

# Phrases d'ancrage

*Système nerveux · Sécurité intérieure*

---

Répète ces phrases doucement, à voix haute ou en silence. Laisse chacune résonner dans ton corps avant de passer à la suivante.



***Je suis en sécurité.***



***Je suis en sécurité avec moi-même.***



***Je suis en sécurité dans mon corps.***



***Mon corps sait comment se déposer.***



***Je commande d'être au point zéro.***

*Même si je ne sais pas comment.*



***Je choisis de revenir à moi.***



***Je me fais confiance.***