

# 300 AFFIRMATIONS D'ABONDANCE

By Sonia Chenevier

## LE GUIDE

**Le pouvoir des affirmations  
pour manifester la Vie de ses Rêves**



# Félicitations et Bienvenue dans ce guide

**Vous voilà en possession d'un guide puissant qui a le pouvoir de transformer vos paroles et vos pensées en un Pouvoir Incroyable de Manifestation !**

**Ces 300 affirmations puissantes et assomptions sont spécialement conçues pour vous connecter profondément à votre partie divine, votre conscience supérieure, reprogrammer votre mental à l'abondance et permettre aux miracles de s'accomplir dans votre vie.**

**En utilisant quotidiennement ces affirmations et assomptions, vous grandirez également votre Autorité Magnétique, votre pouvoir de manifestation, de libération et de guérison... pour vous réveiller à qui vous êtes vraiment : la lumière et l'abondance dans un champ de pure potentialité.**



## Quelle est la différence entre une affirmation et un assomption ?

Ce sont deux choses différentes et complémentaires, permettez-moi de vous donner ma vision de ces 2 outils.

**Une affirmation** a pour objectif d'informer le mental, le subconscient et l'inconscient d'une déclaration d'un fait, d'un état ou d'une situation qu'elle soit vraie ou non encore dans le but de reprogrammer une nouvelle manière de voir les choses, d'informer d'une décision, d'un nouvel état de conscience.



**Une assomption** a quelque chose de plus divin, de plus puissant...

C'est l'annonce d'une vérité cosmique, d'un ordre divin.

C'est l'ordonnance d'un fait qui existe déjà dans le champ quantique, dans le plan du Divin.

**C'est l'ordonnance d'un fait qui existe déjà dans le champ quantique, dans le plan du Divin.**

C'est ordonner la manifestation du Plan Divin (qui existe déjà en tant que potentialité), dans le plan humain, c'est-à-dire la matérialisation sur Terre.

C'est lorsque le verbe se fait chair.





## **Le pouvoir des mots qui créent votre réalité**

Avez-vous déjà senti qu'une simple phrase pouvait tout changer ?

Un « oui » qui soulage, un « je peux » qui libère, ou au contraire, un « je n'y arriverai jamais » qui coupe les ailes.

Ce n'est pas une impression. C'est une loi.

## **Le pouvoir de la pensée : tout commence là**

Avant qu'un arbre ne devienne tronc et feuilles, il est une graine.

Avant qu'une vie ne devienne abondante, elle est une pensée.

Votre pensée est cette graine. Elle contient le plan de ce que tu deviendras.

Penser pauvre attire la rareté. Penser riche réveille les ressources.

Non par magie, mais par attention : votre cerveau cherche toujours ce à quoi vous pensez le plus.



# Le pouvoir de la parole juste : les mots sont des aimants

Un mot n'est pas « juste un mot ».  
Chaque parole prononcée émet une vibration.  
Chaque vibration cherche ce qui lui ressemble.

Quand vous dites : « L'argent est difficile à obtenir » — vous résonnez avec la difficulté.

Quand vous affirmez : « L'argent vient à moi facilement » — vous résonnez avec la fluidité.

La parole juste aligne votre fréquence sur ce que vous désirez.

## Les 3 lois cosmiques principales dans la manifestation

### 1. La loi de la vibration

Rien n'est fixe. Tout est énergie en mouvement.  
Nos émotions, nos pensées, nos mots... émettent des vibrations.

L'abondance est un ensemble de hautes vibrations (gratitude, confiance, sérénité, amour).

La peur est un ensemble de basses vibrations (manque, doute, anxiété).

Pour attirer l'abondance, vous devez devenir **la fréquence qui entre en résonance avec l'abondance.**

Pour cela, il s'agit de ressentir profondément la sécurité, la paix, la gratitude, la certitude que le Plan Divin est abondance... et de faire très attention aux mots que vous utilisez, surtout lorsque dans la matière, rien n'est encore visible.

## 2. La loi de la résonance

Ce qui vibre ensemble, à la même fréquence s'assemble.

Une phrase répétée avec foi modifie votre résonance intérieure.

Votre être capte alors ce qui correspond : opportunités, idées, rencontres, synchronicités.

On n'attire pas ce que l'on veut. On attire ce que l'on est, ce que l'on vibre.

## 3. La loi de l'attraction

Dernière étape. Quand votre vibration et votre résonance sont alignées, l'univers n'a pas d'autre choix que de refléter cette harmonie sous forme matérielle dans votre vie.

Un nouveau revenu. Un cadeau inattendu. Une porte qui s'ouvre.

L'énergie devient matière. La fréquence de votre champ énergétique concentre de + en + d'énergie et attire l'abondance sous forme matérielle.

Votre parole prononcée sous forme d'affirmations et d'assomptions envoie des messages vibratoires dans l'univers et ces fréquences vous reviennent sous forme matérielle.

En Bref, votre parole prend vie.



# Pourquoi ce livre existe

Cet ebook contient 250 affirmations et 50 assomptions, ce sont comme des formules magiques dès lors qu'elles sont profondément ressenties comme étant VOTRE Vérité.

Ce sont des mots justes. Des mots vibratoires. Des mots conçus pour :

- Nettoyer les pensées limitantes
- Résonner avec l'abondance sans effort
- Transformer votre énergie intérieure en résultats concrets

Vous n'avez pas besoin de tout comprendre.

Vous avez juste besoin de prononcer, sentir, répéter.

