

AFFIRMATIONS POSITIVES



100 AFFIRMATIONS POSITIVES SPÉCIALEMENT CONÇUES POUR ÉVEILLER EN VOUS LA SÉRÉNITÉ ET L'ÉNERGIE. CES AFFIRMATIONS VOUS GUIDERONT AU QUOTIDIEN VERS UNE PAIX INTÉRIEURE, VOUS FOURNIRONT L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR AFFRONTER VOS JOURNÉES, VOUS AIDERONT À ACCEPTER ET À LÂCHER PRISE SUR LES ÉLÉMENTS HORS DE VOTRE CONTRÔLE, ET RENFORCERONT VOTRE JOIE DE VIVRE TOUT EN CULTIVANT UNE CONFIANCE EN VOUS-MÊME INÉBRANLABLE. CHAQUE PHRASE EST UNE ÉTINCELLE DESTINÉE À ILLUMINER VOTRE CHEMIN VERS UN BIEN-ÊTRE DURABLE ET PROFOND

PAIX INTÉRIEURE

- 1. LA PAIX INTÉRIEURE EST MA PRIORITÉ.**
- 2. MON BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL EST ESSENTIEL POUR MOI.**
- 3. JE CHOISIS DE ME LIBÉRER DE MES INQUIÉTUDES.**
- 4. CHAQUE RESPIRATION APPORTE PLUS DE CALME À MON ESPRIT.**
- 5. JE ME CONCENTRE SUR LE MOMENT PRÉSENT AVEC SÉRÉNITÉ.**
- 6. JE TROUVE LA PAIX DANS LA SIMPLICITÉ DE CHAQUE JOUR.**
- 7. CHAQUE JOUR, JE CULTIVE LA PAIX INTÉRIEURE.**
- 8. LA DÉTENTE FAIT PARTIE DE MA ROUTINE QUOTIDIENNE.**
- 9. JE M'OCTROIE DES MOMENTS DE CALME POUR RÉFLÉCHIR.**
- 10. JE SUIS EN HARMONIE AVEC MOI-MÊME.**
- 11. JE LAISSE ALLER CE QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER.**
- 12. JE VIS AVEC UNE PAIX PROFONDE EN MOI.**
- 13. JE GÈRE MES ÉMOTIONS AVEC CALME ET SAGESSE.**
- 14. MES PENSÉES PACIFIQUES ME GUIDENT.**
- 15. JE TROUVE LA SÉRÉNITÉ DANS CHAQUE SOUFFLE.**
- 16. JE ME SENS SEREIN(E) AVEC CHAQUE BATTEMENT DE MON CŒUR.**
- 17. MON ESPRIT EST CALME ET CLAIR.**
- 18. JE SUIS ANCRÉ(E) DANS UN ÉTAT DE TRANQUILLITÉ.**
- 19. MA TRANQUILLITÉ INTÉRIEURE ATTIRE DES ÉNERGIES POSITIVES.**
- 20. JE SUIS EN PAIX AVEC MON PASSÉ.**

ÉNERGIE QUOTIDIENNE

1. **MON ÉNERGIE EST RENOUVELÉE AVEC LE LEVER DU SOLEIL.**
2. **JE DÉBUTE CHAQUE JOURNÉE AVEC VITALITÉ ET ENTHOUSIASME.**
3. **L'ÉNERGIE POSITIVE INONDE MA JOURNÉE.**
4. **CHAQUE ACTION QUE JE PRENDS EST CHARGÉE DE VIGUEUR.**
5. **JE TRANSFORME LA FATIGUE EN POSSIBILITÉS D'ACTION.**
6. **MON ÉNERGIE EST UN CADEAU QUE JE CULTIVE CHAQUE JOUR.**
7. **JE ME RECHARGE EN FAISANT DES CHOSES QUE J'AIME.**
8. **JE PUISE DE L'ÉNERGIE DANS MES RÉUSSITES.**
9. **JE CHOISIS D'ÊTRE DYNAMIQUE ET RÉSILIENT(E).**
10. **JE SUIS BOOSTÉ(E) PAR UN SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT**
11. **MA MOTIVATION EST FORTE ET CONSTANTE.**
12. **MON ÉNERGIE INTÉRIEURE EST INFINIE ET PUISSANTE.**
13. **JE MAINTIENS MON ÉNERGIE PAR DES PENSÉES POSITIVES.**
14. **MON CORPS ET MON ESPRIT SONT PLEINS DE FORCE.**
15. **MON ÉNERGIE EST CONTAGIEUSE ET INSPIRE LES AUTRES.**
16. **JE SUIS UN RÉSERVOIR D'ÉNERGIE CRÉATIVE.**
17. **JE SUIS ÉQUIPÉ(E) POUR SURMONTER LES DÉFIS AVEC ÉNERGIE.**
18. **JE M'ÉVEILLE AVEC UNE ÉNERGIE RENOUVELÉE CHAQUE MATIN.**
19. **JE ME SENS REVITALISÉ(E) ET ACTIF(VE) AUJOURD'HUI.**
20. **CHAQUE TÂCHE ACCOMPLIE ME DONNE PLUS DE FORCE.**

