



200 AFFIRMATIONS POSITIVES

Pour transformer ta vie



PREAMBULE

Toi d'abord. Oui, toi.

Tu cours partout. Tu gères les enfants, la maison, le travail, les imprévus... Et dans tout cela, il y a toi. Une femme, une maman, une personne qui donne énormément, souvent au détriment de son propre bien-être.

Mais voici une vérité essentielle : tu ne peux pas verser à partir d'une tasse vide.

Je m'appelle Jennifer, maman comme toi, confrontée aux mêmes journées intenses, aux montagnes russes émotionnelles, à ce besoin profond d'équilibre. C'est justement parce que je suis passée par là que j'ai créé les Boosts. Ces guides ne sont pas là pour te vendre du rêve ou une transformation magique. Ils sont là pour t'aider, concrètement, à te recentrer, te reconnecter à toi-même et reprendre ton souffle.

Pourquoi j'ai lancé les Boosts

Pendant longtemps, j'ai cherché des outils simples et puissants pour m'aider à aller mieux sans devoir tout chambouler dans ma vie. Des ressources claires, bienveillantes, compréhensibles, adaptées à nos rythmes de mamans.

Les Boosts sont nés de cette envie de proposer autre chose : des capsules de bien-être pratiques, faciles à intégrer dans ton quotidien, que tu sois au bord du burn-out ou simplement en quête de mieux-être.

Comment utiliser ce Boost

Ce Boost n'est pas un livre qu'on lit d'un seul trait. C'est un outil de transformation à utiliser avec intention. Voici comment en tirer le meilleur :

- Prends le temps de faire chaque exercice, dans l'ordre proposé.
- Même s'il te semble simple, chaque pas est important.
- Engage-toi sur au moins 30 jours de pratique régulière pour favoriser une vraie évolution.
- Reviens-y autant de fois que nécessaire. Ce Boost est à toi, pour toi.

Ce que tu y mets déterminera ce que tu en retires. La constance vaut plus que la perfection.

Une petite précision importante

Ce Boost est une œuvre protégée par les droits d'auteur. Il est destiné uniquement à ton usage personnel. Il est interdit de le reproduire, de le copier ou de le transmettre, même partiellement, à des tiers.

Et maintenant ?

Tu n'as pas besoin d'attendre d'aller mal pour prendre soin de toi. Tu n'as pas besoin d'en faire trop pour te sentir légitime de ralentir. Ce Boost est une invitation à te choisir, à te reconnecter à ton énergie, à te donner le droit de souffler, d'apprendre, de guérir ou de rayonner, selon là où tu en es.

Tu es déjà en train d'agir, rien qu'en tournant cette page. Et crois-moi, c'est un très bon départ.

Sois douce avec toi. Avance à ton rythme. Tu n'as rien à prouver.

Tu as tout en toi.

SOMMAIRE



INTRODUCTION	02
1 AFFIRMATIONS POUR RENFORCER TA CONFIANCE EN TOI	04
2 AFFIRMATIONS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE	05
3 AFFIRMATIONS POUR L'ABONDANCE ET LA PROSPÉRITÉ	06
4 AFFIRMATIONS POUR LA PAIX INTÉRIEURE ET LE CALME	07
5 AFFIRMATIONS POUR CULTIVER L'AMOUR ET LES RELATIONS POSITIVES	08
6 AFFIRMATIONS POUR LA MOTIVATION ET L'ATTEINTE DES OBJECTIFS	09
7 AFFIRMATIONS POUR LA CRÉATIVITÉ ET L'EXPRESSION DE SOI	10
8 AFFIRMATIONS POUR LA GRATITUDE ET L'APPRÉCIATION	11
9 AFFIRMATIONS POUR LA RÉSILIENCE ET LE COURAGE	12
10 AFFIRMATIONS POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS	13
11 AFFIRMATIONS POUR LA CLARTÉ MENTALE ET LA CONCENTRATION	14
12 AFFIRMATIONS POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS	15
13 AFFIRMATIONS POUR L'AMOUR-PROPRE ET L'ACCEPTATION DE SOI	16
14 AFFIRMATIONS POUR LA RÉOLUTION DE CONFLITS ET LA COMMUNICATION ..	17
15 AFFIRMATIONS POUR LA MANIFESTATION DE TES RÊVES ET DÉSIRS	18
16 AFFIRMATIONS POUR LE LEADERSHIP ET L'INFLUENCE POSITIVE	19
17 AFFIRMATIONS POUR LE BONHEUR ET L'ÉPANOUISSEMENT	20
18 AFFIRMATIONS POUR LA SAGESSE INTÉRIEURE ET L'INTUITION	21
19 AFFIRMATIONS POUR L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ	22
20 AFFIRMATIONS POUR LA TRANSFORMATION PERSONNELLE ET LA CROISSANCE SPIRITUELLE	23
21 EXERCICES	24
22 CAS PRATIQUES	26
23 TÉMOIGNAGES	30
CONCLUSION	34
ANNEXES	36

INTRODUCTION



Bienvenue dans ce Boost dédié aux affirmations positives ! Si tu es ici, c'est que tu es prête à entreprendre un beau voyage vers la transformation de ton esprit et de ta vie. Les affirmations positives sont des outils simples mais puissants qui t'aident à redéfinir ton subconscient, à modifier tes schémas de pensée, et à attirer plus de bonheur, de confiance et de succès dans ton quotidien.

À travers ce Boost je te propose 200 affirmations soigneusement sélectionnées pour nourrir un esprit positif et t'accompagner dans la réalisation de tes aspirations les plus profondes. Que tu souhaites renforcer ta confiance en toi, attirer l'abondance dans ta vie, trouver plus de paix intérieure, ou améliorer tes relations, ces affirmations te serviront de guide pour manifester une réalité qui correspond à ton potentiel véritable.

L'idée est simple : plus tu répètes et intègres ces affirmations dans ta routine quotidienne, plus tu verras les changements s'opérer en toi et autour de toi. Tu peux les dire à voix haute, les écrire dans un journal, ou les utiliser lors de tes moments de méditation. Peu importe la méthode que tu choisis, ce qui compte, c'est ta constance. Pour que les affirmations positives aient un impact réel, il est essentiel qu'elles soient à la fois vérifiables et réalisables : elles doivent s'appuyer sur des objectifs concrets et atteignables, afin de renforcer la confiance en soi et d'encourager une progression authentique. Chaque affirmation est une graine plantée dans ton esprit, prête à éclore et à transformer ton monde intérieur et extérieur. Alors, prends ce temps pour toi. Plonge dans ces affirmations, ressens leurs énergies, et commence dès aujourd'hui à façonner la vie épanouissante que tu mérites !

*Jennifer,*

Fondatrice de La
Feeling Good Academy

1 AFFIRMATIONS POUR RENFORCER TA CONFIANCE EN TOI

1. Je suis digne de succès et de bonheur.
2. Je suis fière de qui je suis et de ce que je deviens.
3. Chaque jour, je deviens une meilleure version de moi-même.
4. Je suis capable de surmonter tous les défis qui se présentent à moi.
5. J'ai confiance en mes capacités et mes compétences.
6. Je mérite tout ce que la vie a de meilleur à offrir.
7. Je suis une gagnante et je mérite le succès.
8. Je suis unique et j'apporte une contribution précieuse au monde.
9. Je crois en moi et en ma capacité à atteindre mes objectifs.
10. Mon potentiel est illimité et je suis prête à l'exploiter.



