

Les 5 idéaux* Reiki

**ou 5 préceptes*

Juste pour aujourd'hui (kyô dake wa) :

Pas de colère (ikaru na)

▶ Je me libère des agacements et des colères

♥ *J'invite et j'installe la paix en moi*

Pas d'inquiétude (shinpaï suna)

▶ Je me libère des peurs et des préoccupations

♥ *J'installe la confiance en moi et en la vie*

Avoir de la gratitude (kansha shite)

▶ J'éprouve et j'exprime de la gratitude

♥ *Je me centre sur les aspects positifs de ma vie*

Pratiquer diligemment (gyô o hage me)

▶ Je fais mon devoir et je vis honnêtement

♥ *J'agis de mon mieux dans tout ce que j'entreprend*

Être bon pour son prochain (hito ni shinsetsu ni)

▶ Je respecte la vie sous toutes ses formes

♥ *Je suis bienveillant.e envers les autres et moi-même*