

# Liste

## AFFIRMATIONS POSITIVES

### **AFFIRMATIONS POUR LA CONFIANCE EN SOI :**

- Je fais confiance à ma capacité à gérer ma grossesse et mon travail avec sérénité.
- Je suis compétente et pleine de ressources, tant au travail que dans ma vie de future maman.
- Mon corps est fort et capable de porter la vie tout en restant performant au quotidien."
- "Je mérite de réussir dans ma carrière et d'être une mère épanouie.
- Chaque jour, je trouve l'équilibre entre mes responsabilités et mes besoins personnels.
- Je suis capable de relever les défis avec calme et assurance.
- Je prends le temps de m'écouter et de répondre à mes besoins avec bienveillance.
- Je suis fière de mon parcours et je fais de mon mieux pour équilibrer chaque aspect de ma vie.





# Liste

## AFFIRMATIONS POSITIVES

### ***AFFIRMATIONS POUR L'ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO :***

- Je trouve un équilibre harmonieux entre ma vie professionnelle et ma grossesse.
- Je me permets de ralentir lorsque mon corps en a besoin, sans culpabilité.
- Je m'organise de manière fluide et équilibrée, en respectant mes priorités.
- Mon travail et ma vie personnelle coexistent en harmonie, et j'accorde à chaque aspect l'attention qu'il mérite.
- Je gère mon temps avec sagesse, en laissant de la place pour mes passions et mon bien-être.
- Je suis présente et engagée dans mon travail tout en me réservant des moments de repos pour moi et mon bébé.
- Je crée un espace de paix et de sérénité au sein de mon quotidien, même lorsque je suis occupée.
- Je choisis de prendre soin de moi, car je sais que cela me rend plus forte dans tous les aspects de ma vie.







# Liste

## AFFIRMATIONS POSITIVES

### ***AFFIRMATIONS POUR LA GESTION DU STRESS :***

- Je libère le stress et j'accueille la paix en chaque moment.
- Je choisis de rester calme et positive face aux défis de la journée.
- Je respire profondément et je me recentre, même dans les moments les plus intenses.
- Je suis capable de gérer chaque situation avec sérénité et maîtrise.
- J'accepte que certaines choses échappent à mon contrôle, et je fais confiance au processus.
- Je mérite de prendre des pauses pour me ressourcer et reprendre de l'énergie.
- Je prends soin de mon corps et de mon esprit, pour être présente dans tous les aspects de ma vie.





# Liste

## AFFIRMATIONS POSITIVES

Ces affirmations sont conçues pour être répétées chaque jour, en particulier lors des moments de transition entre le travail et la vie personnelle, ou quand le besoin de recentrage se fait sentir.

Elles aideront les futures mamans actives à rester connectées à elles-mêmes et à leur équilibre intérieur.

Bonne pratique!

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux

@lavoixdelasophro