



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



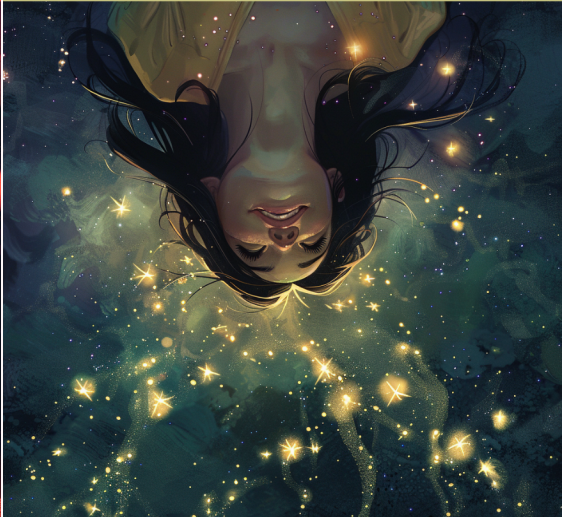
Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



++ Message ++

Je suis digne d'amour et de bonheur.

Action

Prenez quelques minutes pour noter trois choses que vous aimez chez vous.



++ Message ++

Je suis capable de surmonter tous les défis.

Action

Identifiez un défi que vous avez rencontré récemment et pensez aux étapes pour le surmonter.



++ Message ++

Je suis entourée de bienveillance et de soutien.

Action

Envoyez un message de remerciement à une personne qui vous a soutenue récemment.



++ Message ++

Je mérite le succès et la réussite.

Action

Fixez-vous un petit objectif réalisable pour aujourd'hui et travaillez-y.



++ Message ++

Je suis remplie de force et de courage.

Action

Prenez quelques minutes pour méditer et visualiser votre force intérieure en vous.



++ Message ++

Je suis reconnaissante pour les leçons que la vie me présente.

Action

Ecrivez dans un journal trois leçons que vous avez apprises grâce à des défis récents.



++ Message ++

Je suis en train de devenir la meilleure version de moi-même.

Action

Fixez-vous un objectif d'amélioration personnelle et planifiez une action pour y parvenir.



++ Message ++

Je choisis de voir le positif dans chaque situation.

Action

Prenez un moment pour réfléchir à trois choses positives qui se sont produites aujourd'hui.



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



+. Message +.

**Je suis en contrôle
de ma vie et de mes choix.**

Action

Faites une liste des choses sur lesquelles vous avez le contrôle et concentrez-vous sur elles.



+. Message +.

**Je suis fier
de mes réalisations et de ma croissance.**

Action

Réfléchissez aux progrès que vous avez réalisés cette semaine et soyez fier de vous.



+. Message +.

Je suis entourée d'énergie positive.

Action

Détendez-vous dans un environnement calme et respirez profondément pour absorber l'énergie positive.



+. Message +.

Je suis digne de bonheur et de succès.

Action

Créez une liste de vos qualités et accomplissements et répétez-les à haute voix.



+. Message +.

**Je suis en paix avec moi-même
et le monde qui m'entoure.**

Action

Accordez-vous un moment pour pratiquer la méditation ou la pleine conscience.



+. Message +.

**Je suis reconnaissante
pour chaque nouvelle journée.**

Action

Prenez un moment chaque matin pour exprimer votre gratitude pour une nouvelle journée.



+. Message +.

Je suis aimée, appréciée et respectée.

Action

Dites "Je t'aime" ou un compliment à quelqu'un que vous appréciez.



+. Message +.

**Je suis une source d'inspiration
pour les autres.**

Action

Partagez une de vos réussites récentes avec quelqu'un qui vous admire.



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



+. Message +.

**Je suis capable de tout
ce que je décide de faire.**

Action

Identifiez un objectif que vous avez toujours voulu atteindre et faites un petit pas vers lui aujourd'hui.



+. Message +.

Je suis maître de ma propre destinée.

Action

Faites une liste de vos objectifs à court et à long terme et planifiez les étapes pour les atteindre.



+. Message +.

**Je suis un aimant
à bonheur et à positivité.**

Action

Ecrivez une liste de choses qui vous rendent heureuse et concentrez-vous dessus.



+. Message +.

