




*Affirmations
positives*

@mani_kavalya

Introduction


Si vous êtes prêt à commencer votre journée sur une note positive, vous êtes au bon endroit ! Je sais que les affirmations matinales puissantes sont l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour cultiver un état d'esprit positif, renforcer votre confiance, être reconnaissant et vous mettre sur la voie du succès.





En plus de 45 affirmations positives, vous trouverez dans cet ebook des conseils sur l'utilisation de ces citations puissantes, sur la façon de faire de votre pratique des affirmations une habitude matinale, ainsi que des conseils sur la façon d'utiliser ces mantras puissants et positifs pour atteindre vos objectifs.

D'une manière générale, ce que vous ressentez le matin peut avoir un impact considérable sur vos performances et votre communication avec les autres pendant le reste de la journée. C'est pourquoi je vous recommande d'incorporer quotidiennement ces affirmations positives dans votre routine matinale !





Ces affirmations matinales
vous mettront dans un état
d'esprit positif et vous
feront vous sentir puissant et
confiant au moment de
commencer votre journée !
Choisissez-en quelques-unes
qui résonnent vraiment en vous
et commencez à les intégrer
dans votre routine quotidienne.



Les affirmations positives





1. Aujourd'hui sera un grand jour !

2. Je suis reconnaissant pour cette nouvelle journée.

3. J'accueille cette journée avec gratitude et enthousiasme.

4. Aujourd'hui, je me présente avec courage et confiance.

5. Je vais relever tous les défis d'aujourd'hui avec aisance et grâce.

6. Aujourd'hui, je vais accueillir les autres avec un coeur ouvert.

7. J'ai de la chance d'être en vie.

8. J'honore mes relations avec amour et gentillesse.



9. Je fais appel à l'énergie et à la concentration pour me porter tout au long de cette journée.

10. J'ai tout ce dont j'ai besoin pour faire de cette journée un grand jour.

11. Je suis ouvert aux opportunités nouvelles et passionnantes.

12. Aujourd'hui, je choisis de voir le bon côté des choses.

13. Je suis digne de la prospérité et de l'abondance.

14. Aujourd'hui, je m'engage à faire une chose qui me rapproche de mes objectifs.