## Faites un essai :

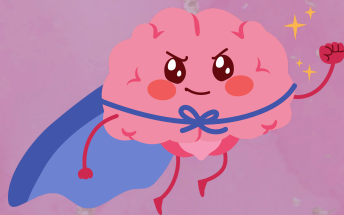
Choisissez un chiffre de 1 à 300, laissez-vous guider par votre intuition (le premier chiffre qui vous vient).

Prononcez l'affirmation ou l'assomption correspondante à voix haute. Ressentez-là comme une vérité universelle, comme si le Divin vous délivrait un message.

Et regardez l'univers commencer à vous dire : oui.

**Bienvenue dans votre pouvoir de création.**





## Réveillez l'abondance qui dort en vous

**Vous avez sans doute déjà essayé de penser positif : « Je vais y arriver. » « Je mérite mieux. » « Je mérite l'abondance. »**

**Mais au fond de vous, rien ne changeait vraiment. Pourquoi ?**

**Parce que votre conscient veut avancer...**

**... mais votre subconscient tient le frein à main.**

## Ce qui est encore plus puissant que des pensées positives

**Ce n'est pas seulement ce que vous pensez.**

**C'est la fréquence vibratoire avec laquelle vous le pensez.**

**Certains mots ne sont pas égaux. Certains mots ont une fréquence énergétique plus élevée : apaisement, confiance, évidence, certitude, foi, gratitude, amour...**

**Ils ne convainquent pas votre mental... ils imprègnent votre être.**

**Et le moment le plus puissant pour les utiliser ?**

**Votre sommeil.**



# Pourquoi la nuit est votre alliée secrète

Quand vous dormez, votre conscient se tait.

Votre cerveau entre en ondes thêta ou delta : des fréquences où le subconscient est grand ouvert, sans filtre, sans résistance.

À ce moment-là, chaque affirmation doucement écoutée ou murmurée agit comme une clé sur les vieux verrous.

Elle remplace « je ne suis pas assez » par « je suis l'abondance ».

Non par effort, mais **par imprégnation.**



# Le pouvoir de la reprogrammation mentale

Votre subconscient ne raisonne pas. Il obéit.  
Il répète ce qu'il a enregistré depuis l'enfance :  
« l'argent est stressant », « réussir est fatiguant »,  
« l'abondance est pour les autres ».

Mais il peut être reprogrammé.

La méthode est simple : lui donner de nouvelles données, suffisamment claires, répétées, vibratoires — surtout pendant le sommeil.

Ainsi, vous agissez sur trois niveaux à la fois :

- **Le conscient** : vous changez vos paroles et vos pensées avec des mots justes
- **L'inconscient** : vous déposez des graines profondes
- **Le subconscient** : vous activez une nouvelle programmation automatique



## Les lois vibratoires au service de votre nuit

- **La loi de la vibration** : chaque affirmation émet une fréquence. Celle de l'abondance est à la fois douce et puissante, stable, confiante.
- **La loi de la résonance** : votre subconscient, habitué à une certaine tonalité, commence à vibrer sur cette nouvelle fréquence.
- **La loi de l'attraction** : quand votre subconscient, votre mental conscient et votre inconscient sont alignés, vos pensées et vos actions sont cohérentes.

C'est là que votre réalité matérielle s'aligne à la fréquence de l'abondance.

Vous n'avez plus à « essayer » d'attirer.  
Vous n'avez plus à lutter contre vos vieux programmes de manque et d'insécurité.

Vous les remplacez simplement, pendant votre sommeil, affirmation après affirmation.

Et vous reprogrammez votre mental, votre subconscient et votre inconscient à l'abondance sous toutes ses formes.



## Ce que vous trouverez dans ce guide

**Ces affirmations et assomptions ne sont pas écrites au hasard.**

**Chaque phrase a été pensée avec :**

- **Un langage précis (sans négation, sans doute)**
- **Une vibration apaisante et une fréquence élevée à la fois et parfois même une fréquence divine**
- **Une efficacité prouvée pour le travail de jour, comme pour la reprogrammation nocturne**

**Vous pouvez les lire avant de dormir.**

**Les murmurer les yeux fermés.**

**Les écouter en boucle toute la nuit (sans aucun doute, la méthode la plus efficace et rapide).**

**Votre mental plus détendu grâce au changement d'onde, acceptera ces nouvelles informations comme sa nouvelle réalité.**

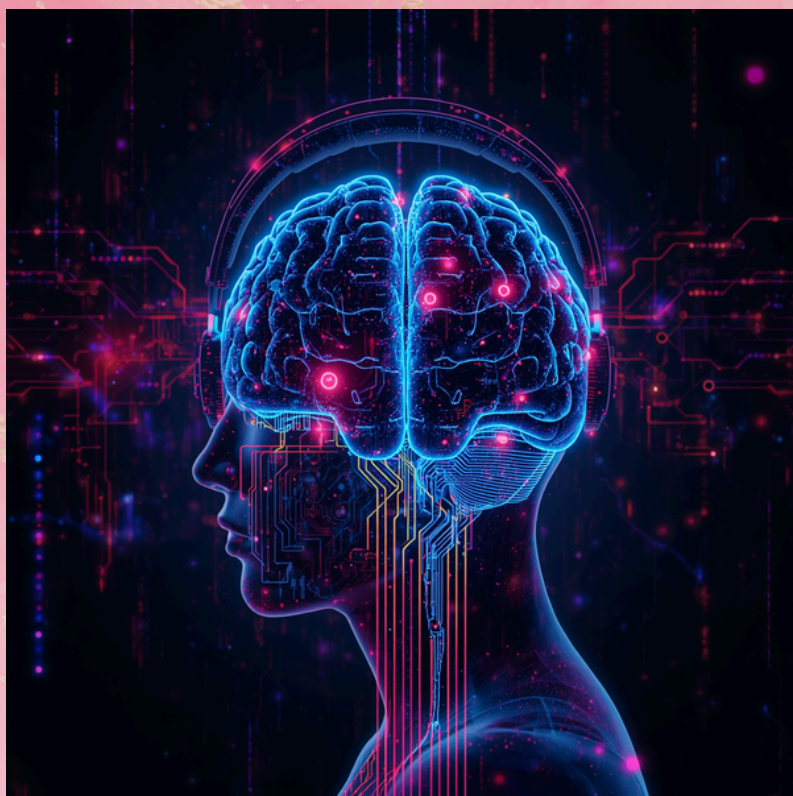


**Votre subconscient, lui, travaillera.**

**Votre inconscient enregistrera.**



**Mieux comprendre  
comment utiliser  
le Pouvoir des affirmations**





**ATTENTION AU PIÈGE DES AFFIRMATIONS**

**Le mental, le subconscient et l'inconscient  
ne sont pas souvent nos meilleurs alliés  
dans l'utilisation des affirmations,  
assomptions ou mantras.**





**Lorsque le cerveau est en état de conscience éveillée, il analyse tout, tout le temps et il ne permet pas aux affirmations de se programmer...**

***pire  
encore***

**Il déclenche des émotions de manque et d'insécurité!**

# comment ça se passe concrètement ?

Lorsque nous lisons dans notre tête ou à haute voix, des affirmations, le mental prend conscience d'une information et analyse si elle est vraie ou pas dans votre vie. Si cette réalité n'est pas conforme à votre réalité, il s'y oppose.



Même si vous n'en avez pas conscience et même si vous avez le désir d'ancrer cette nouvelle réalité remplie d'abondance dans votre vie.

Face à des paroles qui ne correspondent pas encore à votre réalité, le mental vous dit :

"ce n'est pas vrai", "je n'ai pas encore ceci ou cela", "j'aimerais bien, mais ce n'est pas le cas", "mensonge !!", "tu te berces d'illusions, tu vois bien que ton compte en banque est loin d'afficher les 6 chiffres!", etc.

## Ça vous parle ?



# Alerte !

**C'est au moment où votre système interne réalise l'anomalie entre une affirmation et ce qu'il juge comme sa réalité, qu'il commence à émettre des fréquences de manque, d'insécurité, de tristesse ou de peur, au lieu de vibrer l'abondance.**



# Comment éviter le piège du mental ?



**Voici les 2 clés données par la neuroscience :**

- 1. La première clé est d'allier les affirmations avec des ondes spécifiques qui "calment et hypnotisent" le cerveau et lui permettre de baisser sa garde.**
- 2. La deuxième clé est de reprogrammer également l'inconscient et le subconscient.**



**Mais la re-programmation de l'inconscient et du subconscient ne se fait pas en même temps que le mental (en état de conscience éveillée).**

**Elle ne peut se faire qu'en état de conscience modifiée.**

**Uniquement lorsque le mental baisse sa garde !**





**La clé pour reprogrammer à la fois  
le mental, le subconscient et  
l'inconscient, est :**

**- d'écouter les "affirmations  
d'abondance" à plusieurs moments de  
la journée lorsque le cerveau change  
de fréquences**

**et**

**- d'utiliser certaines fréquences pour  
maintenir le cerveau dans ces états  
vibratoires ( ondes Alpha, Thêta et  
Delta).**





**Dans ces états de conscience modifiée, le mental baisse sa garde (comme lorsqu'il regarde un film) et devient alors réceptif aux affirmations et commence à les accepter comme de nouvelles croyances d'abondance.**

**Ce qui permet aux affirmations de s'ancrer plus facilement et rapidement, sans créer les fréquences de manque ou d'insécurité (à éviter absolument!).**



**En plus d'accélérer la reprogrammation de votre système interne ; votre champ vibratoire s'aligne aux fréquences d'abondance et attire naturellement, grâce à la loi de résonance, l'abondance sous toutes ses formes, aussi longtemps que vous utilisez les affirmations ou dès lors qu'elles sont votre nouvelle vérité.**

**C'est pour cette raison, que les affirmations audios sont un accélérateur dans la reprogrammation complète du mental, du subconscient et de l'inconscient.**



**Pour que votre mental accepte véritablement ces informations d'abondance comme étant SA VÉRITÉ, il est recommandé d'utiliser ces affirmations des centaines de fois...**

**C'est la base de la méthode fondée sur l'autosuggestion et l'auto-hypnose, créée par le psychologue et pharmacien français Émile Coué.**



**Je vous invite à utiliser ces affirmations (ou au minimum 3 à 10 affirmations), tous les jours, pendant minimum 21 à 28 jours, si vous avez moins de 30 ans et minimum 100 jours, si vous avez plus de 30 ans.**

