

CULTIVER LA COMPASION



MAYA BÉLANGER

Intervenante en soins spirituels
pour le service correctionnel et conférencière

Qu'est-ce que la compassion ?

C'est un souhait de voir la souffrance cesser chez nous et chez les autres.

Moteur de tout changement intérieur, cette aspiration est la base de tout changement positif autant personnel que mondial.

Par une technique bien simple, nous allons faire croître la compassion et développer un amour grandissant pour soi-même et les autres.

Nous sommes tous interreliés. Plus nous sommes heureux, plus nous pouvons inspirer les autres à être heureux!