

Voici pour vous une liste de 15 Puissants Mantras de Guérison

Vous pouvez utiliser ces mantras comme point de départ pour créer les vôtres. Vous pouvez également **réciter ces Mantras** pour calmer votre esprit avant de vous coucher ou pour faire une pause méditation rapide au cours de votre journée. Quelle que soit la façon dont vous les utilisez, ces mantras peuvent vous aider à vous sentir mieux.

1. j'abandonne tous mes soucis et mes peurs à l'Univers.
2. J'inspire et libère toutes les tensions de mon corps
3. Je choisis de me sentir bien dans ma peau tous les jours
4. Tout ce dont j'ai besoin pour guérir est déjà en moi
5. Mon corps est sain et fort.
6. Je suis en pleine forme. L'univers m'aide à rester en bonne santé.
7. J'ai de la compassion pour mon beau corps tout entier
8. Je suis reconnaissant pour mon corps
9. Mon corps est protégé dans une lumière rayonnante
10. J'ai confiance dans les capacités de guérison de mon corps.
11. Tous mes Organes fonctionnent en harmonie
12. Je suis connecté à la source de guérison divine
13. J'écoute mon corps profondément et intuitivement
14. J'ai confiance dans les capacités de guérison de mon corps
15. Une bonne santé abondante m'entoure
16. Mon corps est protégé dans une lumière rayonnante.

Comment pratiquer un mantra de guérison ?

Trouvez un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé.

Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux et détendez-vous.

Prenez quelques respirations profondes, en laissant l'air remplir vos poumons, puis expirez lentement.

Maintenant, pensez à une situation ou à un problème qui vous dérange ou vous stresse. Gardez cela à l'esprit pendant que vous commencez **chanter votre mantra**. Vous pouvez choisir l'un des mantras ci-dessus ou en créer un vous-même.

Maintenant, commencez à **réciter votre mantra** dans votre esprit, en laissant les mots envahir vos pensées.

Pendant que vous faites cela, concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Laissez les mots apaiser votre âme et soulager votre esprit. Vous pouvez le faire pendant 5 minutes ou 20 minutes.

Plus vous le faites longtemps, plus l'énergie de guérison sera puissante.