

Défi 29 bis :

Dans la continuité de la saint Valentin, je vous propose aujourd'hui de célébrer l'amour :

De vous centrer dans le 4ème chakra celui du coeur, relié à l'élément air et de ressentir à partir de ce centre l'amour sous toutes ses formes : tendresse, douceur, don, compassion, bienveillance, générosité, confiance, tolérance, joie...

De laisser s'infuser ces énergies dans toutes vos cellules puis de les diffuser sur tous les êtres qui vous entourent...

Si vous le souhaitez noter vos ressentis dans votre journal

Belle journée
Coeur à coeur
Florence

"plus on aime quelqu'un, plus on découvre sa beauté ; plus on voit sa beauté, plus on l'aime. "

Pierre Ceyrac