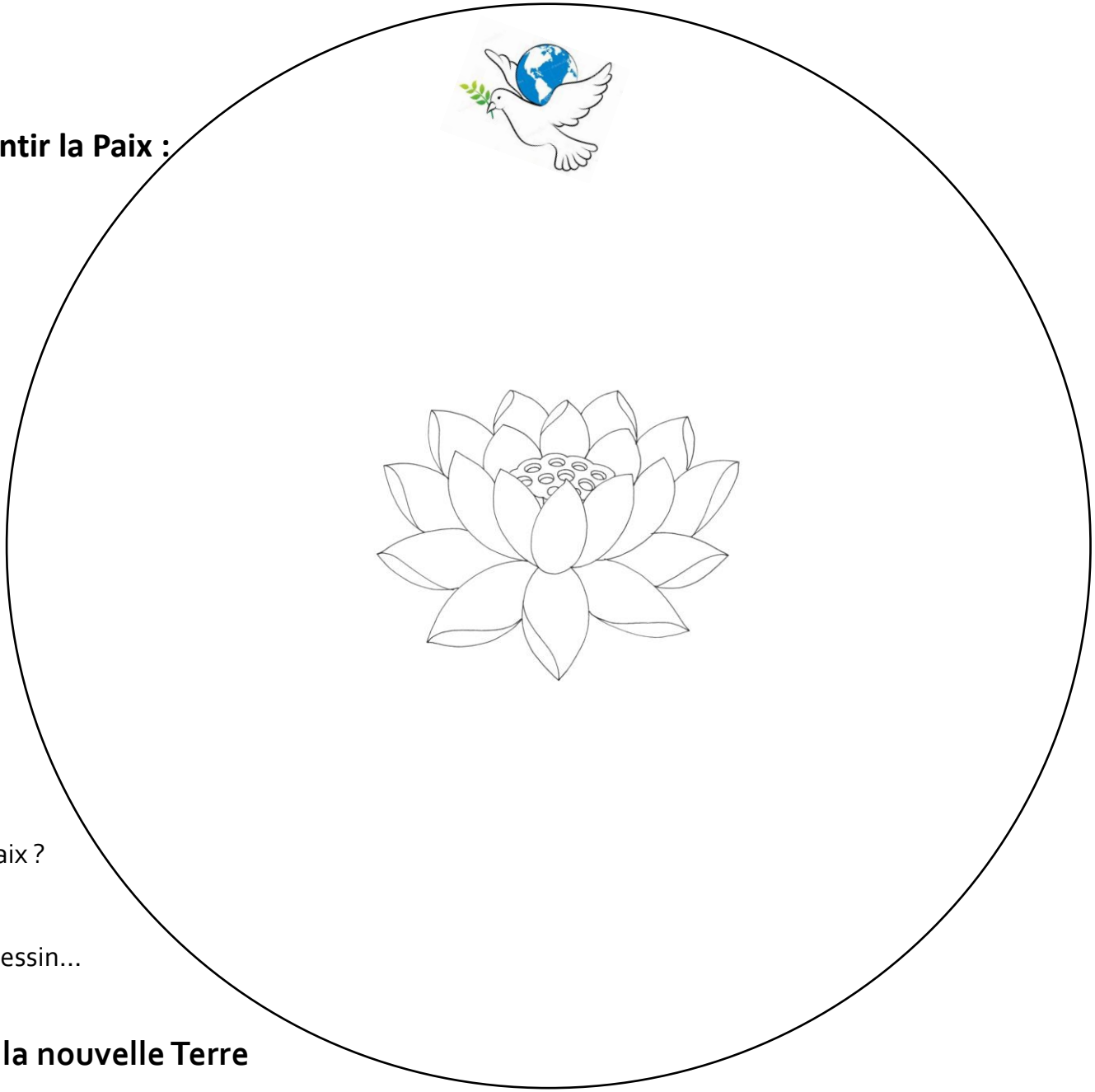
Mandala de la Paix



Connexion Intérieure pour ressentir la Paix :

1. Ferme les yeux

2. Respire profondément 7 fois
   - INSPIRE la lumière
   - EXPIRE les tensions

3. Relie toi à ton cœur, poses-y tes mains, ressens son énergie…

4. Imagine une douce lumière qui baigne ton cœur et se répand dans tout ton corps comme un fluide bienfaisant

   Prends le temps de laisser cette lumière emplir ton être, et de ressentir cette Paix…

5. Quelle est ta vision d'un monde de Paix ? Imagine, rêve… prends le temps…

6. Concrétise cette/ces vision(s) par le dessin… les couleurs… les mots…

Tu es co-créateur/créatrice de la nouvelle Terre

Offert par Jeanne https://surlechemindelumiere.wordpress.com/