2 AFFIRMATIONS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



1. Mon corps est en parfaite santé et plein d'énergie.
2. Je prends soin de mon corps, de mon esprit et de mon âme.
3. Je mérite d'être en bonne santé et je fais tout pour y parvenir.
4. Mon esprit est calme, mon cœur est à l'aise, et mon corps est détendu.
5. Je fais des choix alimentaires sains qui nourrissent mon corps.
6. Je suis en paix avec mon corps et je l'accepte tel qu'il est.
7. Chaque jour, je me sens plus forte et plus en forme.
8. J'écoute mon corps et je lui donne ce dont il a besoin.
9. Je suis reconnaissante pour ma santé et ma vitalité.
10. Mon corps est mon temple, et je le traite avec respect.



3 AFFIRMATIONS POUR L'ABONDANCE ET LA PROSPÉRITÉ

1. J'attire l'abondance dans toutes les sphères de ma vie.
2. L'univers conspire en ma faveur pour m'apporter tout ce dont j'ai besoin.
3. Je suis un aimant pour l'argent, la prospérité et le succès.
4. Je mérite l'abondance et je l'accueille avec gratitude.
5. Chaque jour, je crée de la richesse dans ma vie.
6. Je suis ouverte à recevoir toutes les bénédictions de l'univers.
7. Mon esprit est ouvert à de nouvelles opportunités de croissance et de prospérité.
8. L'argent coule librement vers moi de manière inattendue et abondante.
9. J'utilise mon argent de manière judicieuse et je l'investis dans des choses qui me rendent heureuse.
10. Je suis financièrement libre et en contrôle de ma vie.



4

AFFIRMATIONS POUR LA PAIX INTÉRIEURE ET LE CALME



1. Mon corps est en parfaite santé et plein d'énergie.
2. Je prends soin de mon corps, de mon esprit et de mon âme.
3. Je mérite d'être en bonne santé et je fais tout pour y parvenir.
4. Mon esprit est calme, mon cœur est à l'aise, et mon corps est détendu.
5. Je fais des choix alimentaires sains qui nourrissent mon corps.
6. Je suis en paix avec mon corps et je l'accepte tel qu'il est.
7. Chaque jour, je me sens plus forte et plus en forme.
8. J'écoute mon corps et je lui donne ce dont il a besoin.
9. Je suis reconnaissante pour ma santé et ma vitalité.
10. Mon corps est mon temple, et je le traite avec respect.



5 AFFIRMATIONS POUR CULTIVER L'AMOUR ET LES RELATIONS POSITIVES

1. Je suis digne d'amour et d'affection.
2. J'attire des relations saines, équilibrées et aimantes dans ma vie.
3. Je donne et je reçois de l'amour sans conditions.
4. Je suis reconnaissante pour les personnes merveilleuses dans ma vie.
5. J'écoute les autres avec attention et compréhension.
6. Je suis capable de créer des relations durables et enrichissantes.
7. J'attire l'amour et la positivité où que j'aie.
8. Je m'entoure de personnes qui m'inspirent et me soutiennent.
9. Je communique mes besoins et mes sentiments avec clarté et bienveillance.
10. L'amour coule librement dans ma vie et se répand autour de moi.



6 AFFIRMATIONS POUR LA MOTIVATION ET L'ATTEINTE DES OBJECTIFS



1. Je suis motivée, déterminée et prête à réussir.
2. Chaque jour, je me rapproche de mes objectifs.
3. Je crois en ma capacité à réussir tout ce que j'entreprends.
4. Je prends des actions inspirées qui m'amènent vers mes objectifs.
5. Je suis persévérante et je ne laisse jamais les obstacles me décourager.
6. Je visualise mes rêves et je travaille chaque jour pour les réaliser.
7. J'accepte les défis comme des opportunités de croissance.
8. Je suis maître de mon destin et créateur de ma réalité.
9. Je suis disciplinée et je fais ce qu'il faut pour atteindre mes objectifs.
10. Je célèbre chaque petite victoire sur mon chemin vers le succès.



7 AFFIRMATIONS POUR LA CRÉATIVITÉ ET L'EXPRESSION DE SOI

1. Je suis créative et pleine de nouvelles idées.
2. Je m'exprime librement et avec confiance.
3. Ma créativité est illimitée et je trouve toujours de nouvelles façons de m'exprimer.
4. J'accueille toutes les formes d'inspiration avec enthousiasme.
5. Je suis une artiste de la vie et je crée ma propre réalité.
6. Je libère ma créativité et j'embrasse mon authenticité.
7. Chaque jour, je me permets de créer sans peur du jugement.
8. J'exprime mes talents uniques avec confiance et passion.
9. Je suis ouverte aux nouvelles expériences qui nourrissent ma créativité.
10. Je suis connectée à mon essence créative et je l'exprime librement.



8 AFFIRMATIONS POUR LA GRATITUDE ET L'APPRÉCIATION



1. Je suis reconnaissante pour tout ce que la vie m'offre.
2. Chaque jour, je trouve de nouvelles raisons d'être reconnaissante.
3. Je choisis de voir le bon côté de chaque situation.
4. La gratitude est ma clé pour une vie heureuse et épanouie.
5. Je reconnais et j'apprécie les petites joies de la vie.
6. Mon cœur est rempli de gratitude pour les bénédictions que je reçois.
7. Je remercie l'univers pour tout ce que j'ai et tout ce que je suis.
8. Je suis entourée d'abondance et je suis reconnaissante pour chaque instant.
9. La gratitude m'aide à rester positive et à attirer encore plus de bonnes choses.
10. J'exprime ma gratitude chaque jour et cela enrichit ma vie.



AFFIRMATIONS POUR LA RÉSILIENCE ET LE COURAGE

1. Je suis forte et résiliente, capable de surmonter n'importe quel défi.
2. Chaque difficulté que je rencontre me rend plus forte et plus sage.
3. Je fais face aux défis avec courage et détermination.
4. Je transforme chaque obstacle en opportunité de croissance.
5. Je suis capable de surmonter mes peurs et d'aller de l'avant.
6. Je crois en ma capacité à rebondir après chaque épreuve.
7. Je suis courageuse et je prends des risques pour atteindre mes rêves.
8. Je me relève plus forte après chaque chute.
9. J'accueille le changement avec confiance et ouverture d'esprit.
10. Je suis une guerrière de lumière, capable de traverser les tempêtes de la vie.



