

# Rituel de l'amour bienveillant

1

Trouve un lieu calme  
ou tu vas t'allonger ou  
t'asseoir.

Respire doucement  
pendant une minute



2



3 Puis pioche ou choisis une pensée et murmure-la lentement en portant attention sur chaque phrase et en imaginant que tu la diffuses sur la personne à laquelle tu tiens .



*Puisses-tu être en  
sécurité*



*Puisses-tu être  
heureux.se*



*Puisses-tu être en  
bonne santé*



*Puisses-tu vivre à l'abri  
des difficultés et des  
problèmes*

