

# Retrouver son axe dans le chaos

Dans les tempêtes de la vie, quand tout semble vaciller, quand les repères s'effondrent ou que les voix extérieures brouillent notre propre voix, il est essentiel de revenir à l'essentiel : **notre axe intérieur**.

Cet axe, c'est le centre silencieux en nous. Celui que rien ne peut vraiment atteindre. Ce lieu où réside notre vérité profonde, notre sagesse, notre force.

« Quand tout s'éparpille, reviens au souffle. Reviens à ton cœur. »

## Pourquoi on perd son axe ?

- Parce qu'on veut tout gérer, tout comprendre, tout contrôler
- Parce qu'on absorbe les émotions ou les peurs des autres
- Parce qu'on court après des exigences extérieures, en oubliant notre rythme
- Parce qu'on s'éloigne de notre corps, de notre respiration, de la Terre

Revenir à son axe, ce n'est pas tout changer. C'est **se ré-aligner**. C'est **se souvenir de qui l'on est**, même au milieu du chaos.

## Pratiques pour se recentrer :

- **Respirer consciemment** : 3 grandes respirations lentes, en posant la main sur le cœur ou le ventre
- **Marcher pieds nus sur la terre**, même 2 minutes
- **Se relier à une pierre d'ancrage** : obsidienne noire, hématite, jaspé rouge
- **Dire un mantra ou une phrase d'ancrage** :

*« Je suis ici et maintenant. Rien à prouver. Juste à être. »*

- **Écrire ce qui traverse**, sans filtre, pour laisser sortir le trop-plein
- **Allumer une bougie**, se poser, et demander : *"Qu'est-ce qui est juste pour moi maintenant ?"*

## Mantra d'ancrage :

*« Même dans le chaos, je me retrouve. Je suis relié(e) à plus grand que moi. Mon axe est en moi, indestructible. »*

Parfois, il suffit d'une pause. D'un silence. D'un souffle. Pour que le tumulte se tasse et que **la vérité remonte à la surface**.

Tu n'es pas perdu(e). Tu es en chemin. Et ton axe, lui, ne t'a jamais quitté(e).

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

www.natura-3.com | ☎ 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires