

28 affirmations pour te reconnecter à ta puissance intérieure

Ces affirmations ne sont pas de simples mots.

*Ce sont des vérités que tu choisis de te rappeler, jour après jour,
jusqu'à ce qu'elles deviennent ta façon naturelle de te voir.*

Comment les utiliser : Une affirmation par jour. Chaque matin, devant ton miroir, répète-la 3 fois à voix haute. Laisse les mots descendre — de ta bouche, à ton cœur, à tes cellules.

Certains jours tu y croiras pleinement. D'autres non.
Continue quand même.

C'est là que la vraie transformation commence.

**Dr Inès Adeossi Pharmacienne · Fondatrice
d'Essence Authentique**



———— ” ————
Je me libère de ce qui ne
m'appartient pas et je
reviens à moi.

———— ” ————

Un rappel puissant à
te délester des
énergies qui ne te
servent plus.

————— ” —————
Ma valeur ne dépend ni
de ce que je fais, ni de ce
que l'on pense de moi.

————— ” —————
Ta valeur est
inhérente, non
négociable, et
totale-
ment
indépendante du
regard des autres.
Elle vient de Dieu



—— ” ——

**Je suis guidée,
protégée et alignée.**

—— ” ——

Tu n'es jamais seule :
l'univers conspire en
ta faveur.



— ” —
Ce que je cherche à
l'extérieur vit déjà en
moi.

— ” —

Ce que tu veux voir
naître dehors
commence à
l'intérieur.

—— ” ——

Je mérite une vie douce,
riche et vibrante.

—— ” ——

Tu n'as pas à prouver
que tu mérite la
douceur, elle t'est due
par naissance.

—— ” ——

**Je suis le centre sacré de
ma propre existence.**

—— ” ——

Ta vie commence à
rayonner quand tu te
places au centre. Tu
es la personne la plus
importante de ta vie .



— ” —
**Je choisis la paix,
encore et encore.**

— ” —
La paix est un choix
quotidien, pas une
circonstance
extérieure. Tu dois la
cultiver et la protéger
férocement.

—— ” ——

Je me pardonne pour les
fois où je me suis oubliée.

—— ” ——

Tu mérites ta propre
compassion avant
tout. Tu dois te traiter
avec amour et
bienveillance. Tu es ta
propre meilleure amie



—— ” ——

**Je ne suis pas définie
par mes erreurs.**

—— ” ——

Tu n'es pas tes
erreurs.

Tes erreurs t'ont
enseignée, pas définie.

