

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) l'abri
des difficultés et des
problèmes*

