

12 Mantras pour Réapprendre à S'Écouter



Introduction

Nous oublions parfois que la voix la plus sage que nous ayons... est la nôtre.
Dans un monde qui nous pousse à aller vite, à faire plus, à être plus, la vraie transformation commence quand on revient à l'intérieur.

Ces 12 mantras sont des rappels doux, puissants et conscients.
Des phrases à respirer, à murmurer, à laisser descendre dans le corps...
Des ancrages pour t'aider à revenir vers toi, un peu plus chaque jour.



Les 12 mantras

1. J'ai le droit de me choisir.

Même quand personne ne comprend. Même quand je dois recommencer.

2. Je suis en train de me retrouver, pas de me perdre.

Chaque prise de conscience est une ouverture.

3. Je mérite la douceur autant que je mérite la réussite.

Les deux nourrissent mon chemin.

4. Je peux ralentir sans perdre ma direction.

Le calme est une forme d'avancement.

5. Ma vérité intérieure vaut plus que toutes les attentes extérieures.

Elle sait déjà où aller.

6. Je m'autorise à changer sans culpabilité.

L'évolution n'est pas une trahison : c'est ma nature.

7. Je suis capable de reconstruire ma vie à partir de moi.

Tout commence dans ma conscience.

8. Mon passé m'a façonné, mais il ne me définit plus.

Je choisis ce que je deviens.

9. Je ne suis pas en retard : je suis en alignement.

Mon rythme est le bon.

10. Je mérite de me sentir bien dans ma tête, mon corps et mon énergie.

C'est un droit, pas un luxe.

11. Je suis en sécurité quand je m'écoute.

Ma voix intérieure est mon guide le plus fiable.

12. Chaque jour, je me rapproche un peu plus de la personne que je veux être.

Je marche vers moi.



Conclusion

Garde ces mantras près de toi.

Lis-les à voix haute, écris-les dans ton journal, répète-les dans les moments de doute ou au réveil.

Ils sont là pour t'aider à réapprendre l'essentiel :

ton chemin commence toujours à l'intérieur.