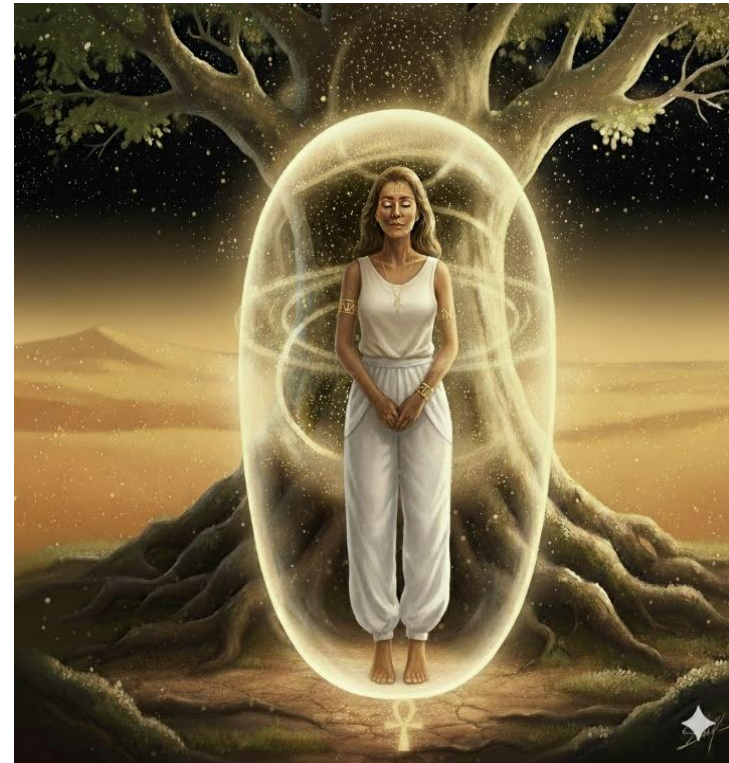




GUIDE

ANCRAGE ET BOUCLIER ÉNERGETIQUE

Ton ancrage et ta posture sont la fondation de ta sécurité intérieure. Sans eux, tu es comme un arbre sans racines, vulnérable au moindre coup de vent. Découvre les 6 étapes pour te reconnecter et créer un bouclier énergétique inébranlable capable de filtrer les influences extérieures, t'offrant calme et sérénité au quotidien.



GUIDE : ANCRAGE ET BOUCLIER ENERGETIQUE INEBRANLABLE

Concept	Conseil	Avant (État Initial)	Après (État Désiré)
Ancrage	1. Connection au cœur. Assis-toi, inspire lentement, maintiens ton air et expire en visualisant cet air dépoussiérer tes tensions dans ton corps. Répète cela plusieurs fois. Connecte-toi ensuite à ton cœur et pose ta conscience en lui. Il est directement relié à ton âme. Sens cet apaisement et ce calme intérieur investir tout ton être. Confie à présent ta journée à ton âme, elle saura te guider. ➔ A réaliser tous les jours, matin et soir au coucher.	Instabilité et flottement, perdu entre les pensées et les émotions.	Centré(e), calme et stable émotionnellement. Présence à soi, confiance et amour de soi.
	2. Circulation fluide des énergies. Le matin, tu te connectes en conscience aux énergies de la terre et aux énergies divines, du ciel. Ces énergies sont infinies et disponibles. Ferme les yeux, inspire, maintiens et expire lentement. Sens tes pieds sur le sol et imagine des racines qui s'enfoncent dans la terre puis visualise au-dessus de ta tête un canal lumineux qui se connecte au divin. Des énergies affluent. Visualise ces énergies circuler en toi de manière libre et harmonieuse. Tu es relié et ancré. Ouvre les yeux tranquillement, présent à ce qui est. ➔ A réaliser tous les matins et quand tu te sens que tu es trop déconnecté ou dans ton mental.	Distraction, difficulté à se centrer sur ce qui est. Sensation de flottement énergétique. Perturbations.	Centré et connecté, en présence ainsi qu'à son environnement immédiat.
	3. Mouvement du corps. Tu sens que tes énergies t'échappent ? Tu ressens une fuite, une perte et tu sens happé ? Avec tes mains, touche ton corps, tes bras, tes jambes, avec tes yeux, regarde où tu es et décris ton environnement, avec ton nez, sens cette odeur qui vient à toi, avec ta bouche, goûte ta salive et parle toi « je suis là, ici et maintenant ». Reprends contact avec ton corps, en présence. Souffle et réalise quelques mouvements. ➔ A réaliser autant de fois que nécessaire, surtout quand tu te sens « happé ».	Énergie dispersée ou perte d'énergie. Tu te sens vidée.	Vitalité physique, « réénergisation » totale de l'être, reconnexion à soi et à ce qui est, en présence.