15. Ce jour est une bénédiction, je vais l'utiliser avec sagesse.

16. Je libère toute mon anxiété et toutes les pensées négatives qui ne me servent plus.

17. Je suis reconnaissant de mes erreurs car elles sont des occasions d'apprendre.

18. Les opportunités affluent vers moi de toutes parts.

19. Aujourd'hui, je choisis le bonheur plutôt que la peur.

20. Je suis le concepteur divin de ma vie.

21. Je suis ouvert aux possibilités étonnantes de cette journée.

22. Je me réveille aujourd'hui inspiré et enthousiaste face à la vie.



23. J'ai tout ce dont j'ai besoin pour réussir.

24. Je suis capable de surmonter tous les défis qui se présentent à moi.

25. Je suis capable de faire des choses difficiles.

26. Je vis aujourd'hui dans la paix, l'amour et le bonheur.

27. Je suis reconnaissant pour tout ce que j'ai.

28. Je suis suffisant, tel que je suis.

29. Aujourd'hui, je vais choisir le calme plutôt que le chaos.



30. Je me réjouis des aventures que cette journée va m'apporter.

31. Je terminerai cette journée en me sentant accompli, aimé et en paix.

32. Cette journée est un cadeau.

33. Je suis exactement là où je suis censé être.



34. Aujourd'hui, je vais chercher la joie dans les choses !

35. Je me suis préparé à cela.

36. Je me réveille avec l'esprit clair et le coeur joyeux.

37. Je peux faire tout ce que je veux.



42. Je suis digne d'amour et de respect.

43. Aujourd'hui, je choisis la concentration plutôt que la distraction.

44. Mon temps est précieux et je l'utilise avec sagesse.

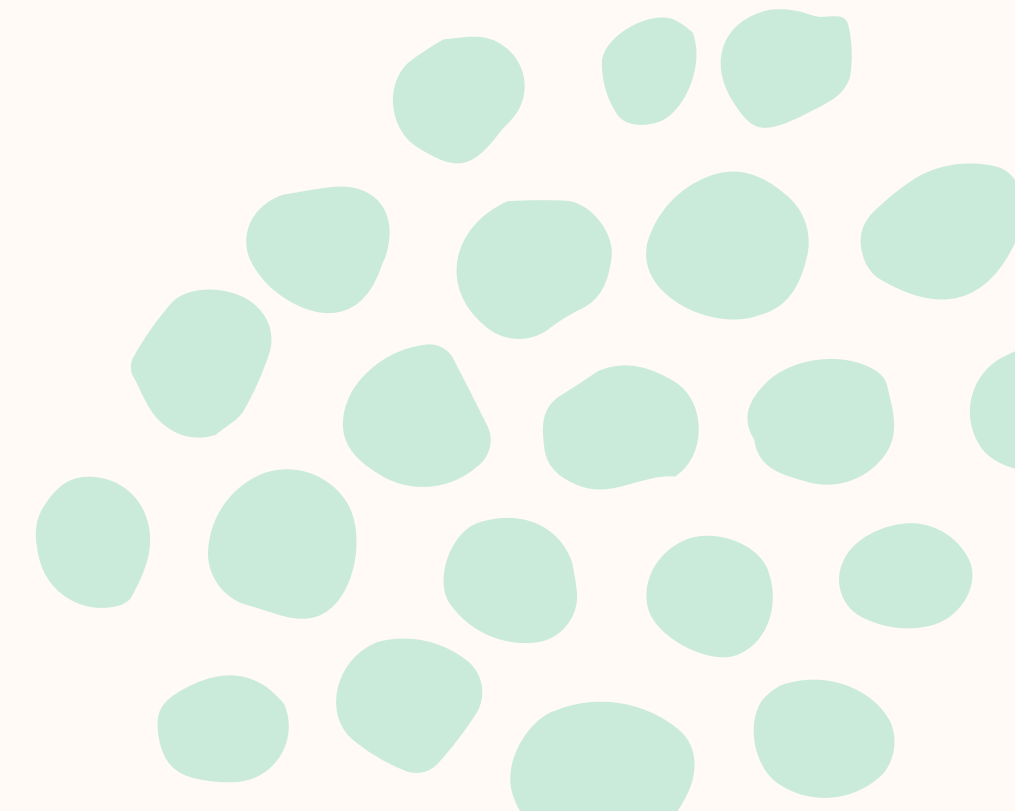
45. Je recherche le bien en toute chose.

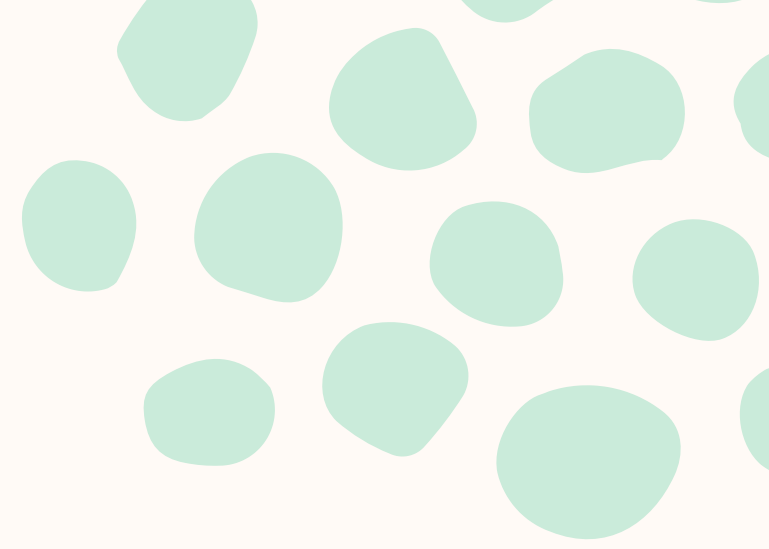
38. Je prends soin de mon corps avec amour et reconnaissance.

39. Je m'engage à vivre dans le moment présent.

40. Aujourd'hui est un jour nouveau ; toutes les choses sont possibles.

41. Je suis l'auteur de ma destinée.





Quand utiliser ces affirmations?



Dès le réveil

Avez-vous l'habitude de vous réveiller et les premières pensées qui vous viennent à l'esprit sont "Je n'ai pas assez dormi" ou "Je suis déjà en retard !" ? Si oui, changeons cela ! Lorsque vous commencez votre matinée avec ces pensées négatives, elles vous accompagnent toute la journée. Il est temps de vous initier aux bonnes affirmations matinales.

