

Rituel de l'amour bienveillant

1

Trouve un lieu calme où 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

