

## Défi 67 :

Aujourd'hui, il vous est proposé une méditation environnementale, rendez-vous dans votre lieu préféré dans la nature, physiquement ou mentalement. Utilisez une image qui vous relaxe, ou si vous le pouvez, allez vous asseoir sous un arbre, sur la plage, ou au sommet d'une montagne. Essayez une marche méditative, soyez conscients de vos pas, de votre respiration, laissez votre corps et votre souffle se fondre dans le rythme de l'environnement qui vous entoure. Ressentez la force de vie vous traverser, laissez vos rêves, mais surtout de leur énergie, pénétrer votre corps et votre cœur. Ressentez les battements de votre cœur en harmonie avec la nature, les éléments. Vous attirez à vous les choses qui sont en harmonie vibratoire avec vous. Alors, augmentez encore un peu votre énergie et vos vibrations dès maintenant !