

LES MANTRAS DU DÉFI

- 1 - Je suis prête à vivre pleinement cet été. Mes intentions pour moi-même et pour mes proches sont claires et réalisables.
- 2 - Mon corps et mon esprit sont à présent libérés de toute tension et de tout stress.
- 3 - Je mérite de prendre soin de moi.
- 4 - Je choisis de créer et de savourer des moments de joie et de rire, même au milieu des défis.
- 5 - Je choisis de nourrir mon esprit avec des pensées positives.
- 6 - Je suis reconnaissante pour chaque été passé avec mes enfants. Je choisis de chérir et de savourer chaque instant avec eux.
- 7 - Je choisis de lâcher prise et de me détendre profondément
- 8 - Je suis prête à embrasser cette journée avec énergie et positivité.
- 9 - Peu importe les tempêtes, je reste calme et centrée.
- 10 - Je choisis de me libérer du jugement et d'être pleinement présente et attentive aux besoins de mon enfant.
- 11 - Je choisis de faire équipe avec mon enfant dans les moments difficiles.
- 12 - Je choisis de répondre avec calme et compassion aux défis qui se présentent.
- 13 - Je suis reconnaissante pour ma famille. Je choisis de leur montrer mon amour et ma gratitude chaque jour.
- 14 - Je choisis de vivre chaque jour avec énergie et enthousiasme
- 15 - Je me connecte à la paix et la sérénité grâce à mes 5 sens

Bonus 1 : Merci pour les cadeaux que me réserve cette journée !

Bonus 2 : Je suis capable de trouver les ressources pour surmonter les défis qui se présentent à moi.

Bonus 3 : Je choisis de ralentir et de me libérer de la pression pour mieux savourer les petits plaisirs de la vie

Bonus 4 : L'enfant est une source à laisser jaillir plutôt qu'un vase vide à remplir

Bonus 5 : Je suis une source d'inspiration et d'amour inconditionnel pour mes enfants et mes proches