Remplacez ces pensées négatives par une affirmation matinale positive. Dès que vous ouvrez les yeux, dites le mantra de votre choix au moins 10 fois. Vous pouvez le faire à voix haute ou en silence, l'essentiel étant de laisser ces mots puissants pénétrer votre esprit. Vous serez surpris de constater à quel point votre journée s'améliorera lorsque vos premières pensées seront positives !



Face au miroir

Devant le miroir pendant 3 à 5 minutes chaque jour. L'essentiel est d'établir un contact visuel avec vous-même et de les dire avec assurance ! Bien qu'il soit idéal de réserver du temps pour dire vos affirmations, vous pouvez également les glisser dans votre routine de rasage, de brossage des dents ou de soins de la peau.



En allant au travail

Rien de tel que de se remplir d'affirmations matinales puissantes sur le chemin du travail !

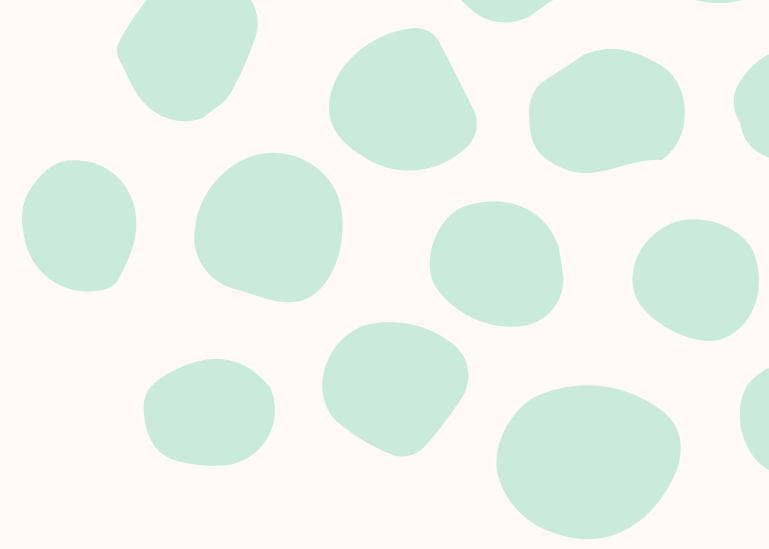
Vous pouvez les dire à voix haute dans votre voiture ou vous les répéter silencieusement dans le train ou le bus. Vous pouvez même vous enregistrer en train de répéter vos mantras positifs pour commencer votre journée et les écouter lorsque vous vous rendez au bureau à pied ou à vélo. Si vous travaillez à domicile, dites simplement vos affirmations en vous installant à votre poste de travail.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode - expérimentez et voyez ce qui est le plus efficace pour vous !



Au bureau!

Une fois que vous êtes arrivé au travail et que vous vous êtes assis à votre bureau (ou à l'endroit où vous commencez votre journée de travail !), prenez une seconde pour fermer les yeux, prenez quelques respirations profondes et dites silencieusement l'affirmation matinale que vous avez choisie. Vous pouvez la dire une fois ou autant de fois que vous le souhaitez pour vous sentir bien ancré et en paix avant de commencer votre journée. Vous serez étonné de voir comment ce rituel de 30 secondes peut transformer un bon matin en une excellente journée.



Pourquoi utiliser ces affirmations?



Se fixer des objectifs

Lorsque vous utilisez des affirmations le matin dans le cadre de la réalisation de vos objectifs, vous incitez votre subconscient à se concentrer sur la chose spécifique que vous voulez.

Créez un mantra personnalisé spécifique, répétez cette affirmation chaque matin afin de garder votre objectif en tête. Vous reprogrammez essentiellement votre subconscient pour qu'il se concentre sur ce que vous voulez.

Vous commencerez à remarquer des personnes ou des ressources dans votre environnement que vous n'aviez peut-être pas remarquées auparavant.

Et, vous agirez! Votre cerveau ne vous laissera pas oublier ce à quoi vous vous êtes engagé.



Pour aller plus loin

Faites preuve de créativité pour que cette pratique vous convienne et gardez toujours à l'esprit qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'utiliser ces affirmations matinales !



*Keep
in touch*



@mani_kavalya
06 63 94 81 12



*Thank
you*