

## Petit rituel pour faire place à l'amour en soi

### Méditation de 5 minutes

1. Trouvez un endroit vous permettant d'être tranquille et détendue. On peut le faire le matin afin de donner l'intention à notre journée.
2. Posez-vous cette question : « Quelle capacité mon cœur a-t-il d'aimer? Combien d'amour y a-t-il vraiment en mon cœur? »
3. Fermer les yeux et imaginez une lame de fond tourbillonnante de sentiments d'amour s'amplifier en vous. Vous êtes en train de capter en vous une réserve d'affection et de bonté sans cesse grandissante.
4. Soyez attentive à ce que vous ressentez maintenant dans votre corps. Imaginez cet amour foisonnant jaillissant de votre cœur et se répandant rapidement dans tout votre corps. Quelles sensations physiques éprouvez-vous? Sentez-vous de la chaleur à l'intérieur? Vous sentez-vous entouré d'une énergie bénéfique?
5. Ouvrez les yeux et rassurez-vous : vous avez une grande capacité d'aimer. Vous avez vraiment un pouvoir intarissable de bienveillance envers vous-même et envers les autres.

\*Mon rituel est inspiré du livre *Cinq bonnes minutes en amour*/Jeffrey Brantley