100 AFFIRMATIONS POUR LA SPIRITUALITÉ ET LA CONNEXION À L'UNIVERS

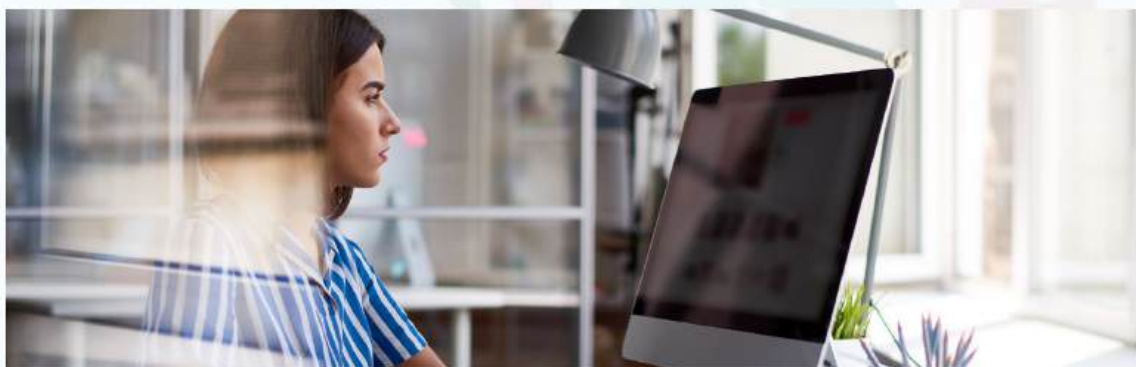


1. Je suis reconnaissante pour tout ce que la vie m'offre.
2. Chaque jour, je trouve de nouvelles raisons d'être reconnaissante.
3. Je choisis de voir le bon côté de chaque situation.
4. La gratitude est ma clé pour une vie heureuse et épanouie.
5. Je reconnais et j'apprécie les petites joies de la vie.
6. Mon cœur est rempli de gratitude pour les bénédictions que je reçois.
7. Je remercie l'univers pour tout ce que j'ai et tout ce que je suis.
8. Je suis entourée d'abondance et je suis reconnaissante pour chaque instant.
9. La gratitude m'aide à rester positive et à attirer encore plus de bonnes choses.
10. J'exprime ma gratitude chaque jour et cela enrichit ma vie.



11 AFFIRMATIONS POUR LA CLARTÉ MENTALE ET LA CONCENTRATION

1. Mon esprit est clair, concentré et calme.
2. Je me concentre facilement sur mes priorités et je les accomplis avec efficacité.
3. Je laisse aller les distractions et je me consacre pleinement à l'instant présent.
4. Chaque jour, je renforce ma capacité à me concentrer et à prendre des décisions éclairées.
5. Je choisis des pensées qui nourrissent ma clarté mentale et mon bien-être.
6. Je suis pleinement consciente et présente dans tout ce que je fais.
7. Mon esprit est un espace ordonné où règne la paix et la productivité.
8. Je m'autorise à faire des pauses pour rafraîchir mon esprit et revenir avec plus d'énergie.
9. Je trouve facilement des solutions aux problèmes grâce à ma clarté mentale.
10. Je me fais confiance pour rester concentrée sur mes objectifs.



12 AFFIRMATIONS POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS



1. Je suis reconnaissante pour tout ce que la vie m'offre.
2. Chaque jour, je trouve de nouvelles raisons d'être reconnaissante.
3. Je choisis de voir le bon côté de chaque situation.
4. La gratitude est ma clé pour une vie heureuse et épanouie.
5. Je reconnais et j'apprécie les petites joies de la vie.
6. Mon cœur est rempli de gratitude pour les bénédictions que je reçois.
7. Je remercie l'univers pour tout ce que j'ai et tout ce que je suis.
8. Je suis entourée d'abondance et je suis reconnaissante pour chaque instant.
9. La gratitude m'aide à rester positive et à attirer encore plus de bonnes choses.
10. J'exprime ma gratitude chaque jour et cela enrichit ma vie.



13

AFFIRMATIONS POUR L'AMOUR-PROPRE ET L'ACCEPTATION DE SOI

1. Je m'aime et je m'accepte pleinement telle que je suis.
2. Je mérite tout l'amour et le respect que je m'accorde.
3. Je reconnais ma valeur unique et je la célèbre chaque jour.
4. Je suis digne d'amour, de bonheur et d'accomplissement.
5. Je m'accepte entièrement avec mes forces et mes imperfections.
6. Je suis en paix avec mon passé et je m'ouvre à un futur épanouissant.
7. Je me traite avec gentillesse, compassion et respect.
8. Je m'offre le droit de briller et de me sentir bien dans ma peau.
9. Je suis la seule personne capable de définir ma propre valeur.
10. Je mérite toutes les belles choses que la vie m'offre.



AFFIRMATIONS POUR LA RÉOLUTION DE CONFLITS ET LA COMMUNICATION



1. Je communique mes pensées et mes émotions avec clarté et respect.
2. Je suis ouverte au dialogue et à l'écoute des autres dans toutes les situations.
3. Je choisis des mots qui apaisent, éclairent et rapprochent.
4. Je suis capable de résoudre tout conflit avec sagesse et compassion.
5. Je garde mon calme dans les discussions difficiles et je recherche des solutions positives.
6. Je suis une communicatrice respectueuse et empathique.
7. Je suis toujours prête à écouter et à comprendre avant de répondre.
8. Je me concentre sur la compréhension mutuelle et non sur le jugement.
9. Je transforme les conflits en opportunités de croissance et de rapprochement.
10. Je suis confiante dans ma capacité à créer des relations harmonieuses.



15 AFFIRMATIONS POUR LA MANIFESTATION DE TES RÊVES ET DÉSIRS

1. Je suis capable de manifester tout ce que je désire dans ma vie.
2. Je suis le créateur de ma réalité et je choisis de manifester l'abondance.
3. Je mérite de réaliser tous mes rêves et aspirations.
4. Je suis ouverte à recevoir tout ce que l'univers a de meilleur à m'offrir.
5. Je suis alignée avec l'énergie de la prospérité et du succès.
6. Chaque action que je fais me rapproche de mes rêves les plus profonds.
7. Je crois en mon pouvoir de transformer mes visions en réalité.
8. Je suis un aimant pour toutes les bonnes choses que je désire.
9. Je fais confiance au processus de manifestation et je reste patiente.
10. Je vis une vie alignée avec mes désirs et mes objectifs.



16 AFFIRMATIONS POUR LE LEADERSHIP ET L'INFLUENCE POSITIVE



1. Je suis une leader naturelle qui inspire et motive les autres.
2. Je prends des décisions courageuses et bienveillantes.
3. Je suis un modèle d'intégrité, de respect et de positivité.
4. Je guide les autres avec confiance, compassion et sagesse.
5. Je possède les compétences nécessaires pour être une leader efficace.
6. Je crée un environnement de collaboration et d'encouragement autour de moi.
7. Je fais preuve d'écoute active et je valorise les idées des autres.
8. Je dirige avec conviction tout en restant humble et ouverte.
9. Je fais une différence positive dans la vie des gens autour de moi.
10. Je suis une leader qui inspire le changement et l'épanouissement collectif.



17 AFFIRMATIONS POUR LE BONHEUR ET L'ÉPANOUISSEMENT

1. Je choisis d'être heureuse ici et maintenant.
2. Le bonheur fait partie intégrante de ma vie quotidienne.
3. Je me permets de vivre une vie pleine de joie et d'épanouissement.
4. Je suis reconnaissante pour toutes les petites et grandes joies de ma vie.
5. Mon bonheur dépend de moi, et je choisis de cultiver la joie chaque jour.
6. Je mérite d'être heureuse et de me sentir bien dans ma peau.
7. Je trouve des raisons d'être heureuse dans chaque moment de la vie.
8. Je crée des expériences qui nourrissent mon bonheur et celui des autres.
9. Je m'ouvre à toutes les possibilités de bonheur qui se présentent à moi.
10. Je rayonne de bonheur et d'épanouissement intérieur.



