

# Méditation pour augmenter l'Amour en vous 😊

Assis, en lotus ou allongé (comme vous le faites pour méditer)

Prenez 3 grandes et longues inspirations et expirations

Prenez un grand sourire et gardez-le et essayer de rester en respiration abdominale

## -Première partie

Commencez à placer des sourires un peu partout à l'intérieur de vous par visualisations ou avec votre imagination. Donc sur les chakras, Organes, Bras, pieds.... À votre sauce

Ressentez ce sourire en vous et partout avant de passer à la suite 😊

## -Deuxième partie

Pensez ou visualisez une personne (proche) ou un animal (proche) que vous aimez

Selon la personne, vous vous voyez (en pensée ou en visualisation) lui faire un câlin, bisou, poigne de main, comme si vous aviez cette personne en face de vous et heureux de la voir. Dites lui que vous l'aimez à votre manière et selon la personne.

Faites cela avec toutes les personnes que vous aimez (proches et plus lointaines)

**Important : Prenez bien votre temps afin de développer à fond ou grandement votre vibration d'Amour 😊**

Vous allez déjà voir la différence en vous et à ce moment vous serez prêt(e) à passer aux personnes ou animaux que vous n'aimez pas voire même que vous détestez ;-)

## -Troisième partie

C'est le moment de pardonner ou de faire une tape amicale, se serrer la main ou autres selon votre ressenti avec la personne. Vous vous voyez le faire ou visualisez-le. Vous verrez que cela peut-être facile car vous êtes dans un état d'Amour. Bien sur, s'il y aurait blocage, passez la personne ou .... Et revenez sur une vibration d'Amour avec une personne que vous aimez ou une pensée agréable. Cependant, vous devez être porté par une vibration d'Amour grâce à la première et la deuxième partie et être prêt(e) à vous occuper du négatif. Si vous n'êtes pas prêt(e), restez sur la première partie ;-). Vous reviendrez à l'autre plus tard ou pas selon votre propre chemin et expérience 😊

**A faire quand vous le souhaitez 😊😊😊**

gé