GUIDE : ANCRAGE ET BOUCLIER ENERGETIQUE INEBRANLABLE

Bouclier énergétique	1. Intention, phrase affirmative. Déclare fermement : "Je suis souverain(e) en mon royaume, mon énergie est sacrée et m'appartient. Mon cœur est mon sanctuaire. Je suis en sécurité ici et maintenant. ➔ A répéter autant de fois que nécessaire.	Posture floue et instable en soi. Portes ouvertes. Pas de limites clairement exprimées.	Ressentir la sécurité en soi, sa faculté d'autoprotection en posant clairement dans la matière des limites saines, en conscience.
	2. Bouclier énergétique du cœur. Ferme les yeux, pose ta conscience au niveau de ton cœur, relié directement à ton âme. Visualise à présent cette énergie puissante qui vient de ton cœur et qui se déploie en toi et autour de toi. Tu poses des limites saines de ton intrusion et tu filtres ce qui est juste et bon pour toi. ➔ A réaliser 3 fois par jour au minimum, matin et soir nécessairement !	Intrusion énergétique, mal-être, fatigue, tristesse, se sent touché et happé.	Sensation de sécurité, filtre efficace des énergies, garant de son intégrité énergétique, confiance en sa capacité de se préserver.
	3. Bouclier énergétique confié aux archétypes divins. Une deuxième protection que tu confies à plus grand que toi. Imagine une sphère lumineuse et dorée qui englobe l'entièreté de ton être. Elle filtre ce qui est juste et bon pour toi et dissout ce qui pourrait te nuire avant d'arriver dans ton espace sacré. Déploie cette sphère lumineuse dans un espace sain de non intrusion. Confie-la à présent à un archétype divin de ton choix qui en sera le gardien. NB : Evite de la confier à ton égo qui se fera un plaisir de t'autosaboter ! ➔ A réaliser autant de fois que nécessaire, notamment le soir au coucher.	Intrusions énergétiques déstabilisantes, se sent secoué.	Double sensation de sécurité. Soutien du divin = apaisement interne et réconfort.

Merci d'avoir lu ce guide ! Tu as goûté au pouvoir de l'ancrage et à la force d'un bouclier énergétique inébranlable ? Ces conseils ne sont que la pointe de l'iceberg ! **Imagine maintenant multiplier ces résultats par dix en réalisant un travail profond qui met fin à l'autosabotage et aux intrusions énergétiques puissantes ! Car ce travail que tu réalises est un début, ose aller plus loin et au bout des choses pour un effet durable de ta sérénité et de ta liberté, qui te mènent tout droit à la concrétisation de tes projets de cœur !**

Clique ici pour accéder à l'intégralité du programme [Intégrité souveraine](#) et fais le grand saut ! [Services](#) | [La voie de la liberté d'être](#)

NB : le livret est un guide de conseils en psycho-énergétique et ne remplace pas un avis professionnel de la médecine classique sur un état de santé.

Anne-Bénédicte Toussaint de Quiévrecourt – Chrysothérapeute - La Voie de la Liberté d'Être© [2025]. « Tous droits réservés. Reproduction ou diffusion totale ou partielle strictement interdite sans autorisation. »
www.voielibertedetre.com