AFFIRMATIONS POUR LA SAGESSE INTÉRIEURE ET L'INTUITION



1. Je fais confiance à ma sagesse intérieure pour me guider vers les bonnes décisions.
2. Mon intuition est claire et fiable, et je l'écoute avec attention.
3. Je suis connectée à ma voix intérieure et elle me guide avec amour.
4. Je fais confiance à mes instincts pour me montrer le chemin.
5. Je me laisse guider par mon cœur et mon esprit, en harmonie parfaite.
6. Mon intuition est un outil puissant qui me guide vers le meilleur.
7. Je suis à l'écoute des signes que m'envoie l'univers pour avancer sereinement.
8. Je sais que toutes les réponses sont déjà en moi.
9. Je suis en paix avec mes décisions car elles viennent d'un lieu de sagesse profonde.
10. Je suis ouverte à la guidance spirituelle et à la clarté intérieure.



19

AFFIRMATIONS POUR L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ

1. Je suis pleine d'énergie et de vitalité chaque jour.
2. Mon corps et mon esprit sont forts, sains et pleins de vie.
3. Je choisis de nourrir mon corps avec des aliments et des pensées énergisantes.
4. Chaque jour, je me sens de plus en plus énergique et en bonne santé.
5. Mon énergie est illimitée et elle me soutient dans tout ce que j'entreprends.
6. Je me réveille chaque matin avec une énergie renouvelée.
7. Je suis dynamique et enthousiaste face à tout ce que la vie me propose.
8. Je prends soin de mon corps et il me remercie avec une vitalité sans faille.
9. Je suis en harmonie avec les cycles naturels de mon énergie.
10. Je rayonne d'une énergie positive et contagieuse.



AFFIRMATIONS POUR LA TRANSFORMATION PERSONNELLE ET LA CROISSANCE SPIRITUELLE



1. Je suis en constante évolution et je m'ouvre à la transformation.
2. Chaque jour est une opportunité pour grandir et devenir la meilleure version de moi-même.
3. Je me libère des anciennes croyances pour accueillir une nouvelle version de moi-même.
4. Je m'épanouis à travers chaque défi et chaque leçon de vie.
5. Je suis sur un chemin de transformation spirituelle qui m'apporte paix et clarté.
6. Je choisis de m'aligner avec mon être supérieur et de grandir spirituellement.
7. Je suis en pleine croissance et en constante découverte de mon potentiel infini.
8. Je suis prête à embrasser le changement pour une vie plus épanouissante.
9. Je vis en harmonie avec moi-même et je rayonne de paix intérieure et de sagesse.
10. Je suis alignée avec mon chemin de vie et je fais confiance à mon processus de transformation.



21

EXERCICE : Pratique des affirmations positives avec un tableau

Voici un exercice simple et efficace pour t'aider à pratiquer les affirmations positives. Il t'invite à intégrer les affirmations dans ta vie quotidienne de manière consciente et régulière.

Objectif : Cet exercice t'aidera à utiliser les affirmations positives pour reprogrammer ton subconscient et transformer tes croyances limitantes. Le tableau te permettra de suivre ton progrès et de voir les changements que tu ressens au fil du temps.

INSTRUCTIONS :

- 1 **Choisis 3 affirmations positives** que tu souhaites intégrer dans ta vie. Tu peux les sélectionner en fonction de tes objectifs actuels (confiance en soi, gestion des émotions, abondance, etc.).
- 2 **Répète chaque affirmation 3 fois** à voix haute ou mentalement chaque jour, idéalement le matin et avant de te coucher.
- 3 **Remplis le tableau ci-dessous** tous les jours en prenant quelques minutes pour écrire tes ressentis, tes émotions, et les changements que tu observes.

Exemple d'affirmations :

- Je suis capable de surmonter tous les défis avec confiance.
- Je mérite l'amour et le bonheur dans ma vie.
- Chaque jour, je m'ouvre à de nouvelles opportunités d'abondance.

TABLEAU DE SUIVI DES AFFIRMATIONS POSITIVES

JOUR	AFFIRMATION CHOISIE	RÉPÉTITIONS (MATIN/SOIR)	RESSENTI/ ÉMOTION APRÈS RÉPÉTITION	CHANGEMENTS OBSERVÉS
Jour 1	Ex : Je suis confiant(e) et en paix.	3x matin, 3x soir	Ex : Calme et centré(e)	Ex : Meilleure gestion du stress
Jour 2	Affirmation 2	3x matin, 3x soir	...	...
Jour 3	Affirmation 3	3x matin, 3x soir	...	...
Jour 4	Affirmation 1	3x matin, 3x soir	...	...
Jour 5	Affirmation 2	3x matin, 3x soir	...	...
Jour 6	Affirmation 3	3x matin, 3x soir	...	...
Jour 7	Affirmation 1	3x matin, 3x soir	...	...

Réflexion à la fin de la semaine :

- Quels changements as-tu remarqué ?
- Quelles affirmations ont eu le plus d'impact ?
- Quels sont les domaines de ta vie où tu ressens des améliorations ?

Cet exercice te permet non seulement de te concentrer sur la répétition des affirmations, mais aussi d'observer tes progrès. L'idée est de créer une connexion entre ce que tu dis et ce que tu ressens, en ancrant ces pensées positives dans ta réalité quotidienne.

22

CAS PRATIQUES

YES

YOU

CAN

Voici trois cas pratiques pour t'aider à intégrer les affirmations positives dans différents aspects de ta vie quotidienne.

CAS PRATIQUE 1 : AFFIRMATIONS POUR LA CONFIANCE EN SOI AVANT UNE PRÉSENTATION IMPORTANTE

Contexte : Sonia a une présentation professionnelle importante dans quelques jours. Elle se sent anxieuse et doute de ses compétences. Elle souhaite renforcer sa confiance pour réussir cette présentation.

Objectif : Utiliser les affirmations positives pour développer la confiance en soi avant l'événement.

ÉTAPES :

- 1 **Sélection des affirmations** : Sonia choisit trois affirmations qu'elle répétera chaque jour avant la présentation :
 - "Je suis compétente et capable de réussir cette présentation."
 - "Je me prépare avec soin et je suis prête à partager mes idées avec clarté et assurance."
 - "Je mérite d'avoir confiance en mes compétences et je le fais avec facilité."

- 2 **Pratique quotidienne** : Pendant une semaine, Sonia répète ces affirmations trois fois chaque matin et chaque soir, en les récitant à voix haute et en se visualisant en train de réussir la présentation avec confiance.
- 3 **Avant la présentation** : Juste avant de monter sur scène, Sonia prend quelques minutes pour répéter les affirmations et se recentrer, ce qui l'aide à calmer son anxiété et à se sentir prête.

Résultat attendu : Sonia se sentira plus confiante et préparée, ce qui lui permettra de mieux gérer le stress et d'aborder sa présentation avec assurance.

CAS PRATIQUE 2 : AFFIRMATIONS POUR CULTIVER L'AMOUR-PROPRE ET L'ACCEPTATION DE SOI APRÈS UNE RUPTURE

Contexte : Romain vient de vivre une rupture difficile et se sent dévalorisé. Il a perdu confiance en lui et en son pouvoir de créer des relations épanouissantes.