## **Pourquoi ?**

**En raison de la neuroplasticité du cerveau qui n'est pas la même en fonction de l'âge.**

**Ce livre n'est pas une lecture.  
C'est un protocole de  
reprogrammation.**

**Les audios de jour et de nuit sont  
une méthode puissante de  
reprogrammation.**



**Pour entrer dans le processus complet  
de reprogrammation de l'abondance :**

**Utilise la puissance des audios pour  
reprogrammer le mental, le  
subconscient et l'inconscient !**

**OBTIENS  
TON KIT**



**KIT AUDIO**  
**AFFIRMATIONS D'ABONDANCE**

 **Téléchargeable  
Imprimable**

 **Accès en ligne +  
Téléchargeable**





**La clé de reprogrammation du mental,  
du subconscient et de l'inconscient !**

**Je veux les versions Audios**

**Ces 300 affirmations et assomptions sont  
ma contribution au monde, un cadeau  
pour chaque âme engagée sur son chemin  
d'éveil et le symbole de ma gratitude  
pour toute la magie que ces affirmations  
ont changé dans ma vie.**



**A vous de les utiliser maintenant avec un  
maximum de conscience et de ressenti  
émotionnel.**

**C'est un outil magnétique puissant pour  
manifester la vie de vos rêves.**



**Avec Conscience, Lumière et Amour**

**Sonia**

# **Demandez et vous recevrez !**

**Votre parole est un ordre.  
Vous décrèterez une chose et  
elle vous sera établie !**

**C'est à l'homme de faire le premier pas  
&  
de montrer à la Source ce qu'il désire.**

**Vos visualisations sont des ordres  
et  
vos 5 sens accélèrent vos ordres**

**YOU CAN  
DO IT!**

**Si une affirmation ne résonne  
pas pour vous,  
passez à la suivante ou  
modifiez-la à votre  
convenance.**



**Assurez-vous de ressentir  
vraiment chaque affirmation ou  
assomption que vous  
prononcerez à voix haute ou  
dans votre tête.**

**Mettez-vous dans votre cœur,  
reconnectez-vous avec votre âme ou  
la partie Divine en vous .**



## LE TRUC EN PLUS

**A partir de ce guide,  
faîtes-vous, une liste de 3 à 10  
affirmations que vous utiliserez  
tout au long de la journée.**



# Les Affirmations & Assomptions

1. Je suis
2. Je suis assez
3. Je suis complet, il ne me manque rien
4. Je suis amour
5. Je suis aimé.e
6. Je suis gratitude
7. Je suis puissant.e
8. Je suis éveillé.e
9. Je suis conscient.e
10. Je suis confiant.e



11. Je suis libre

12. Je suis guéri.e

13. Je concentré.e

14. Je suis illimité.e

15. Je suis inspiré.e

16. Je suis connecté.e à la source, à mon enfant intérieur, à la conscience au-delà de ma conscience

17. Je suis la source

18. Je suis abondance

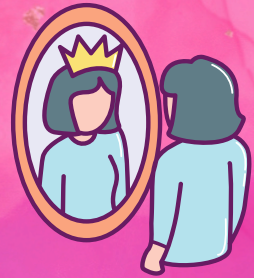
19. Je suis présent.e

20. Je suis aimé.e

21. Je suis la paix

22. Je suis le bonheur

23. Je suis la joie



**24. Je suis la réussite**

**25. Je suis contribution**

**26. Je suis ce que je suis**

**27. Je suis la plus belle version de moi**

**28. Je suis inspirant.e**

**29. Je suis la conscience**

**30. Je suis la conscience que tout est toujours juste et parfait**

**31. Je suis la conscience qui a conscience**

**32. Je rayonne et j'illumine le monde de ma lumière**

**33. Je vis ma plus grande destinée**

**34. J'aime la vie et j'aime ma vie telle qu'elle est**

**35. J'accueille et j'aime autant mes parts d'ombre que mes parts de lumière**

≈ I'AM ≈  
Capable

36. Je grandis mon pouvoir personnel
37. Je grandis mon Autorité Magnétique
38. Je libère ma puissance chaque jour un peu plus
39. J'incarne la plus grande version de moi
40. Je suis plus grande et puissante que les peurs
41. Je suis engagé.e dans mon évolution personnelle et spirituelle
42. Je suis courageux.se
43. Je suis déterminé.e
44. J'ai la force de tout dépasser
45. J'ai le pouvoir de tout manifester
46. J'ai le pouvoir de me relever de tout

Positive  
Vibes  
Only

47. Je n'ai pas à mériter, j'ai droit à tout
48. L'univers, la source, Dieu m'aime et veut mon bonheur
49. L'univers, la source, Dieu me soutient dans tout ce que j'entreprends
50. Je saisis les opportunités que l'univers m'envoie
51. Je suis né.e pour briller
52. Je suis né.e pour l'extraordinaire et le merveilleux
53. Je suis né.e pour accomplir ma plus grande destinée
54. J'accepte et j'aime chaque facette de moi, quelle qu'elle soit
55. Je suis unique et divin
56. J'aime rire, vibrer, vivre