**Je suis reconnaissante
chaque expérience de ma vie.**

Action

Créez une liste de vos expériences les plus précieuses et réfléchissez à ce qu'elles vous ont appris.



+. Message +.

**Je suis en paix avec mon passé et
pleine d'espoir pour mon avenir.**

Action

Écrivez une lettre à votre moi futur, exprimant votre gratitude pour ce que vous avez appris jusqu'à présent.



+. Message +.

Je suis entourée d'amour et de lumière.

Action

Passez du temps avec vos proches ou appelez un ami pour une conversation réconfortante.



+. Message +.

**Je suis ouverte et prête à recevoir
l'abondance dans ma vie.**

Action

Créez un espace dans votre maison en dégageant le désordre pour permettre à l'abondance de circuler.



+. Message +.

**Je suis une personne
précieuse et importante.**

Action

Prenez une minute pour vous regarder dans le miroir et dire à haute voix "Je suis précieuse".



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



++ Message ++

Je suis capable de réaliser mes rêves.

Action 

Faites une liste de vos rêves et écrivez une action que vous pouvez entreprendre aujourd'hui pour les réaliser.



++ Message ++

**Je suis reconnaissante pour
les petites joies de la vie.**

Action 

Tenez un journal des petites choses qui vous apportent de la joie chaque jour.



++ Message ++

**Je suis en bonne santé, forte
et pleine de vitalité.**

Action 

Pratiquez une activité physique que vous aimez, comme la marche, le yoga ou la danse.



++ Message ++

**Je suis aimée et appréciée
par ceux qui m'entourent.**

Action 

Écrivez une lettre d'amour ou un message de remerciement à quelqu'un qui vous aime et vous apprécie.



++ Message ++

**Je suis la lumière qui brille
dans l'obscurité.**

Action 

Allumez une bougie ou une lampe et méditez sur votre propre lumière intérieure.



++ Message ++

Je suis une âme précieuse et unique.

Action 

Prenez le temps de réfléchir à vos valeurs personnelles et à ce qui vous rend unique.



++ Message ++

Je suis en harmonie avec l'univers.

Action 

Prenez un moment pour vous connecter à la nature en marchant pieds nus dans l'herbe ou en écoutant les oiseaux.



++ Message ++

Je suis entourée de beauté et de miracles.

Action 

Prenez une minute pour apprécier la beauté qui vous entoure, que ce soit dans la nature ou dans l'art.



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Je suis reconnaissante pour chaque nouveau jour et ses opportunités.

Action 

Prenez quelques minutes chaque matin pour exprimer de la gratitude pour la journée qui commence.



Je suis ouverte à recevoir l'abondance dans tous les domaines de ma vie.

Message  

Action 

Visualisez-vous recevant toutes les bénédictions et opportunités que l'univers a à offrir.



Je suis un aimant à bonheur et à positivité.

Action 

Souriez à des étrangers que vous rencontrez aujourd'hui et partagez un peu de votre positivité avec eux.



Je suis entourée de personnes qui m'aiment et me soutiennent.

Message  

Action 

Passez du temps avec des amis ou des membres de la famille qui vous soutiennent et vous encouragent.



Je suis en paix avec mes imperfections.

Action 

Faites une liste de vos "imperfections" et réfléchissez à la façon dont elles vous rendent unique et spéciale.



Je suis digne d'amour, de respect et de bonheur.

Message  

Action 

Dressez une liste de vos qualités et répétez-les à haute voix pour vous-même.



Je suis une force de changement positif dans le monde.

Action 

Pensez à une action positive que vous pouvez poser aujourd'hui pour aider quelqu'un dans le besoin.



Je suis en paix avec moi-même et le monde qui m'entoure.

Message  

Action 

Méditez pendant quelques minutes et concentrez-vous sur la sensation de paix intérieure.



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



++ Message ++

Je suis un aimant à miracles et à opportunités.

Action

Pratiquez la gratitude en notant trois miracles ou opportunités qui se sont produits récemment dans votre vie.



++ Message ++

Je suis digne de bonheur, d'amour et de succès.

Action

Passiez quelques minutes à méditer sur votre propre valeur et sur la façon dont vous méritez le bonheur et l'amour.



++ Message ++

Je suis reconnaissante pour la beauté de la nature qui m'entoure.