Objectif : Utiliser les affirmations pour retrouver l'amour de soi et renforcer l'estime personnelle après une période difficile.

ÉTAPES :

- 1 **Sélection des affirmations** : Romain choisit trois affirmations axées sur l'amour-propre et l'acceptation de soi :
 - "Je m'aime et je m'accepte tel que je suis, avec toutes mes forces et mes imperfections."
 - "Je suis digne de recevoir et de donner de l'amour."
 - "Chaque jour, je me reconnecte à mon essence véritable et je m'ouvre à de nouvelles possibilités."
- 2 **Pratique quotidienne** : Pendant un mois, Romain prend cinq minutes chaque matin pour réciter ces affirmations devant le miroir. Il se regarde dans les yeux et répète chaque phrase avec conviction.
- 3 **Journal de réflexion** : Chaque semaine, Romain prend quelques minutes pour écrire dans son journal les changements qu'il remarque dans son attitude envers lui-même, les sentiments d'amour-propre qui grandissent, et les moments où il se sent plus aligné avec ses valeurs.

CAS PRATIQUE 3 : AFFIRMATIONS POUR LA MANIFESTATION DE L'ABONDANCE FINANCIÈRE

Contexte : Mireille souhaite attirer plus d'abondance dans sa vie financière. Elle se trouve souvent dans un état de manque, doutant de sa capacité à gérer ou attirer de nouvelles opportunités financières.

Objectif : Utiliser les affirmations pour attirer l'abondance et changer son état d'esprit par rapport à l'argent.

ÉTAPES :

- 1 Sélection des affirmations** : Mireille choisit trois affirmations liées à l'abondance financière et à la prospérité :
 - "Je suis un aimant à l'abondance, et les opportunités financières viennent à moi facilement."
 - "Je mérite d'avoir une vie financièrement prospère et épanouissante."
 - "Je suis capable de gérer mon argent avec sagesse et de créer la richesse."
- 2 Pratique quotidienne** : Pendant 21 jours, Mireille répète ces affirmations à voix haute tous les matins. Elle visualise l'abondance financière entrer dans sa vie et imagine son compte bancaire augmenter, tout en ressentant de la gratitude.

- 3 Action alignée** : En parallèle de la pratique des affirmations, Mireille s'engage à prendre des actions concrètes pour améliorer sa situation financière, comme revoir son budget, explorer de nouvelles sources de revenus, ou s'instruire sur la gestion financière.

Résultat attendu : Mireille développe un état d'esprit plus positif et confiant vis-à-vis de l'argent, attire plus d'opportunités financières, et améliore sa gestion de l'abondance.

Ces cas pratiques montrent comment les affirmations positives peuvent être utilisées dans divers domaines de la vie pour surmonter les défis, renforcer la confiance en soi, et manifester ses désirs. L'important est de répéter les affirmations avec intention et de les accompagner d'actions concrètes.

23

TÉMOIGNAGES



Voici six témoignages fictifs qui illustrent l'impact des affirmations positives dans la vie de différentes personnes.



TÉMOIGNAGE 1 : CONFIANCE EN SOI

"J'ai toujours eu du mal à croire en mes capacités, que ce soit au travail ou dans ma vie personnelle. Il y a quelques mois, j'ai commencé à pratiquer les affirmations positives quotidiennement. Chaque matin, je répétais : 'Je suis confiante, je suis capable de relever tous les défis'. Je ne pensais pas que ça marcherait, mais avec le temps, j'ai réellement commencé à me sentir plus forte. Aujourd'hui, je prends la parole en réunion sans hésitation, et ma confiance en moi a complètement changé ma façon d'aborder les obstacles."

— Anne, 34 ans



TÉMOIGNAGE 2 : GESTION DU STRESS

"Je suis quelqu'un de naturellement anxieuse, surtout en période de forte pression au travail. Les affirmations positives m'ont permis de reprendre le contrôle sur mes pensées. Chaque fois que je sentais l'anxiété monter, je me rappelais : 'Je suis calme, je suis en paix'. Cette simple pratique m'a permis de gérer mon stress avec beaucoup plus de sérénité et d'aborder mes journées avec une attitude plus détendue." — **Bérénice**, 42 ans



TÉMOIGNAGE 3 : ABONDANCE FINANCIÈRE

"Pendant longtemps, je vivais avec l'idée que l'argent était difficile à gagner, et cela se reflétait dans ma vie. J'ai décidé d'intégrer des affirmations positives liées à l'abondance dans ma routine quotidienne, comme 'Je suis un aimant à l'abondance, l'argent vient à moi facilement et librement'. Après quelques semaines de pratique, j'ai vu des opportunités financières inattendues se présenter, et ma relation avec l'argent a radicalement changé. Aujourd'hui, je me sens plus en paix avec mes finances." — **Clothilde**, 28 ans





TÉMOIGNAGE 4 : AMOUR-PROPRE

"Après une rupture douloureuse, j'avais beaucoup de mal à m'accepter et à me sentir digne d'amour. J'ai commencé à utiliser des affirmations pour cultiver l'amour-propre, comme 'Je m'aime et je mérite d'être aimée'. C'était difficile au début, mais au fil des semaines, j'ai remarqué que je me sentais plus à l'aise avec moi-même. Mon estime de moi a grandi, et je suis maintenant beaucoup plus confiante dans mes relations." — **Blandine**, 40 ans



TÉMOIGNAGE 5 : MANIFESTATION DES RÊVES

"Je rêvais depuis des années de lancer ma propre entreprise, mais j'avais toujours peur de ne pas réussir. J'ai commencé à utiliser des affirmations pour me convaincre que c'était possible : 'Je suis capable de réaliser mes rêves et je mérite le succès'. En les répétant chaque jour, j'ai progressivement commencé à croire en ce rêve. Il y a six mois, j'ai finalement lancé mon entreprise, et elle connaît déjà un beau succès. Les affirmations m'ont aidé à changer mon état d'esprit, et à passer à l'action."

— **Marion**, 31 ans



TÉMOIGNAGE 6 : RELATIONS ET COMMUNICATION

"J'avais souvent du mal à exprimer mes besoins dans mes relations, que ce soit au travail ou avec ma famille. J'ai commencé à utiliser des affirmations comme 'Je communique avec clarté et confiance'. En quelques semaines, j'ai remarqué un changement dans ma manière de m'exprimer. J'arrive désormais à dire ce que je ressens sans crainte, et mes relations sont devenues plus fluides et harmonieuses. C'est incroyable de voir à quel point les affirmations peuvent changer notre façon de nous percevoir et d'interagir avec les autres."

— **Cindy**, 38 ans

Ces témoignages montrent la diversité des transformations que les affirmations positives peuvent apporter, que ce soit au niveau de la confiance, de la gestion du stress, de l'abondance, ou des relations. Leur pratique régulière permet d'ancrer des croyances positives et de créer des changements concrets dans la vie quotidienne.

