

Petit guide des Ancres Vagales Ventrales

Qui ?

Réfléchissez aux personnes qui vous entourent et faites une liste de celles avec qui vous vous sentez accueilli·e et en sécurité. Peut-être avez-vous également un animal de compagnie avec qui vous ressentez cela. Identifiez donc dans un premier temps une personne ou un animal de compagnie qui est présent dans votre vie. Ensuite, si vous le souhaitez, vous pouvez élargir votre horizon pour y inclure également des personnes décédées ou des personnes que vous n'avez jamais rencontrées, mais aussi des personnalités ou guides spirituels, lesquels activent votre état vagal ventral.

Quoi ?

Réfléchissez à ce que vous faites pour activer votre état vagal ventral. Cherchez des petites actions qui vous nourrissent ou vous font ressentir de la détente et qui invitent à la connexion. Prenez note de tout ce qui amène ces moments ou ces micro-moments de régulation vagale ventrale.

Où ?

Faites dans votre tête un tour du monde et trouvez les lieux physiques qui vous apportent des signaux de sécurité. Faites le tour de votre maison, de votre quartier, de votre communauté, de votre lieu de travail, d'un endroit où vous ressentez qu'il y a une

connexion spirituelle. Rappelez-vous les lieux que vous traversez tous les jours. Prenez des notes et donnez un nom à ces lieux qui activent votre état vagal ventral.

Quand ?

Identifiez les moments où vous vous sentez ancré·e dans votre énergie vagale ventrale. Prenez un moment pour y retourner et revisiter ces expériences. Prenez conscience de ces moments et notez-les.