ACCEPTER ET LACHER PRISE

- 1. J'ACCEPTÉ MA VIE TELLE QU'ELLE EST AUJOURD'HUI.**
- 2. ACCEPTER EST LE PREMIER PAS VERS LA GUÉRISON.**
- 3. JE SUIS EN PAIX AVEC CE QUE JE NE PEUX PAS CHANGER.**
- 4. JE LAISSE PARTIR CE QUI NE SERT PLUS MON BIEN-ÊTRE.**
- 5. JE LIBÈRE MES REGRETS ET AVANCE AVEC CONFIANCE.**
- 6. JE CHOISIS LA PAIX PLUTÔT QUE D'INSISTER SUR LE CONTRÔLE.**
- 7. J'ACCUEILLE LE CHANGEMENT COMME UNE OPPORTUNITÉ.**
- 8. JE LAISSE COULER MES SOUCIS COMME L'EAU DANS UN RUISSEAU.**
- 9. CHAQUE JOUR, JE PRATIQUE L'ACCEPTATION DE SOI.**
- 10. JE LIBÈRE LA DOULEUR POUR FAIRE PLACE À LA JOIE.**
- 11. JE LAISSE L'INQUIÉTUDE SE DISSOUDRE NATURELLEMENT.**
- 12. J'ACCUEILLE LA VIE AVEC UN CŒUR OUVERT ET SANS ATTENTES.**
- 13. ACCEPTER MON PASSÉ ENRICHIT MON PRÉSENT.**
- 14. JE SUIS LIBRE DE TOUT ATTACHEMENT QUI ME PÈSE.**
- 15. L'ACCEPTATION EST LA CLÉ DE MA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT.**
- 16. LÂCHER PRISE ME REND PLUS LÉGER(E) ET HEUREUX(SE).**
- 17. JE VIS AVEC UNE PAIX PROFONDE EN MOI.**
- 18. JE SUIS EN PAIX AVEC MON PASSÉ.**
- 19. JE TROUVE LA SÉRÉNITÉ DANS CHAQUE SOUFFLE.**
- 20. L'ACCEPTATION M'APPORTE LA LIBERTÉ.**

JOIE SIMPLE

- 1. LA JOIE EST UNE PRIORITÉ DANS MA VIE.**
- 2. CHAQUE JOUR, JE CHERCHE LES PETITS PLAISIRS.**
- 3. LA SIMPLICITÉ DE LA VIE M'APPORTE DU BONHEUR.**
- 4. JE TROUVE DE LA JOIE DANS LES PETITS PLAISIRS DE LA VIE.**
- 5. LA NATURE EST MA SOURCE DE BONHEUR SIMPLE.**
- 6. CHAQUE RIRE EST UN RAYON DE SOLEIL DANS MON ÂME.**
- 7. JE CÉLÈBRE LES PETITES VICTOIRES CHAQUE JOUR.**
- 8. LA COMPAGNIE DE MES AMIS EST UNE JOIE PURE.**
- 9. JE TROUVE LA JOIE DANS LE CALME D'UNE SOIRÉE TRANQUILLE.**
- 10. CHAQUE REPAS EST UNE OCCASION DE SAVOURER LA VIE.**
- 11. LA MUSIQUE ÉVEILLE LA JOIE DANS MON CŒUR.**
- 12. JE CHÉRIS LES MOMENTS DE RIRE AVEC MA FAMILLE.**
- 13. JE TROUVE LE BONHEUR DANS L'ART ET LA CRÉATIVITÉ.**
- 14. LIRE UN BON LIVRE M'APPORTE UNE JOIE IMMENSE.**
- 15. JE CÉLÈBRE CHAQUE JOUR COMME UN NOUVEAU CADEAU.**
- 16. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR CHAQUE MOMENT DE BONHEUR.**
- 17. LA JOIE SIMPLE ENRICHIT MA VIE.**
- 18. JE SUIS HEUREUX(SE) DE VIVRE SIMPLEMENT.**
- 19. MON CŒUR EST REMPLI DE BONHEUR.**
- 20. JE PARTAGE MA JOIE AVEC LES AUTRES.**

CONFIANCE EN SOI

- 1. LA CONFIANCE EN MOI EST ESSENTIELLE POUR MON BIEN-ÊTRE.**
- 2. JE CROIS EN MOI ET EN MES CAPACITÉS.**
- 3. JE MÉRITE LE SUCCÈS ET LA RECONNAISSANCE.**
- 4. CHAQUE JOUR, JE RENFORCE MA CONFIANCE EN MOI.**
- 5. JE SUIS COMPÉTENT(E) ET CAPABLE DANS CE QUE JE FAIS.**
- 6. MON ESTIME DE MOI GRANDIT CHAQUE JOUR.**
- 7. JE SUIS FIER(E) DE CE QUE J'AI ACCOMPLI.**
- 8. JE FAIS CONFIANCE À MES INSTINCTS.**
- 9. JE SUIS UNIQUE ET PRÉCIEUX(SE) À MES PROPRES YEUX.**
- 10. JE ME TIENS DEBOUT, FIER(E) ET CONFIANT(E).**
- 11. JE SUIS AUTORISÉ(E) À PRENDRE MA PLACE DANS CE MONDE.**
- 12. JE SUIS MA MEILLEURE SOURCE DE MOTIVATION.**
- 13. J'ABORDE LES DÉFIS AVEC CONFIANCE ET DÉTERMINATION.**
- 14. JE SUIS SÛR(E) DE MOI ET DE MES CHOIX.**
- 15. JE SUIS INARRÊTABLE LORSQUE JE CROIS EN MOI.**
- 16. MON CORPS ET MON ESPRIT SONT PLEINS DE FORCE.**
- 17. MA CONFIANCE ILLUMINE CHAQUE ESPACE OÙ JE VAIS.**
- 18. JE SUIS UN EXEMPLE DE CONFIANCE POUR CEUX QUI M'ENTOURENT.**
- 19. JE SUIS MAÎTRE DE MES ÉMOTIONS POSITIVES.**
- 20. MA CONFIANCE ME PERMET D'ATTEINDRE MES OBJECTIFS.**