

Les 5 idéaux Reiki

Juste pour aujourd'hui :

Je laisse partir les peurs et les préoccupations

- ▶ *J'installe la confiance en moi et en la vie*

Je laisse partir les agacements et les colères

- ▶ *J'installe le calme et j'invite la paix en moi*

J'éprouve et j'exprime de la gratitude

- ▶ *Je me centre sur les aspects positifs de ma vie*

Je vis honêtement

- ▶ *J'agis de mon mieux dans ce que j'entreprend*

Je respecte la vie sous toutes ses formes

- ▶ *Je suis bienveillant.e envers tout ce qui vit*