**57. Je suis ma priorité**

**58. Je fais des désirs de mon cœur et de mon âme ma priorité**

**59. Je cultive la gratitude**

**60. Je cultive la paix**

**61. Je cultive l'amour**

you're  
**ENOUGH**

**62. Je cultive l'émerveillement**

**63. Je cultive l'unité**

**64. Je cultive le non-jugement**

**65. Je cultive la résilience**

**66. Je pratique le pardon**

**67. Je suis la force et la douceur**

**68. Je suis parfait.e à l'image de la source**

**69. Je suis la source**

**70.** J'ose

**71.** J'ose dire Oui

**72.** J'ose dire Non

**73.** J'ose faire preuve d'audace

**74.** Je comble mes besoins

**75.** Je prends soin de moi avant de prendre soin des autres

**76.** J'incarne ma propre vérité

**77.** Je crée ma propre réalité

**78.** Je renverse n'importe quelle situation en ma faveur

**79.** Je suis ouvert.e à toutes les plus extraordinaires expériences

**80.** Je contribue à rendre le monde meilleur chaque jour de ma vie

**81.** Je choisis le bon, le beau et le bien chaque jour

**ENJOY**   
**TODAY** 

**82. J'écoute toujours la voix de mon cœur**

**83. Je suis né.e pour tout avoir**

**84. Je suis amour et je suis né.e pour vivre l'amour sous toutes ses formes**

**85. J'attire les meilleures opportunités**

**86. Je grandis chaque jour**



**87. J'aime la vie et la vie m'aime**

**88. Je suis un aimant et j'attire à moi tout ce que mon cœur désire**

**89. Je suis capable d'attirer l'abondance sous toutes ses formes**

**90. Je suis riche peu importe l'argent sur mon compte**

**91. Je choisis de voir le merveilleux dans toute chose**

**92. Je choisis de ne pas me laisser impacter par les événements extérieurs**

- 93.** Je choisis de vivre une relation harmonieuse avec l'argent
- 94.** Je suis le match énergétique avec la richesse
- 95.** Je suis le match énergétique avec le temps
- 96.** Je m'accorde des pauses
- 97.** Je choisis de faire taire le mental
- 98.** Je choisis les pensées positives
- 99.** Je m'amuse
- 100.** Je reconnais et j'honore mes efforts
- 101.** Je profite de la vie
- 102.** Je me fais plaisir
- 103.** Je souris à tout ce que la vie me propose
- 104.** J'ai conscience que les peurs sont des illusions du mental



