

# LES MANTRAS DU CALENDRIER

- 1 - Je suis pleinement connectée à moi-même et je suis au centre de ma vie
- 2 - Je me donne la permission de me reposer à chaque fois que j'en ressens le besoin
- 3 - Quand le corps est relâché le mental s'apaise.
- 4 - Je suis prête à vivre ma journée avec énergie et enthousiasme.
- 5 - La qualité de mes pensées détermine la qualité de ma vie.
- 6 - J'élève mon niveau d'énergie au maximum.
- 7 - Je fais le choix de l'amour inconditionnel et de la bienveillance.
- 8 - Je prends soin de moi comme si j'étais ma meilleure amie.
- 9 - Si je ne peux pas changer la situation, je peux changer la vision que j'en ai.
- 10 - Je suis calme et profondément détendue.
- 11 - La joie est la meilleure boussole qui soit pour moi.
- 12 - Je fais de mon mieux, et c'est amplement suffisant.
- 13 - Je mérite de vivre une vie saine, sereine et remplie d'amour et de joie.
- 14 - Je mérite une grande qualité de relation et de connexion.
- 15 - Je suis pleinement connectée à mon âme d'enfant.
- 16 - Je traite les gens avec gentillesse quelque soit leur âge ou leur taille.
- 17 - Je suis calme, détendue, en parfaite harmonie intérieure.
- 18 - Je lâche prise sur ce qui est hors de mon contrôle.
- 19 - Je suis une source d'inspiration et d'amour pour mon entourage.
- 20 - Je mérite des relations harmonieuses, sereines et respectueuses.
- 21 - Je suis la créatrice de ma vie.
- 22 - Mon espace intérieur est un havre de paix et de tranquillité.
- 23 - Mon enfant mérite d'être aimé tel qu'il est, et je l'accepte pleinement en toute circonstance.
- 24 - Je suis une âme lumineuse, vibrante et joyeuse.
- 25 - J'aime et je suis aimé infiniment.
- 26 - Je prends soin de mon enfant intérieur.
- 27 - Nous formons une équipe solide et puissante qui s'entraide et se soutient quoiqu'il arrive.
- 28 - Tout est temporaire alors je lâche prise et je garde confiance.
- 29 - J'ai confiance en mon enfant et en sa capacité à naviguer dans le monde qui l'entoure.
- 30 - Je fais le choix de la bienveillance.
- 31 - Je démarre cette nouvelle année le coeur gonflé de gratitude, de joie et enthousiasme.