la tension artérielle, fatigue, ballonnements abdominaux, pesanteur, relâchement musculaire, intériorisation ...

**Si votre Yang est plus énergique que le Yin** : contracture musculaire, insomnie, brûlures, inflammation, spasmes, difficulté à uriner, agitation, maux de tête important, hypertension artérielle...

**Voici un exercice afin d'équilibrer vos deux polarités (Yin et Yang) de leurs énergies.**

A faire si possible 7 fois de chaque narine (7 fois à droite et 7 fois à gauche) :

- Place un doigt à côté de chacune de vos narines puis
- Bouchez la narine droite et inspirez l'air par la narine gauche.
- Retenez votre souffle pendant plusieurs secondes (au moins 7 secondes si possible).
- Puis, bouchez la narine gauche en expirant par la narine droite.
- Continuez en bouchant la narine gauche et aspirez l'air par la narine droite.
- Retenez votre souffle pendant plusieurs seconde (au moins 7 secondes si possible).
- Enfin, bouchez la narine droite en expirant par la narine gauche.



**L'ancrage à la terre  
demeure l'action la plus  
salutaire.**

Yves M

# Prendre soin de soi en améliorant son ancrage.

*Ne vous êtes-vous jamais senti « à côté de vos pompes » ?  
C'est ce que l'on ressent lorsque l'on perd son ancrage...*

Qu'est-ce que l'ancrage ?

L'ancrage est bien souvent négligé.

Cependant, il est très important car il permet d'être **présent à ce que l'on fait**, de **profiter de chaque moment**, de chaque instant de la vie mais aussi d'être plus solide pour **avancer dans la vie**.

**Être ancré**, c'est sortir de ses pensées, mais aussi prendre **conscience de son corps**, dans ce qu'il exprime.

**C'est vivre l'instant présent sans vivre dans sa tête une vie passé ou future ainsi en étant ancré vous élèverai votre niveau d'énergie.**

Le terme « s'enraciner » est utilisé pour parler d'ancrage.

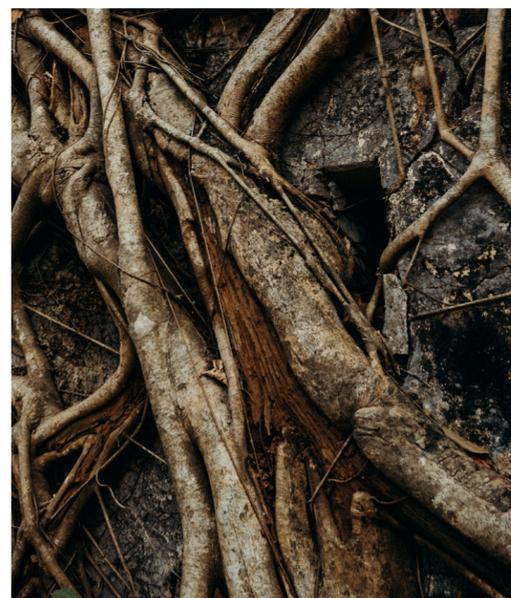
Cela renvoie à l'image d'un arbre qui fait pousser ses racines profondément dans le centre de la terre, pour recevoir toutes les énergies nécessaires pour se tenir debout et élever ses branches vers le ciel.

*(Un arbre aux petites racines ne peut élever ses branches haut dans le ciel et en cas de fort vent il risque d'être déséquilibrer et de se déraciner...).*

L'ancrage et l'enracinement sont des parties essentielles de notre relation au monde, c'est ce qui nous permet de pouvoir être dans la matière et d'agir.

**Que ce soit pour :**

- élever votre niveau d'énergie,
- mettre vos projets en place,
  - vos talents en exergue,
- se reconnecter à vos capacités,
- augmenter votre concentration,
  - ressentir la sécurité,
- être pleinement à ce que l'on fait,
  - de vivre le moment présent,
  - avoir les pieds sur terre,



Nos conditions de vie entraînent une diminution de notre ancrage étant de moins en moins en contact avec la nature.

Pourtant, l'ancrage permet une **connexion avec la terre**, de s'harmoniser avec **l'énergie de la planète** pour recevoir tous les **soins et protections** que Gaïa peut nous offrir.

Cela permet d'ancrer nos énergies dans la matière.

