

Rituel de l'amour bienveillant

1

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

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

