

## Exemples de manières de se relier à sa part bienveillante

- Me connecter à ma part maternelle, et la laisser m'entourer ou me prendre dans ses bras.
- Sentir l'amour divin qui m'enveloppe, sentir le lien avec l'univers ou l'unité.
- Mettre de la lumière, me mettre dans une bulle de lumière dorée ou laisser rayonner une lumière intérieure.
- Laisser des mots de tendresse venir et me les dire.
- Rester avec une image agréable (« *un rayon de soleil sur une goutte de rosée* »).
- Me relier à ma respiration ou respirer d'une manière apaisante.
- Etendre ma conscience jusqu'au delà du corps, garder une conscience globale.
- Sentir ou amener de la chaleur dans mon corps.
- Envoyer de la bienveillance à d'autres personnes ou à mon environnement.
- Faire une visualisation positive, par exemple me représenter une personne que j'apprécie, ou me représenter devant moi une personne qui m'apprécie et ressentir son amour.
- Méditer.
- Prier.
- Revivre une expérience agréable ou apaisante.
- Sentir la détente corporelle, amplifier le lâcher prise en moi-même.
- Voir mes exigences, mes tendances à aller quelque part, dans un pur accueil.
- Me mettre dans mon axe, sentir ma verticalité.
- Amplifier une émotion de joie ou de tranquillité.
- Me relier au silence ou évoquer le silence.