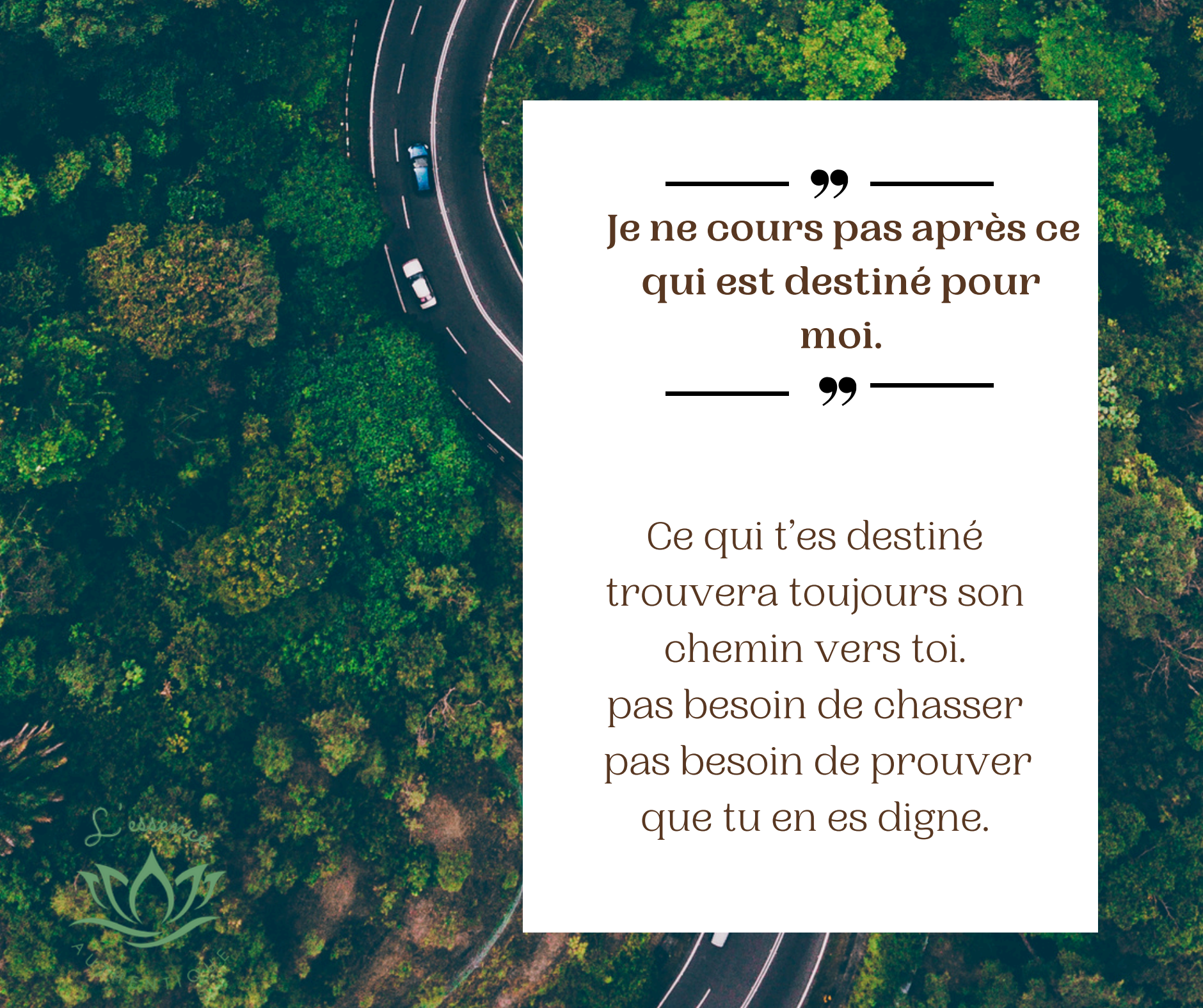


— ” —
Mon énergie est
précieuse et je la
protège.

— ” —

Ce à quoi tu donnes ton
énergie grandit : sois
sélective et ne la donne
pas gratuitement.
Apprends à valoriser ton
énergie.





——— ” ———
Je ne cours pas après ce
qui est destiné pour
moi.

——— ” ———

Ce qui t'es destiné
trouvera toujours son
chemin vers toi.
pas besoin de chasser
pas besoin de prouver
que tu en es digne.

—— ” ——
J'attire des relations
saines, vraies et
nourrissantes.

—— ” ——
Tu ne mérites rien de
moins que des
connexions profondes
et vraies qui font
grandir ton âme.



—— ” ——

**Mon corps est un temple
que je traite avec amour
et respect.**

—— ” ——

Ton corps est le seul
endroit où tu es obligé
de vivre.

Ton corps est un
messenger : honore-le.



———— ” ————
Je me choisis tous les
jours, même quand c'est
inconfortable.

———— ” ————
Se choisir, c'est la plus
belle preuve de
courage et c'est
apprendre aux autres
la bonne façon de
nous traiter.



—— ” ——

**Je fais confiance à mon
timing divin.**

—— ” ——

Rien n'est en retard
dans ta vie, tout est
juste. Dieu nous envoie
nos bénédictions
quand nous sommes
prêtes à les recevoir.



—— ” ——

Je n'ai rien à prouver,
seulement à être.

—— ” ——

Ta simple présence
est suffisante.
Qui tu es suffit.

———— ” ————
Chaque jour, je me
rapproche de ma
meilleure version.
———— ” ————

Chaque petit pas compte
: toutes tes joies , toutes
tes peines, toutes tes
blessures, toutes tes
victoires..Ne minimise
jamais ton cheminement.

—— ” ——

**Je transforme les
épreuves en puissance.**

—— ” ——

Ta résilience est ton
superpouvoir.



———— ” ————
Ce que je vis m'élève,
même si je ne le
comprends pas encore.

———— ” ————

La sagesse vient souvent
après la tempête.
Toujours chercher le
“qu'est ce que
j'apprends”.



—— ” ——

**Je suis une œuvre en
constante évolution.**

—— ” ——

Tu as le droit de
changer, de grandir,
de recommencer
autant de fois que
nécessaire.



—— ” ——

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être digne.

—— ” ——

La perfection est une illusion : ton humanité est belle. Tu es la création parfaitement imparfaite d'un Dieu Parfait.

—— ” ——

**Mon intuition est un
guide sûr et sacré.**

—— ” ——

Ton âme connaît déjà le
chemin .

—— ” ——
Je mérite d'être aimée
pleinement, sans
conditions

—— ” ——

L'amour inconditionnel
commence par toi.

Si tu t'aimes, tu
apprends aux autres
comment ils doivent
t'aimer.



—— ” ——

Je suis assez, telle que je
suis maintenant.

—— ” ——

Rien ne manque : tu es
déjà complète.

—— ” ——

L'amour que je me
porte est ma fondation.

—— ” ——

L'amour de soi est le
terreau de toute
transformation.



—— ” ——

**Je suis en sécurité, ici et
maintenant.**

—— ” ——

Tu n'as besoin de rien
de plus que le
moment présent.
Tout va bien dans le
présent.

—— ” ——

**Ma voix mérite d'être
entendue.**

—— ” ——

Ta parole a du poids, du
sens et du pouvoir.
Utilise ce pouvoir avec
sagesse.



—— ” ——
Je suis la gardienne
sacrée de mon espace
intérieur.

—— ” ——

Tu es responsable de
ton monde intérieur :
il est sacré. Prends
en soin parce que
c'est de là que tout
vient.

*Tes soins méritent la même intention
que tes affirmations.*

Découvre les soins Maison
Akôra – formulés par une
pharmacienne,
pour les femmes qui se
choisissent.

www.maisonakora.bj