Les personnes qui ont des difficultés d'ancrage devront faire plus d'efforts pour recevoir bien souvent moins. Car leurs énergies ne sont pas suffisamment dans la matière

*(on dira souvent de ces personnes qu'elles sont dans les nuages).*

**Lorsque l'on manque d'ancrage nous ressentons certains signes tels que :**

- Des angoisses,
- Tendance à beaucoup penser, à cogiter, c'est être dans le mental,
  - Avoir tendance à être dans la lune,
  - Ressentir des fatigues chroniques,
  - Avoir du mal à dire non,
- Avoir des problèmes de circulations dans les jambes,
  - Avoir tendance à l'hypocondrie ...

**Les biens fait de l'ancrage sont nombreux.**

Je vous ai cité quelques exemples, mais je trouvais ça important d'en ajouter quelques uns avant de passer à la mise en pratique.

**L'ancrage vous apportera :**

Un sentiment de sécurité,

De la confiance en vous,

De la confiance en la vie,

Une diminution du stress, des peurs, des angoisses,

Un apaisement du mental,

Une facilité d'action,

Plus de facilité à attirer à vous ce qui est juste (la loi de l'attraction),

Une augmentation de votre niveau d'énergie,

...



**Êtes-vous ancré en lisant ses lignes ?**

**Je vous invite à le tester :**

**Levez-vous, posez les pied au sol, soyez attentif à votre équilibre. Si vous basculer légèrement, c'est que vous n'êtes pas suffisamment ancré.**

**Dans la pratique :**

L'idéal est d'être attentif au quotidien à son ancrage, c'est un travail de tous les jours idéalement le matin afin de bien débuter la journée.

**Voici quelques idées pour d'augmenter votre ancrage :**

**La visualisation de l'arbre :**

C'est un exercice que j'affectionne particulièrement car je le trouve très efficace.

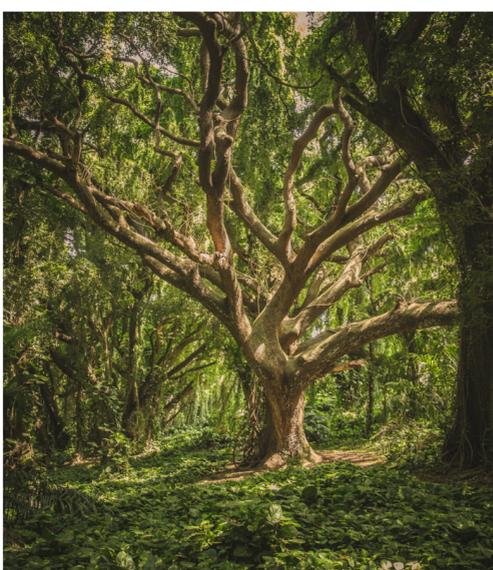
**Visualisation:**

**Je prends un instant pour moi  
et j'imagine des racines qui descendent sous mes pieds pour  
s'enraciner dans le sol.**

**Je visualise les racines s'entremêler et descendre avec force en  
profondeur jusqu'au centre de la terre,  
centre de la terre que je visualise de lumière blanche.**

**Puis, je fais remonter la lumière blanche tout autour de ces racines.**

**Vous pouvez visualiser cette lumière blanche qui entoure tout votre  
corps  
(cela permet de recevoir la protection).**



- **Activez votre ancrage de bon matin avec des affirmations :**

En vous levant, une fois les deux pieds au sol  
ou dans votre salle de bains,  
**prononcez trois fois l'une de ces phrases :**

*(La parole étant créatrice, le fait de les énoncer à voix haute, vous permettra  
d'augmenter l'efficacité de votre action)*

- o « J'active mon ancrage et mon enracinement à la terre, ici et maintenant »,
- o « Je mets à 100% mon taux d'enracinement à la terre »,
- o « Je mets à 100% mon taux d'ancrage à la terre »,
- o « Je mets toutes mes énergies d'ancrage dans notre terre mère, merci ».

**Astuce :**

Choisissez la phrase qui résonne le plus avec vous et notez la sur un post-it.

Affichez-le à coté de votre brosse à dent, cela vous permettra de pouvoir lire une de ces phrases chaque matin en vous brossant les dents et ainsi améliorer votre ancrage.



L'ancrage se travaille par différentes techniques, parfois nous ressentons le besoin de nous balader dans la nature.

Être à l'écoute de nos envies et besoins nous permettra d'augmenter notre énergie vitale, car bien souvent c'est notre âme qui nous envoie les signaux de ce qui serait bon pour notre corps.

