

Phrases de bienveillance

Les méditations de bienveillance ou compassion ainsi que les réflexions guidées sur le contentement ou la gratitude ont peu de « contre-indications ». Le choix de la phrase ainsi que le choix des personnes (vivantes) doivent toutefois être respectueux de votre sensibilité et de votre parcours de vie. Les attentes sur ce que l'on « devrait ressentir » durant ces méditations gagnent également à être reconnues quand elles se manifestent.

Bienveillance « de base », souhaiter du bien

Je te souhaite d'être heureux et serein.

Je te souhaite d'être heureux et en bonne santé.

Je te souhaite de vivre dans la sérénité et le bien-être (ou la joie, etc.)

Je te souhaite d'être à l'abri des difficultés.

Je te souhaite de vivre des émotions sereines et joyeuses.

Je te souhaite la paix et le bonheur.

Nuance de « joie empathique », se réjouir des bonheurs

Je souhaite que tes bonheurs et tes joies continuent / s'accroissent.

Je te souhaite de profiter de tes bonheurs (et de tes succès).

Nuance de compassion, prise en compte des difficultés

Je te souhaite d'être bienveillant envers toi-même.

Je te souhaite d'être à l'abri des difficultés.

Je te souhaite d'être gentil avec toi et de t'aimer comme tu es.

La formulation peut aussi être « que tu sois », « puisses-tu être... », elle peut se faire avec une phrase ou deux, voire plus.