



 EBOOK
MANIFESTE
TA NOUVELLE ÈRE

33 affirmations pour réactiver
ton pouvoir, ton âme et ton élégance intérieure



by UP FEMMES



Bienvenue

Bienvenue, Belle Âme ✨

Si tu tiens ce guide entre tes mains, ce n'est pas un hasard.
C'est un signe.

Le signe que ton âme a décidé d'entrer dans une nouvelle ère.

Une ère où tu ne vis plus "par défaut", mais **par intention**.
Une ère où tu redeviens la femme que tu as toujours été :
douce, puissante, noble, alignée, inspirante.

Ce livret est un cadeau pour t'accompagner dans cette transition.

Tu y trouveras **33 affirmations** pour nourrir ton identité,
réactiver ta lumière intérieure, et t'aider à poser les bases de
ta prochaine version.

Que 2026 soit ton année de renaissance.
Ton année d'élévation.
Ton année UP.

Avec amour,
Nicole, la UP Lady — UP FEMMES

Qui suis-je ?



Je suis **Nicole Nérée**, créatrice de UP FEMMES et de l'univers UP.

Auteure, coach, artiste de l'âme et éveilleuse de conscience, j'aide les femmes à retrouver leur essence, leur dignité intérieure, leur pouvoir identitaire... et à construire une vie qui honore leur valeur.

Mon mantra :

UP yourself to UP your world.

Nicole

Comment utiliser ce guide



Ce guide n'est pas à lire.
Il est à **vivre**.

Voici quelques façons de l'intégrer dans ton quotidien :

- ✦ Lis une affirmation par jour, lentement, comme un mantra.
- ✦ Choisis-en trois pour les répéter matin et soir.
- ✦ Écris celles qui te touchent le plus dans ton journal.
- ✦ Dis-les à voix haute : ta voix a un pouvoir créateur.
- ✦ Utilise-les comme ancres pendant tes prières ou méditations.
- ✦ Enregistre-toi et écoute ta propre voix (très puissant).
- ✦ Fais-en un rituel d'ouverture pour ton année 2026.

Souviens-toi :

Ce que tu répètes, tu deviens.

Les 33 Affirmations



◆ UP IDENTITY

7 affirmations pour réactiver ta vraie identité

- Je deviens chaque jour la femme que Dieu a imaginée pour moi.
- Je marche avec une grâce qui impose le respect sans jamais forcer.
- Ma valeur n'est pas négociable ; elle est innée.
- Je suis digne de tout ce que mon cœur désire profondément.
- Je me choisis avec courage, amour et élégance.
- Je laisse derrière moi toutes les versions de moi qui n'étaient que des compromis.
- Je suis en construction, mais déjà lumineuse.

♥ UP LOVE

7 affirmations pour l'amour de soi et des relations saines

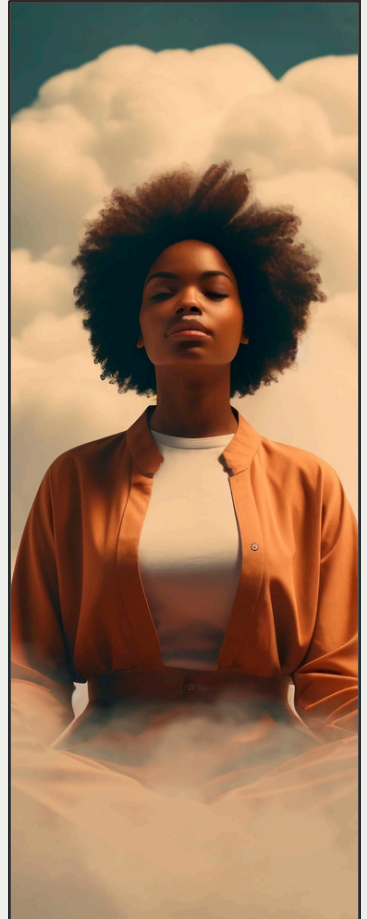
- Je mérite un amour qui me voit, me respecte et m'honore.
- Je deviens la femme qui inspire le bon, le beau et le vrai.
- Mon cœur est un espace sacré que je protège avec douceur.
- Je crée des relations basées sur la réciprocité, la paix et la vérité.
- J'attire des connexions alignées à ma valeur et à ma vision.
- Je libère toute dépendance émotionnelle : je suis entière.
- Je m'aime assez pour ne jamais mendier ce qui doit être donné librement.



UP ENERGY

7 affirmations pour la paix intérieure et la régénération

- Je choisis la paix, encore et encore.
- Mon énergie est précieuse ; je l'investis avec sagesse.
- Je me permets de me reposer, de respirer, de ralentir.
- Je guéris ce qui doit être guéri, sans pression, sans peur.
- Je suis un espace de lumière, de calme et de beauté intérieure.
- Je cultive une énergie stable, sereine et magnétique.
- Je rayonnerai toujours plus lorsque je me respecte.



👑 UP LEADERSHIP

6 affirmations pour la puissance et l'autorité douce

- Je fais confiance à ma sagesse intérieure : elle ne me trompe jamais.
- Je prends ma place avec élégance — sans m'excuser.
- Je deviens un modèle de transformation, d'amour et d'élévation.
- Mon leadership est un service, pas une démonstration.
- Je crée un impact positif simplement en existant dans ma vérité.
- Je suis une Reine : je pose mes standards avec calme et assurance.



 **UP DESTINY**

6 affirmations pour ton futur et ton expansion



- Je suis guidée vers ce qui est fait pour moi.
- Mon futur porte la promesse de miracles, de beauté et d'abondance.
- Je m'ouvre aux opportunités divinement orchestrées pour moi.
- Chaque jour, je me rapproche de ma destinée.
- Ce que je construis aujourd'hui crée une vie qui me ressemble vraiment.
- 2026 sera l'année où je m'élève, où je m'affirme, où je me révèle.

Rituel Nouvelle ère 2026

Pour entrer pleinement dans ton nouveau chapitre, je t'invite à réaliser ce mini-rituel puissant :

1. Ce que je laisse en 2025

Note ici les pensées, comportements, blessures, habitudes, relations ou situations que tu décides de ne plus emmener dans ta nouvelle ère.

2. Ce que j'invite en 2026

Écris ce que tu veux incarner : paix, amour, ambition, légèreté, structure, abondance...

3. Mon affirmation-phare pour ouvrir l'année

Choisis **une** des 33 affirmations qui te servira de boussole.
Répète-la chaque matin de janvier.

Conclusion

Souviens-toi :

tu n'avances jamais seule.

La communauté **UP FEMMES** existe pour t'accompagner dans ton cheminement, ta renaissance et ton élévation.

2026 est ton année.
Ton nouveau souffle.
Ton nouveau chapitre.

Et tu es prête.

✨ **Rejoins la communauté UP FEMMES :**

- [Notre page Facebook](#)
- [Notre chaîne WhatsApp](#)

À très vite, Belle Âme.

Nicole ❤️

bonjour@up-femmes.fr
www.up-femmes.fr