**Voici une liste d'exemples d'activités que vous pouvez réaliser pour augmenter votre ancrage :**

- Vous balader en forêt ou dans la nature,
- Marcher dans un cour d'eau,
- Marcher pieds nus dans l'herbe,
- Jardiner,

Il existe une multitude de façons d'améliorer son ancrage, je vous donne quelques exemples :

- Pratiquer des arts martiaux (Qi Gong, Tai-chi etc.),
- Porter des vêtements de couleur rouge, qui est la couleur de notre Chakra racine
- Utiliser des pierres de couleur rouge,
- Visualiser votre premier chakra (au niveau du périnée),
- Utiliser des huiles essentielles (comme par exemple le patchouli etc.),
- Utiliser des fleurs de Bach (tel que le Chèvrefeuille etc .),
- Ou encore de manger des aliments de couleur rouge ou des légumes racines (betteraves, carottes, navet etc.).
- Faire l'Amour plus souvent active les Chakras du bas du corps, alors plus d'excuses ne restez pas sur votre canapé quand votre compagne/compagnon est au lit !





**Alors maintenant que vous avez :**

Calmé votre mental en retrouvant le calme intérieur,

Augmenté votre taux vibratoire avec de belles affirmations que vous avez noté sur papier ou dans votre téléphone,

Équilibré vos polarités afin d'être dans un équilibre Yin et Yang harmonieux,

Et que vous avez un ancrage solide,

Je vous invite à prendre un instant pour :

Vous centrer dans votre cœur

Et ressentir les belles énergies qui y circulent,

Respirez profondément

Ressentez l'énergie circuler dans l'ensemble de votre corps,

Dans l'ensemble de vos cellules.

Prenez le temps d'être là, en vous dans votre cœur, dans les sensations que cela vous procure, chaque respiration passe par lui.

**Et apprécier la vie, aujourd'hui, ici et maintenant ...**



# Merci

Vous êtes arrivé à la fin de ce partage,  
ce livret a pour but de vous partager quelques conseils pratiques à utiliser  
facilement partout.

**Même si ce n'est qu'une infime partie de ce qui existe pour augmenter  
son énergie, c'est un premier pas  
pour mettre en pratique quotidiennement,  
ou tout du moins, dès que besoin  
une pratique énergétique dans votre vie.**

N'hésitez pas à m'envoyer un message si vous avez des questions  
ou pour échanger sur vos pratiques,  
je vous lirai avec grand plaisir.

[www.amelieducrocq.com](http://www.amelieducrocq.com)

*Les conseils contenus dans ce manuscrit ne se basent que sur mes expériences,  
ils ne se substituent pas aux conseils d'un professionnel de santé.*

# Les soins

**Quelques information sur les soins que je pratique en face à face ou à distance:**

Les soins énergétiques permettent d'**harmoniser** l'ensemble de vos corps et de **lever les blocages** de ce qui entrave votre chemin aujourd'hui.

Vous découvrirez **le bonheur** de pouvoir avoir une meilleure **connaissance de soi**, de ses émotions, de reprendre conscience de **ses capacités**, de s'ancrer dans un **bonheur intérieur** et de devenir **une meilleure version de soi-même**.

Ce soin vous apportera des bienfaits sur différents niveaux, voici quelques exemples.

**Le soin vous permettra :**

De vous Libérer,

De réapprendre à vous connaître,

De renforcer votre processus d'auto guérison,

De retrouver une santé plus stable autant physique que psychique,

De purifier et harmoniser vos chakras,

De nettoyer vos pensées parasites et négatives,

De lever vos blocages et vos peurs,

De transformer vos chocs (émotionnels, physiques et psychiques),

De vous reconnecter avec votre enfant intérieur,

De faire un voyage guidé par votre âme (votre moi supérieur), à la découverte des dimensions encore inexplorées de votre vie afin de travailler ce qui est juste pour vous à cet instant,

...

**Ce voyage intérieur vous permettra :**

D'accéder à une meilleure connaissance de vous-même et de vos émotions,

De reprendre conscience de vos forces et de votre potentiel,

Vous amener à une prise de conscience libératrice,

De vous ancrer dans un bonheur intérieur,

De devenir une meilleure version de vous-même,

De retrouver votre chemin et l'impulsion pour avancer,

de vous reconnecter au spirituel et aux subtils,

de vous reconnecter à votre lumière intérieure et à votre être Divin.

Pour en savoir plus je vous donne rendez-vous sur mon site Internet  
[www.amelieducrocq.com](http://www.amelieducrocq.com)

# Info pratiques

**Vous pouvez me contacter directement par mail à**  
[contact@amelieducrocq.com](mailto:contact@amelieducrocq.com)

**Sur mon site Internet**, vous y trouverez des articles dans la partie blog ainsi que les explications des soins que je propose.

[www.amelieducrocq.com](http://www.amelieducrocq.com)

Ou encore sur les réseaux sociaux:

 @amelieducrocq

 @amelie\_ducrocq

