



10 Affirmations Positives Pour Reprogrammer Ton Mental

*Libère-toi de tes croyances limitantes et commence
ta transformation intérieure.*



Pourquoi les affirmations positives ?

Nos pensées façonnent notre réalité.

Ces affirmations vont t'aider à remplacer les croyances limitantes par des pensées puissantes avec ton potentiel.

Lis-les chaque matin pendant 21 jours, à voix haute ou mentalement, en les ressentant profondément. Tu vas commencer à reprogrammer ton mental.



Affirmation 1

Je suis digne de réussir et de vivre la vie que je choisis.

Affirmation 2

Chaque jour, je me rapproche un peu plus de mes objectifs.

Affirmation 3

Je transforme mes peurs en moteur pour avancer.

Affirmation 4

Je mérite l'abondance sous toutes ses formes.

Affirmation 5

Je crois en ma capacité à créer ma propre réalité.

Affirmation 6

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

Affirmation 7

Je me libère des croyances qui ne me servent plus.

Affirmation 8

Je suis capable de surmonter tous les obstacles.

Affirmation 9

Je choisis de penser et d'agir avec confiance.

Affirmation 10

Je suis prête à accueillir la transformation dans ma vie.

Ces affirmations positives sont un premier pas.
Le vrai changement commence avec une
méthode claire, un cadre et du soutien.

Tu veux aller plus loin avec moi ?

 **Découvre mon Programme
“RÉVÉLATION”**

4 semaines d’immersion à ton rythme pour
te permettre d’identifier tes blocages, de
connaître leurs origines et de mettre les
actions nécessaires grâce à des techniques
pour enfin te révéler comme jamais.

Sommaire

CHAPITRE 1 DÉCONSTRUIRE TES CROYANCES
LIMITANTES

CHAPITRE 2 CONSTRUIRE UNE CONFIANCE EN TOI
DURABLE

CHAPITRE 3 DÉVELOPPER UNE DISCIPLINE
BIENVEILLANTE

CHAPITRE 4 CULTIVER L'AMOUR DE SOI AU
QUOTIDIEN

CHAPITRE 5 PASSER À L'ACTION ET ANCRER
L'AMOUR DE SOI



**Un exemple des nombreux
exercices que
je t'ai préparée**



**Voici ce qui
t'attend dans mon
programme**



Étape 3 : Renforcer ta nouvelle croyance par la répétition

Écris cette affirmation positive sur un papier, une carte ou même sur ton téléphone. Lis-la chaque matin au réveil et chaque soir avant de dormir. Prononce-la à voix haute dès que tu sens ton ancienne croyance refaire surface.

Au début, tu ressentiras peut-être un peu de résistance. C'est normal, tu as entretenu ta croyance négative pendant des années ! Mais plus tu répéteras ton affirmation positive, plus elle deviendra naturelle, puissante, et réelle pour toi.

Exercice pratique **TRANSFORMER TES CROYANCES EN PROFONDEUR**

- Choisis au moins 3 croyances limitantes que tu veux absolument transformer.
- Fais ces trois étapes détaillées ci-dessus pour chacune d'elles.
- Garde tes affirmations positives près de toi chaque jour, et rappelle-toi régulièrement pourquoi tu choisis désormais de croire à ces nouvelles pensées positives.

Ce travail demande de la régularité et de la détermination, mais crois-moi : rien n'est plus libérateur que de sentir tomber les chaînes des croyances qui te retenaient en arrière depuis trop longtemps.



Virginie, je te rejoins dans le programme
“Révélation” pour :

- reprendre les rênes de ma vie,
- retrouver confiance en moi,
- savoir dire NON
- prendre mes propres décisions
- lancer mes projets perso ou pro qui me tiennent à cœur

et enfin me dire OUIII

[CLIQUE ICI pour profiter de mon accompagnement](#)