**105.** J'ai conscience que je peux ressentir la paix à tout instant

**106.** Mon cœur est rempli d'amour

**107.** Mon cœur déborde de joie et de gratitude

**108.** Mon cœur est en paix

**109.** Je suis en paix avec mon passé

**110.** Je suis en paix et confiant.e en l'avenir

**111.** Je prends mes décisions dans mon cœur

**112.** Chaque cellule de mon corps vibre, est en santé et remplie d'énergie de vie

**113.** J'écoute mon corps

**114.** J'écoute mon cœur

**115.** Je me respecte et je respecte les autres

**116.** J'attire les relations saines, sereines et sincères

Smile

**117.** Tout est toujours juste et parfait

**118.** Quoi qu'il se passe, tout ira bien

**119.** La paix m'envahit à chaque respiration

**102.** Je suis inspiré.e et chaque jour, j'ai des idées géniales

**121.** Je suis en harmonie avec le monde

**122.** Je suis en harmonie avec les lois cosmiques

**123.** Je suis fière de moi



**124.** Je suis fière du chemin parcouru

**125.** Je suis sur mon chemin d'éveil

**126.** Je me réveille chaque jour un peu plus

**127.** Je suis conscient.e de l'invisible chaque jour un peu plus

**128.** J'embrasse la vie et toutes les surprises qui s'offrent à moi

**129.** Je lâche prise et je me détache de ce qui ne me convient pas

**130.** Je reste connecté.e à la conscience supérieure en moi

**131.** Je reconnais mon pouvoir de manifestation

Be proud of  
your self

**132.** Je laisse libre court à ma créativité

**133.** Je laisse l'énergie divine couler en moi

**134.** L'univers vit en moi et il me soutient toujours

**135.** Je révèle la plus grande version de moi

**136.** J'ai la foi, la conscience que tout ira pour le mieux

**137.** Je cultive la foi

**138.** Je grandis ma conscience

**139.** Je suis connecté.e à la source

**140.** Je ne fais qu'un avec la source

**141.** Je suis conscience qui peut se réveiller à elle-même

I believe in me

**142.** Je suis dans le flow de la vie

**143.** Je m'ouvre à la magie de l'invisible

**144.** Je m'ouvre à la puissance de l'énergie

**145.** Je célèbre mon réveil

**146.** Je célèbre chaque nouvelle version de moi

**147.** Je célèbre chaque prise de conscience

**148.** Je célèbre chaque pas

**149.** J'apprends et je célèbre chaque prise de conscience que la vie met sur mon chemin

**150.** Je lâche prise sur ce que je ne peux maîtriser

**151.** Je choisis de changer ma vision intérieure pour changer mon monde extérieur

**152.** Je suis 100% responsable de ma vie

**153.** Je pardonne à tous ceux que j'ai cru coupables ou responsables de ma souffrance

*Positive*

**154.** Je crée le changement extérieur en changeant à l'intérieur

**155.** Je choisis de ne pas croire mes peurs

**156.** Je suis plus puissant.e que mes peurs

**157.** Je suis capable de transformer l'énergie en matière

**158.** Ma conscience est ma plus grande force

**159.** Ma conscience est mon plus grand pouvoir

**160.** Je choisis de vivre pleinement le moment présent

**161.** Je choisis de prendre le temps

**162.** Je choisis de laisser les doutes me traverser et de les laisser s'en aller

**163.** J'incarne l'abondance dans tous mes domaines de vie

**164.** Je me rappelle que l'abondance est mon droit de naissance, c'est mon essence

**165.** Je donne ce que je veux recevoir de la vie

**YES!**

**166.** Je donne avec détachement

**167.** J'exprime mes talents et je les offre au monde

**168.** Je suis pure potentialité, j'ai le pouvoir magnétique de tout manifester

**169.** J'utilise le pouvoir de la visualisation pour matérialiser mes rêves

**170.** Je passe à l'action en écoutant mon inspiration pour réaliser mes rêves

**171.** Je suis pure énergie, pur amour et pure potentialité

**172.** Je suis engagé.e à vivre ma plus extraordinaire vie

**173.** J'accepte tout ce que la vie me présente



**174.** Chaque jour est une opportunité d'éveil et de bonheur supérieur

**175.** Le meilleur est toujours à venir

**176.** J'ai conscience de l'infini des possibles

**177.** Je suis le manifesteur de ma vie

**178.** Chaque jour je brille encore plus fort

**179.** Quel que soit l'obstacle, je le vois comme une opportunité de libération

**180.** Tout est déjà en moi maintenant

**181.** J'ai le pouvoir de choisir comment je me sens

**182.** J'ai un message à offrir au monde

**183.** Je suis à ma place

**184.** Je suis exactement là où je dois être

**185.** Je fais confiance à mon intuition et je suis mon intuition

**186.** J'écoute mon corps, si c'est léger c'est que c'est bon pour moi

**187.** Je me détache de l'avis des autres

**188.** J'ai conscience que rien n'est permanent, tout est en mouvement

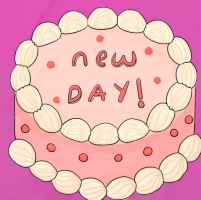
**189.** Ça aussi passera !

**190.** Je laisse partir mes pensées de souffrance

**191.** Je laisse partir mes peurs

**192.** Je laisse partir ma douleur

**193.** Je laisse partir ce qui n'est pas la plus grande version de moi



**194.** Chaque fin est le début de quelque chose de magique

**195.** Je prends conscience et je change mes croyances limitantes



**196.** La visualisation est l'un de mes supers-pouvoirs, je visualise chaque chose que je désire comme si je l'avais déjà

**197.** Quoi qu'il se passe, il y a toujours une solution et mon intuition me guidera vers elle

**198.** Je prends soin de ma santé, de mon corps et de mon énergie

**199.** Le temps est mon ami, j'ai toujours le temps de tout réaliser

**200.** Mon corps et mon logement sont mes temples sacrés et j'en prends soin

**201.** Je choisis toujours la paix et l'amour de ce qui est

**202.** Ma mission sur terre est de vivre la vie que mon cœur désire

**203.** Je lâche prise sur mon mental qui cherche à contrôler

**204.** Je développe l'équanimité...même au milieu du chaos



**205.** Je reste ouvert.e à tous les cadeaux de l'univers

**206.** Chaque personne sur mon chemin est un Maître pour moi

**207.** J'ai conscience que les autres sont des miroirs d'une partie de moi que j'aime ou que je n'aime pas encore

**208.** J'accueille mes émotions, je les remercie, je les libère et je les aime

**209.** J'élève ma vibration de paix, d'amour, de gratitude et de joie à chaque instant

**210.** Chaque jour, je suis conscient.e de mon pouvoir de manifestation

**211.** Mon intuition me donne les réponses dont j'ai besoin

**212.** J'écoute mon cœur et mon corps

**213.** Je suis un être de lumière

**214.** Je suis toujours sur mon chemin

**215.** Je suis divinement entouré.e

**216.** J'élève mes normes et je pose mes limites

**217.** J'ai confiance en l'avenir

**Think  
Positive**

**218.** Le meilleur arrive toujours pour moi

**219.** Mon pouvoir se trouve toujours dans le moment présent

**220.** Je me ressource dans la nature

**221.** J'équilibre les 4 éléments en moi, la terre, l'eau, le feu et l'air

**222.** Je respire l'énergie en conscience

**223.** Je découvre mon Dharma grâce aux épreuves de la vie

**224.** Ma foi en la vie est plus grande que mes peurs

**225.** Mes rêves sont plus puissants que mes peurs

**226.** Je mets mon intention dans toutes mes actions

**227.** Je suis aimé.e et soutenu.e inconditionnellement à chaque instant

**228.** J'ai conscience que les plus grands cadeaux sont parfois mal emballés

**229.** J'ai conscience que mes émotions sont des illusions d'expériences passées non libérées



**230.** J'observe le monde au-delà de la Matrice de l'illusion

**231.** Le monde matériel n'est que de l'énergie accumulée

**232.** J'utilise la loi de l'attraction pour manifester ce que mon cœur désire

**233.** J'utilise la loi du détachement et je lâche prise sur le temps

**234.** Je choisis que cette année sera exceptionnelle

**235.** Je suis le match énergétique avec la richesse

**236.** Je gagne beaucoup d'argent en faisant ce que j'aime

**237.** Je démarre chaque journée avec enthousiasme

**238.** L'univers met tout en place pour m'aider à réaliser mes rêves

**239.** Je choisis d'agir malgré la peur

**240.** Je choisis d'être heureux.se



**241.** J'ai conscience qu'un de mes supers-pouvoir est l'intention

**242.** J'ai toujours le choix d'être en paix.

**243.** Je décide qu'aujourd'hui sera une journée merveilleuse

**244.** J'attire à moi tout ce que je désire

**245.** L'argent est une énergie que j'aime et qui m'adore

**246.** Peu importe le temps, je réussis toujours

**247.** J'aime mon corps et j'en prends soin

**248.** Je choisis le bonheur

**249.** Il n'y a pas d'erreurs, tout n'est qu'expérience

**250.** Je m'aime et je suis ma priorité

# Quelques assomptions puissantes :

## **251. Assomption pour la mémoire :**

Il n'existe pas de perte de mémoire dans l'Esprit Divin, c'est pourquoi je me souviens de tout ce dont je dois me souvenir et j'oublie tout ce qui n'est pas pour mon bien

## **252. Assomption pour le dessein Divin :**

Il existe un Plan Divin pour tout homme. De même que l'image parfaite du chêne est dans le gland, de même le modèle Divin de sa vie se trouve dans le superconscient de chacun.

