

Capsule ③ Syntonisation & Régénération

*L'amour de soi est à l'amour de Dieu
ce que le blé en herbe est au blé mûr.
Il n'y a pas de rupture de l'un à l'autre
- juste un élargissement sans fin.*

Christian Bobin

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ **ce qui se présente à moi dans la méditation que ce soit des images, des mots, des sensations, des impressions.**
- ▶ **ce qu'éveille en moi les mots SOI, AMOUR, SUCCÈS et MOTIVATION suite à la méditation.**

Expérience spirituelle

L'amour de soi dans la quête de bien-être

Capsule ③ Syntonisation & Régénération

