

## **QUATRE MEDITATIONS DE BASES. ESTIME DE SOI / AMOUR INCONDITIONNEL.**

La première méditation vous permet de comprendre ce qui se passe quand on médite et trouver des ressources en convoquant les 4 forces :

<https://l.ead.me/bcGKAB>

La seconde permet de mettre fin à notre guerre intérieure et être enfin en paix avec soi : la vraie pratique de l'amour de soi

<https://l.ead.me/bcGDmQ>

La troisième va vous inviter à vous foutre la paix pour être qui vous êtes :

<https://l.ead.me/bcGKBf>

La quatrième vous permettra de rejoindre Des éléments profonds

<https://l.ead.me/bcGKSa>

La cinquième invite à apprendre à s'aimer soi, cinq approches :

<https://l.ead.me/bcGDnv>

Extrait de : [LA MEDITATION. Fabrice MIDAL](#)