Le Plan Divin ne comporte pas de restriction, mais seulement la santé, la richesse, l'amour et l'expression parfaite de soi-même.

## **253. Assomption pour le dessein Divin :**

S'il est à moi (objet de votre désir), je ne peux le perdre et si ce n'est pas le cas, je ne le désire plus.

**254. Assomption pour le dessein Divin :**

Je me débarrasse de tout ce qui n'est pas voulu par Dieu (la conscience supérieure) et le Plan Divin de ma vie s'accomplit.

**255. Assomption pour le dessein Divin :**

Ce qui est mien par Droit Divin, ne peut jamais m'être enlevé.

**256. Assomption pour le dessein Divin :**

Dieu est la Seule Puissance et cette Puissance réside en moi.  
Il n'existe qu'un seul Plan, c'est le Plan Divin et il se réalise présentement.

**257. Assomption pour le dessein Divin :**

Esprit Divin, ouvre la voie pour que se manifeste le dessein Divin de ma vie, que le génie qui est en moi soit libéré, que je saisisse clairement le Plan Parfait.

**258. Assomption pour la santé :**

Lorsque l'homme rayonne l'harmonie et le bonheur, il est en bonne santé !

Toute maladie provient d'une violation d'une loi spirituelle. La rancune, la mauvaise volonté, la haine, la peur, la colère etc...détruisent les cellules du corps et empoisonnent le le sang.

**259. Assomption pour la santé :**

Je nie la fatigue car rien ne peut me fatiguer.

**260. Assomption pour la santé :**

L'Amour Divin inonde ma conscience de santé et chacune des cellules de mon corps de Lumière.

**261. Assomption pour la santé :**

Je suis un Être Spirituel, mon corps est parfait, créé à son image et selon sa ressemblance.

## 262. Assomption pour la maladie :

Je suis alimenté par l'Esprit Divin qui est en moi.

Chaque cellule de mon corps est remplie de lumière. Je rends grâce pour ma radieuse santé et mon bonheur infini.

## 263. Assomption pour la maladie :

Je nie cette apparente maladie. Elle est irréelle et, partant, ne peut s'enregistrer dans mon subconscient ; je suis une idée parfaite de l'entendement Divin, pure substance exprimant la perfection.

## 264. Assomption pour l'amour :

Comme je suis UN avec Dieu, l'Un Indivisé, je suis UN avec mon amour indivisé et mon bonheur indivisé.

## **265.** Assomption pour l'amour :

La Lumière de la source Infinie efface en moi maintenant toute crainte, tout doute, toute colère et tout ressentiment. L'Amour Inconditionnel de Dieu, répand à travers moi un courant magnétique.

Je ne vois que la perfection et j'attire à moi ce qui est mien.

## **266.** Assomption pour l'amour :

Je suis en paix avec moi-même et avec le monde entier.

J'aime chacun et chacun m'aime. Les portes de l'amour qui m'est destiné s'ouvrent à présent.

## **267.** Assomption pour le pardon :

Je pardonne à chacun et chacun me pardonne.

Les portes s'ouvrent toutes grandes pour laisser pénétrer mon bien.

**268. Assomption pour le pardon :**

J'en appelle à la loi du pardon.  
Je suis libéré de l'erreur et des  
conséquences de toutes les erreurs.  
Je suis sous l'influence de la Grâce et non de  
la loi karmique.

**269. Assomption pour la foi :**

Je suis une idée parfaite de l'Esprit Divin, je  
suis toujours à ma vraie place, vivant dans  
l'abondance et divinement protégé.

**270. Assomption pour la foi :**

Comme je suis avec l'Un Indivisé, je suis UN  
avec mon bien indivisé.

**271. Assomption pour la foi :**

Ton royaume est arrivé, Ta Volonté  
s'accomplit en moi et dans mes affaires !

## **272.** Assomption pour la foi :

Tout plan que le Divin aux cieux n'a point conçu s'anéantit et se dissipe. Le Plan Divin concernant ma vie, s'accomplit à présent.

## **273.** Assomption pour la foi :

Ce que la source m'a donné, nul ne pourra me le prendre car ses dons sont faits pour l'Éternité.

## **274.** Assomption pour la foi :

Ma foi est basée sur du Roc et le désir de mon cœur se réalise désormais, sous l'influence de la Grâce et de façon miraculeuse.

## **275.** Assomption pour la foi :

La source, la conscience supérieure, Dieu est la source immédiate et infaillible de tout bien.

