Défi 97 : Ho oponopono

Pratiquez Ho'oponopono tout au long de cette journée "je suis désolée, pardonne-moi, je t'aime, merci", cette technique ancestrale Hawaïenne vous permettra de vous pardonner à vous-mêmes et à vos proches.

suggestion : peut être l'utiliser aussi pour ce parcours des défis, au cas où, vous vous reprocheriez de ne pas en avoir fait assez, pas dans les temps, pas tous les défis, etc..

Belle journée de compassion pour vous-mêmes

Florence

"Ralentis et apprécie la vie. En allant trop vite, non seulement tu passes à côté du paysage, mais tu passes également à côté du sentiment de savoir où tu vas, et pourquoi" Eddie Cantor