



36 Gipsy

De nombreuses souffrances peuvent être liées au fait de se replonger dans des événements passés ou d'avoir peur de choses qui ne sont pas encore arrivées et n'arriveront peut-être jamais. Gipsy nous dit que nous avons le droit de limiter ces pensées et travailler à ramener notre réflexion dans le présent.

Sorcière de l'ancrage Anchoring witch

A lot of suffering can be linked to dwelling on past events or being afraid of things that have not yet happened and may never happen. Gipsy tells us that we have the right to limit these thoughts and work to bring our reflection back to the present.

Comment faire / Tips

- Nous pouvons nous autoriser une durée maximale raisonnable chaque jour pour penser à une situation perturbante passée ou future. Une fois ce temps écoulé, nous pouvons choisir de penser volontairement à des choses du présent. « ce n'est plus l'heure ».
- Pour favoriser l'ancrage dans le présent, on peut prendre le temps d'observer l'environnement dans lequel on se trouve, comment est la lumière, quels objets m'entourent, de quelle couleur sont-ils...
- L'ancrage peut se faire également en portant son attention sur les 5 sens en se demandant « ici et maintenant, qu'est-ce que je vois, entends, touche... »

We can allow ourselves a reasonable maximum duration each day to think about a disturbing past or future situation. Once this time has elapsed, we can consciously choose to think about things in the present. 'It's not the time anymore.'

- *To promote anchoring in the present, we can take the time to observe the environment we are in: how the light is, what objects surround me, what color they are...*
- *Anchoring can also be done by focusing attention on the 5 senses, asking oneself: 'Here and now, what do I see, hear, touch...?'*

Pour approfondir / To learn more

On trouve sur Internet de nombreuses séances de « scan corporel » ou « balayage corporel » : il s'agit prendre le temps, dans une méditation guidée, de porter son attention sur son corps, des pieds à la tête, afin de s'y ancrer autant que possible.