

# Rituel de l'amour bienveillant

1

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

Respire doucement  
pendant une minute

2

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



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