CONCLUSION



Utilise ces affirmations positives chaque jour pour transformer ta vie et créer une réalité qui reflète tes aspirations les plus profondes. Souviens-toi que le changement commence à l'intérieur de toi, dans tes pensées et tes croyances. Plus tu répètes ces affirmations, plus tu conditionnes ton esprit à accueillir le positif, à surmonter les obstacles, et à manifester tes désirs. Chaque mot que tu prononces, chaque pensée que tu cultives, façonne ta réalité. Alors prends le temps, chaque jour, de te connecter à ces affirmations et de les faire tiennes.

Crois en toi, crois en ton potentiel infini. Tu es digne de tout ce que tu rêves et désires. En intégrant ces affirmations dans ta routine quotidienne, tu créeras les bases solides d'une vie remplie de joie, de succès, et de sérénité. Petit à petit, tu verras tes pensées s'aligner avec ta réalité, et cette dernière se transformer de manière magique et positive.

Ce Boost est une invitation à explorer le pouvoir des mots et des pensées positives. En les répétant avec conviction, en les ressentant profondément, en passant à l'action avec les différents exercices, tu actives en toi un potentiel immense. N'oublie jamais que tu es la maîtresse de ton destin et que chaque affirmation est un pas vers une vie plus alignée avec ton vrai moi.

Si tu ressens ce besoin profond de transformer ton mental et que tu es prête à passer à l'action pour de bon, alors ne laisse pas passer cette opportunité : le Pack Boost "Affirmations Positives" est ta passerelle vers une vie alignée, confiante et pleine de positif.

Je t'invite également à découvrir mes autres Boosts, que ce soit pour le développement personnel, le bien-être ou la nutrition disponibles sur feelinggoodacademy.com. Ces ressources complémentaires te permettront d'adopter une approche holistique pour cultiver ta santé mentale, émotionnelle et physique. Continue de nourrir ton corps et ton esprit, et de croire en toi, en ton pouvoir de création.

Bonne pratique, et que ta vie soit remplie de lumière, d'amour, et de succès !

ANNEXES

Pour t'aider à intégrer pleinement le pouvoir des affirmations dans ta vie, voici des outils pratiques et ludiques que tu pourras utiliser chaque jour :

Le Journal des affirmations : Note une affirmation chaque matin et trouve une action pour la rendre réelle dans ta journée.

Le défi des 24h positives : Pendant une journée entière, remplace chaque pensée négative par une affirmation inspirante et note tes réussites.

Le Challenge des 7 jours : Chaque jour, découvre une affirmation imposée et mets-la en pratique concrètement dans ta vie.

Le post-it surprise : Découpe et cache des affirmations dans ton quotidien pour te surprendre avec des messages positifs au moment où tu en as besoin.

La checklist : 15 actions simples et puissantes pour intégrer les affirmations positives et transformer ta vie en douceur.

Ces annexes t'aideront à ancrer durablement une nouvelle façon de penser et à cultiver une énergie positive jour après jour !



Le journal des affirmations

Objectif :

Renforcer ta confiance en toi et reprogrammer ton esprit avec des pensées positives grâce à un rituel quotidien.

Règles du jeu :

- 1) Chaque matin, écris une affirmation positive qui te parle (ex : "Je suis capable de réussir tout ce que j'entreprends.").
- 2) Complète cette phrase :
"Aujourd'hui, je vais prouver que c'est vrai en..." (Exemple : "En osant prendre la parole en réunion.")
- 3) Le soir, prends quelques minutes pour noter :
 - Comment as-tu appliqué ton affirmation ?
 - Qu'as-tu ressenti ?
 - As-tu remarqué des changements dans ton état d'esprit ou tes actions ?

Objectif final : Après une semaine, relis tes affirmations et tes observations. Tu constateras les premiers changements dans ta perception de toi-même et de tes capacités !

Variante : Si une affirmation te pose difficulté, note pourquoi et reformule-la de manière plus accessible pour toi.

Date :



Affirmation du jour :

Aujourd'hui, je vais prouver que c'est vrai en...

Ce que j'ai observé ce soir :

Ce que j'ai observé ce soir :

Astuce : Répète ton affirmation plusieurs fois dans la journée pour la renforcer et observe comment elle influence tes pensées et actions.



Le journal des affirmations

Objectif :

Remplacer toutes les pensées négatives par des affirmations positives pendant 24 heures.

Règles du jeu :

- 1) Démarre ta journée avec une intention positive, par exemple :
"Aujourd'hui, je choisis de voir le positif dans chaque situation."
- 2) Pendant 24 heures, dès qu'une pensée négative surgit :
 - Prends-en conscience.
 - Remplace-la immédiatement par une affirmation positive.
(Exemple : "Je suis trop nul(le) pour y arriver." → "Je fais de mon mieux et j'apprends chaque jour.")
- 3) Note tes réussites ! À chaque pensée transformée, marque un point.

Objectif final :

À la fin des 24 heures :

- Compte combien de fois tu as réussi à transformer tes pensées.
- Écris comment tu te sens après cette journée positive.

Variante : Fais-le sur plusieurs jours et observe si tu ressens des changements dans ton état d'esprit !

Date : _____



Pensée négative → Affirmation positive

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

Bilan sur les 24h :

Nombre total de pensées transformées :

Comment je me sens après 24h de positivité ?

Mon engagement pour demain :

Astuce : Garde ce défi sous la main et répète-le régulièrement pour reprogrammer ton esprit vers plus de positivité et de confiance !



Le Challenge des 7 jours

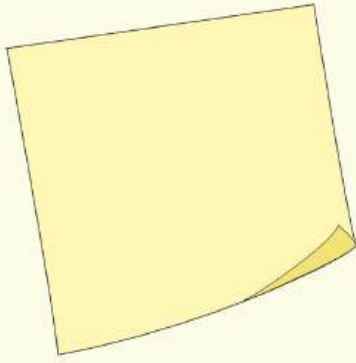
Objectif : Chaque jour, découvre une affirmation puissante et applique-la concrètement dans ta vie. Note tes ressentis pour ancrer ces pensées positives en toi, cela va reprogrammer ton esprit en associant affirmations positives et actions concrètes.

Règles du Jeu :

- 1) Chaque jour, lis l'affirmation imposée.
- 2) Trouve une action concrète pour la mettre en pratique dans ta vie.
- 3) Note ton ressenti et l'impact sur ta journée.
- 4) À la fin des 7 jours, fais un bilan de ton expérience.

