

## Vaihtoehtoisia metta-lauseita

Toivotan itselleni onnellisuutta  
Toivotan itselleni mielenrauhaa  
Toivotan itselleni hyvää terveyttä  
Toivotan itselleni hyvinvointia

Olkoon sydämeni onnellinen  
Olkoon mieleni rauhallinen  
Olkoon kehoni terve  
Vallitkoon elämässäni hyvinvointi

Toivon, että olen onnellinen  
Toivon, että olen rauhallinen  
Toivon, että olen turvassa  
Toivon, että olen terve

Olkoon niin, että olen onnellinen  
Olkoon niin, että olen rauhallinen  
Olkoon niin, että olen vapaa pelosta  
Olkoon niin, että voin hyvin

Olkoon niin, että olen vapaa  
Olkoon niin, että paranen  
Olkoon niin, että koen rauhaa  
Olkoon niin, että kehoni on onnellinen  
Olkoon niin, että ystäväystyn kehoni kanssa  
Olkoon niin, että ilmennän lempeyttä koko elämäni ajan

## Vaihtoehtoisia metta-lauseita

Toivotan itselleni onnellisuutta  
Toivotan itselleni mielenrauhaa  
Toivotan itselleni hyvää terveyttä  
Toivotan itselleni hyvinvointia

Olkoon sydämeni onnellinen  
Olkoon mieleni rauhallinen  
Olkoon kehoni terve  
Vallitkoon elämässäni hyvinvointi

Toivon, että olen onnellinen  
Toivon, että olen rauhallinen  
Toivon, että olen turvassa  
Toivon, että olen terve

Olkoon niin, että olen onnellinen  
Olkoon niin, että olen rauhallinen  
Olkoon niin, että olen vapaa pelosta  
Olkoon niin, että voin hyvin

Olkoon niin, että olen vapaa  
Olkoon niin, että paranen  
Olkoon niin, että koen rauhaa  
Olkoon niin, että kehoni on onnellinen  
Olkoon niin, että ystäväystyn kehoni kanssa  
Olkoon niin, että ilmennän lempeyttä koko elämäni ajan

## Vaihtoehtoisia metta-lauseita

Toivotan itselleni onnellisuutta  
Toivotan itselleni mielenrauhaa  
Toivotan itselleni hyvää terveyttä  
Toivotan itselleni hyvinvointia

Olkoon sydämeni onnellinen  
Olkoon mieleni rauhallinen  
Olkoon kehoni terve  
Vallitkoon elämässäni hyvinvointi

Toivon, että olen onnellinen  
Toivon, että olen rauhallinen  
Toivon, että olen turvassa  
Toivon, että olen terve

Olkoon niin, että olen onnellinen  
Olkoon niin, että olen rauhallinen  
Olkoon niin, että olen vapaa pelosta  
Olkoon niin, että voin hyvin

Olkoon niin, että olen vapaa  
Olkoon niin, että paranen  
Olkoon niin, että koen rauhaa  
Olkoon niin, että kehoni on onnellinen  
Olkoon niin, että ystäväystyn kehoni kanssa  
Olkoon niin, että ilmennän lempeyttä koko elämäni ajan