

# Rituel de l'amour bienveillant

1

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

Respire doucement  
pendant une minute

2

*Pense fort à quelqu'un  
en te concentrant  
sur ton coeur*



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*