Semaine

- ☐ Jour 1 : Je mérite le bonheur
Action du jour : Fais une chose qui te procure de la joie (écouter une musique que tu aimes, savourer un bon repas, appeler un proche...).
- Mon ressenti : _____
- ☐ Jour 2 : Je suis capable de réussir tout ce que j'entreprends
Action du jour : Fixe-toi un petit objectif et réalise-le (ranger un espace, terminer une tâche en attente, apprendre quelque chose de nouveau...).
- Mon ressenti : _____
- ☐ Jour 3 : Je suis en paix avec mon passé
Action du jour : Écris une lettre (sans l'envoyer) pour libérer une pensée ou une émotion qui te retient encore.
- Mon ressenti : _____
- ☐ Jour 4 : Mon corps mérite amour et respect
Action du jour : Fais une chose bienveillante pour ton corps (bois un grand verre d'eau, fais un massage, respire profondément...).
- Mon ressenti : _____
- ☐ Jour 5 : Je suis digne d'amour et de respect
Action du jour : Pose une limite saine aujourd'hui (dis non à quelque chose qui ne te convient pas, prends du temps pour toi sans culpabiliser...).
- Mon ressenti : _____
- ☐ Jour 6 : J'attire le positif dans ma vie
Action du jour : Note trois choses positives qui te sont arrivées aujourd'hui, même les plus petites !
- Mon ressenti : _____
- ☐ Jour 7 : Je crois en moi et en mon potentiel
Action du jour : Accomplis une action qui te rapproche d'un rêve ou d'un objectif (chercher une information, commencer un projet...).
- Mon ressenti : _____



Le post-it surprise

Instructions :

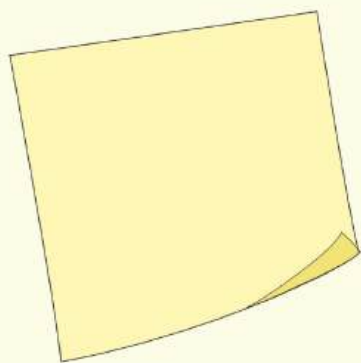
Remplis plusieurs cartes avec des affirmations positives et cache-les dans des endroits inattendus (frigo, sac, miroir, tiroir...). Chaque jour, découvre un message motivant qui illuminera ta journée !

Matériel :

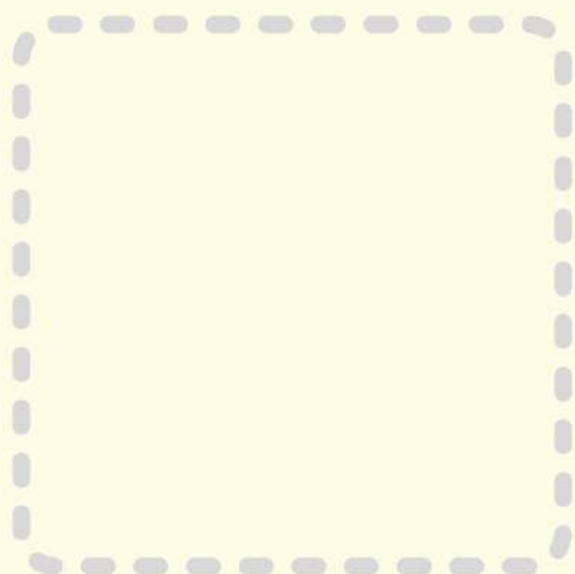
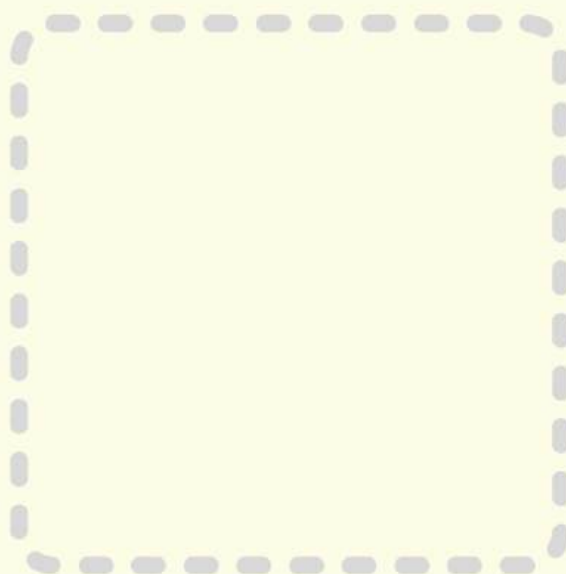
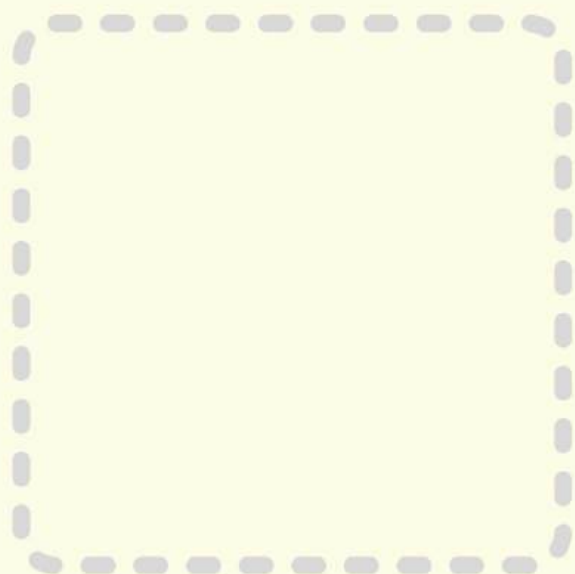
Imprime et découpe les cartes post-it surprise de ton Boost

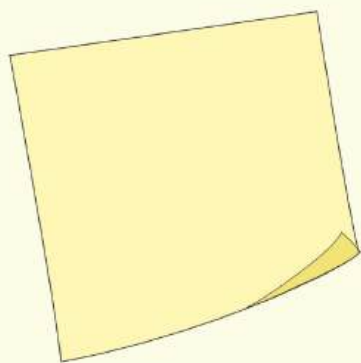
Comment jouer?

- 1) Découpe les cartes ci-dessous.
- 2) Écris une affirmation inspirante sur chaque carte.
- 3) Cache-les dans des endroits du quotidien.
- 4) Laisse la magie des mots positifs agir !

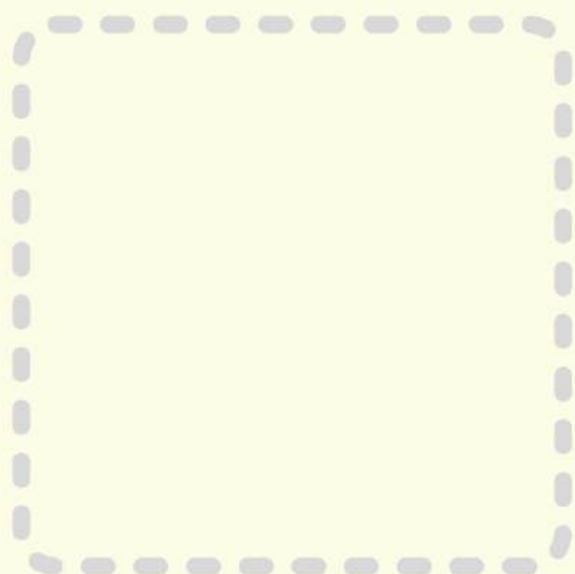
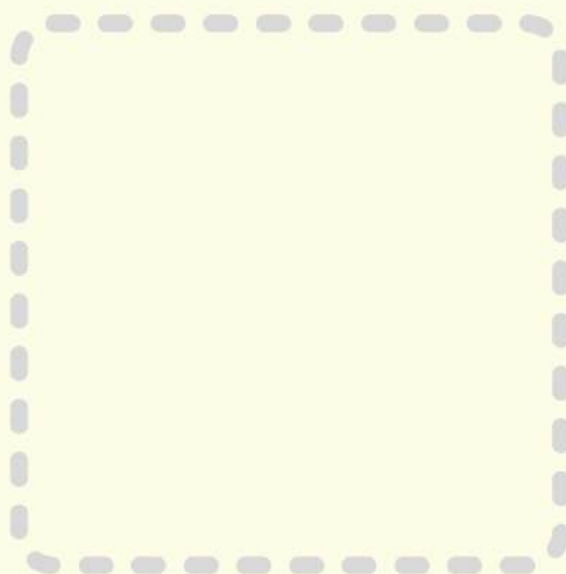
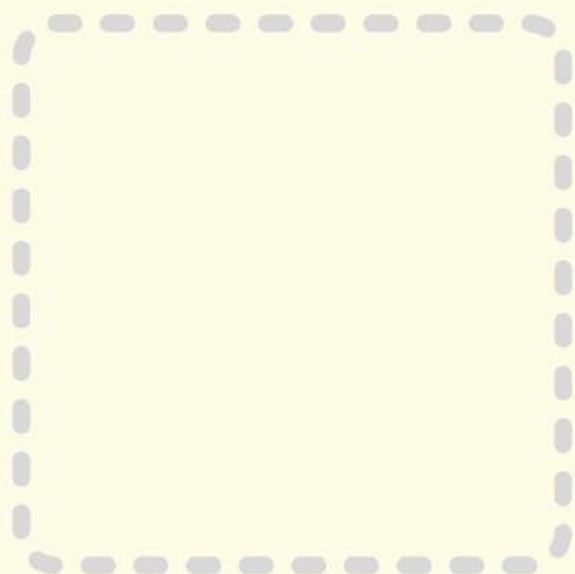