Action

Prenez le temps de vous promener à l'extérieur et d'apprécier la beauté de la nature qui vous entoure.



++ Message ++

Je suis remplie de confiance en moi et en mes capacités.

Action

Faites une liste de vos qualités et compétences uniques et rappelez-vous que vous êtes capable de grandes choses.



++ Message ++

Je suis en paix avec mon passé et optimiste pour mon avenir.

Action

Ecrivez une lettre à votre moi futur, exprimant vos espoirs et rêves pour ce que vous voulez accomplir.



++ Message ++

Je suis entourée d'amour et de soutien.

Action

Appelez un ami proche ou un membre de votre famille pour discuter de vos défis et recevoir leur soutien.



++ Message ++

Je suis fière de la personne que je suis devenue.

Action

Faites une liste de vos réalisations et réfléchissez à la façon dont vous avez grandi et évolué.



++ Message ++

Je suis capable de surmonter tous les obstacles.

Action

Identifiez un obstacle que vous avez récemment rencontré et écrivez une action pour le surmonter.



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Je suis en contrôle de ma vie et de mes choix.

Action 

Identifiez une situation où vous avez le choix aujourd'hui et prenez une décision qui vous convient le mieux.



Message ++

Je suis remplie de gratitude pour chaque aspect de ma vie.

Action 

Prenez quelques minutes pour écrire dans un journal ce pour quoi vous êtes reconnaissante aujourd'hui.



Je suis un aimant à positivité et à joie.

Action 

Faites une liste de vos sources de joie et de bonheur et intégrez-les dans votre journée.



Message ++

Je suis aimée et appréciée pour qui je suis.

Action 

Passez du temps avec des amis ou des membres de la famille qui vous aiment et vous acceptent tel que vous êtes



Je suis reconnaissante pour chaque nouvelle opportunité qui se présente à moi.

Action 

Prenez le temps de réfléchir à une opportunité récente dans votre vie et exprimez de la gratitude pour elle.



Message ++

Je suis reconnaissante pour les leçons que chaque défi m'apporte.

Action 

Réfléchissez à un défi récent que vous avez surmonté et notez les leçons que vous avez apprises grâce à lui.



Je suis un aimant à bonheur et à réussite.

Action 

Créez une liste de vos rêves et objectifs pour l'avenir et visualisez-vous les atteindre avec succès.



Message ++

Je suis capable d'atteindre tous mes objectifs.

Action 

Faites une liste de vos objectifs à court et à long terme et planifiez les étapes nécessaires pour les atteindre.



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Be Yourself et Rayonne



Je suis un aimant à bonheur et à succès.

+. Message +.



Action

Visualisez-vous accomplissant vos objectifs et ressentez la joie et le succès que cela vous apporte, comme si c'était déjà une réalité.



Je suis entourée de personnes qui m'aiment et me soutiennent inconditionnellement.

+. Message +.



Action

Organisez un appel ou une rencontre avec un ami ou un membre de la famille proche pour renforcer vos liens affectifs.



Je suis naturellement attirée par les miracles et les opportunités.

+. Message +.



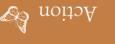
Action

Restez ouverte aux opportunités inattendues qui se présentent à vous aujourd'hui, en les accueillant avec gratitude.



Je suis pleine de confiance et de détermination.

+. Message +.



Action

Prenez une posture de pouvoir et répétez des affirmations de confiance pour renforcer votre estime de soi.



Je suis reconnaissante pour toutes les bénédictions qui se présentent dans ma vie.

+. Message +.



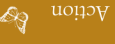
Action

Prenez quelques instants pour écrire une liste des choses positives qui se sont produites dans votre vie récemment.



Je suis un aimant à abondance et à prospérité.

+. Message +.



Action

Faites une liste de vos rêves et aspirations financières et visualisez-vous les atteindre avec succès.



Je suis reconnaissante pour chaque nouvelle opportunité de croissance et d'apprentissage.

+. Message +.



Action

Engagez-vous à apprendre quelque chose de nouveau aujourd'hui, que ce soit une compétence pratique ou une connaissance théorique.



Je suis reconnaissante pour chaque nouvelle journée et ses possibilités infinies.

+. Message +.



Action

Prenez quelques minutes chaque matin pour exprimer votre gratitude pour une nouvelle journée qui commence.