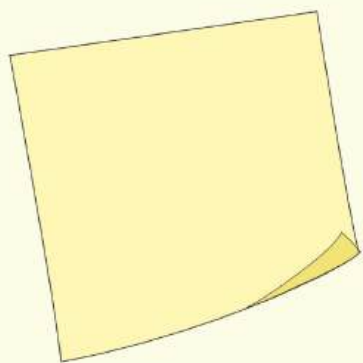
Le post-it surprise



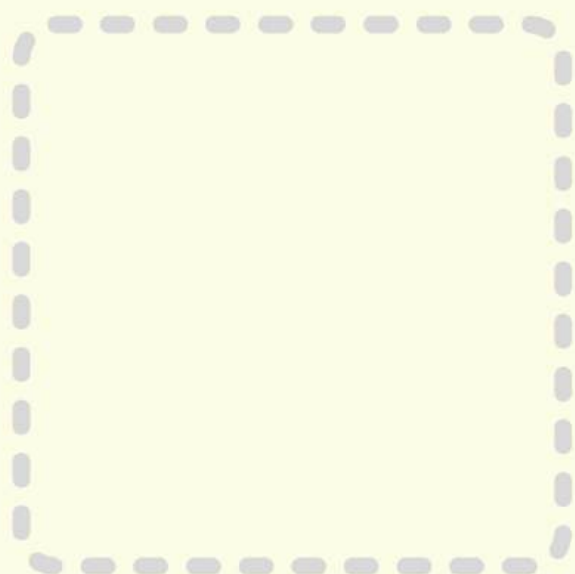
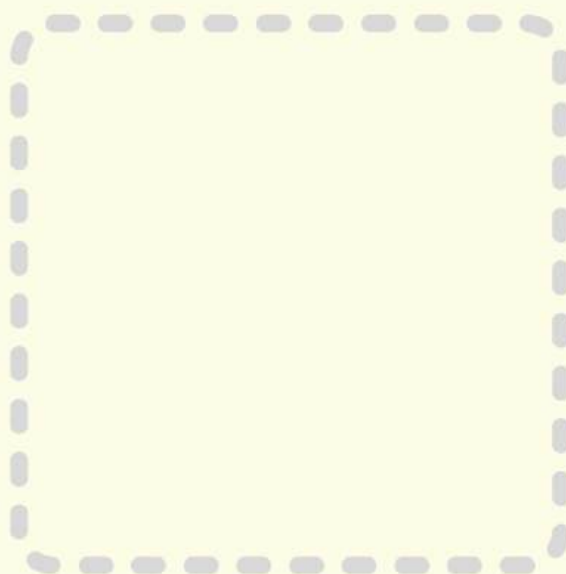
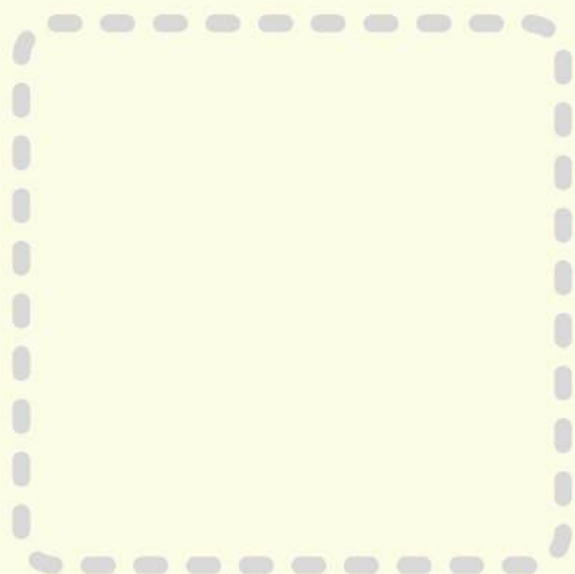


Le post-it surprise





Le post-it surprise





Check-list pour reprogrammer ton esprit

- ✓ Choisir une affirmation chaque matin et la répéter à voix haute devant le miroir.
- ✓ Remplacer chaque pensée négative par une affirmation positive dès qu'elle apparaît.
- ✓ Écrire 5 affirmations motivantes dans un carnet chaque jour.
- ✓ Créer une playlist audio avec des affirmations enregistrées et l'écouter quotidiennement.
- ✓ Afficher des post-its d'affirmations sur ton frigo, miroir ou bureau.
- ✓ Envoyer une affirmation positive à un proche pour partager de l'énergie positive.
- ✓ Associer une affirmation à une méditation pour renforcer son pouvoir.
- ✓ Réciter des affirmations pendant une marche ou une activité physique.
- ✓ Lancer un défi de 7 jours : appliquer une affirmation imposée chaque jour.
- ✓ Mettre une affirmation en fond d'écran pour un rappel quotidien.
- ✓ Créer un tableau de visualisation avec des images et des affirmations inspirantes.
- ✓ Répéter une affirmation positive avant de dormir pour influencer ton subconscient.
- ✓ Associer une affirmation à une routine (ex : répéter une phrase en buvant son café).
- ✓ Se regarder dans les yeux et se dire : "Je suis capable, je mérite le meilleur."
- ✓ Exprimer de la gratitude en écrivant 3 affirmations sur ce que tu apprécies chez toi.

Astuce : Engage-toi sur 30 jours pour transformer ton esprit et voir de vrais changements



Jennifer,
Fondatrice de La
Feeling Good Academy



CONTACT

Je suis disponible pour toute question par email :
contact@feelinggoodacademy.com

N'hésite pas à me suivre et à découvrir d'autres Boosts
nutrition/bien-être/développement personnel sur :

 Mon site internet : feelinggoodacademy.com

 Ma page Instagram : [feeling_good_academy_officiel](https://www.instagram.com/feeling_good_academy_officiel)

 Ma page Facebook : [Feeling_Good_Academy](https://www.facebook.com/Feeling_Good_Academy)

 Ma page Tiktok : [feelinggoodacademy](https://www.tiktok.com/feelinggoodacademy)

Merci