**276. Assomption pour la foi :**

**J'exerce à présent ma foi inébranlable de 4 façons : Par la pensée, la parole, le sentiment et l'action.**

**277. Assomption pour la foi :**

**Je suis insensible aux apparences et c'est pour cela que les apparences se dissipent.**

**278. Assomption pour la foi :**

**Je mets désormais tout en œuvre pour réaliser le désir de mon cœur.**

**Je montre à la source que je crois à la réalisation de Sa Promesse.**

**279. Assomption pour la foi :**

**A présent, je mets en fuite, les pensées négatives. Elles se nourrissent de peur et de doute, mais la foi les fait mourir.**

## **280.** Assomption pour la perte :

**IMPORTANT** : Vous devez nier la perte et en demander le remboursement à la banque Universelle.

Commencez par pardonner à la personne qui vous a volé car la rancune et le refus de pardonner ferment les portes de cette banque merveilleuse. Alors Bénissez cette personne !

Je nie cette perte, il n'a pas de perte dans l'Entendement Divin, c'est pourquoi je ne peux pas perdre ce (nomme la chose qui vous a été volée ou perdue), qui m'appartient par droit Divin.

L'intelligence Infinie ne se manifeste jamais trop tard.

L'intelligence Infinie connaît le moyen de retrouver ce qui a été perdu.

Lorsqu'une porte se ferme, une autre porte s'ouvre.

## **281.** Assomption pour la perte :

Il n'est pas de perte dans l'Esprit Divin, c'est pourquoi je ne peux pas perdre ce qui m'appartient de droit.

Ce qui m'appartient par Droit Divin me sera restitué, ou j'en recevrai l'équivalent ou plus encore.

## **282.** Assomption pour les dettes :

Je nie toute dette. Il n'est pas de dettes dans l'Esprit Divin, nul ne me doit quoi que ce soit, tout est en règle. J'envoie à cette personne amour et pardon.

## **283.** Assomption pour les dettes :

Je refuse la notion de dette, il n'est pas de dette dans l'Esprit Divin, c'est pourquoi je ne dois rien à personne. Toutes les obligations me sont ôtées, sous l'influence de la Grâce et par des voies miraculeuses.

## **284.** Assomption pour la vente :

Je rends Grâce pour cette propriété (ou cet objet) qui est vendue à présent à la personne qui convient, pour un prix juste nous satisfaisant pleinement toutes les deux.

Je rends Grâce pour mon offre (ou mon service) qui est vendu à présent aux personnes parfaites, pour le prix juste qui nous satisfait pleinement à tous.

## **285.** Assomption pour les affaires :

La rivalité n'existe pas sur le Plan Divin, ce qui est mien m'est donné par la Grâce infinie.

Je m'identifie avec amour à l'Esprit de cette personne (ou de ces personnes).

Dieu protège mes intérêts et la réalisation Divine se matérialise dans cette situation.

## **286.** Assomption pour le travail :

J'ai beaucoup de travail, divinement donné, je sers de mon mieux et je suis très bien payé.

## **287.** Assomption pour la protection :

Je marche dans la Lumière Divine et les géants créés par ma peur sont réduits au néant. Rien ne peut s'opposer à mon bien.

Oh Seigneur, prend soin de xxx (nommer la situation), je ne sais quoi faire.

## **288.** Assomption pour la prospérité :

Dieu, la Source est ma richesse infaillible, et de grandes sommes d'argent viennent rapidement à moi, par la Grâce infinie de Dieu et les moyens parfaits.

## **289.** Assomption pour la prospérité :

Je fais appel à la loi de l'accroissement. Mon abondance vient de la Source, par l'effet de la Grâce, elle afflue et s'accroît.

## **290.** Assomption pour la prospérité :

Comme je suis UN avec Dieu, je ne fais qu'un avec l'abondance, car Dieu est à la fois le Donateur et le Don. Je ne peux séparer le Donateur du Don.

**291.** Assomption pour être libéré de toute forme d'esclavage ou d'emprise :

Je rejette ce fardeau sur l'Esprit Divin qui est en moi et je vais de l'avant libre.

**292.** Assomption pour être guidé par l'intuition :

Demain matin, je saurai quoi faire, les intuitions m'arriveront clairement.  
Merci, merci, merci

**293.** Assomption pour être guidé par l'intuition :

Intelligence infinie, donne-moi une directive précise, montre-moi ce que je dois faire.

**294.** Assomption pour l'indécision :

Je suis toujours sous l'inspiration directe, je prends rapidement de bonnes décisions.

**295. Assomption accélérer sa manifestation :**

En l'Esprit Divin, tout est achevé, par conséquent ma vie, ma manifestation est complète, mon entreprise parfaite, mon foyer parfait, mon couple parfait, ma santé parfaite.

**296. Assomption pour l'accomplissement du Plan Parfait :**

Esprit infini, ouvre la voie conduisant vers mon vrai foyer, mes véritables amis, ma vraie position sociale, ma prospérité parfaite.

Je te remercie de ce que tout cela se manifeste maintenant par la Grâce d'une façon parfaite.

**297. Assomption pour lâcher-prise :**

Je laisse l'Univers, Dieu, la Source se charger de ça, je le laisse passer et je laisse l'Intelligence Infinie débrouiller cette situation, cette affaire.

## **298.** Assomption pour l'abondance :

Je sais qu'une richesse imprévisible va m'arriver d'une source parfaite.

## **299.** Assomption pour l'abondance :

Mon abondance provient de la source, du champ de pure potentialité.  
Je possède la bourse magique de l'Esprit qui ne peut jamais être vide.  
Quand l'argent sort, il est immédiatement remplacé. Par l'effet de Grâce et par des moyens parfait, elle est pleine à déborder.

## **300.** Assomption pour l'abondance :

L'argent est la monnaie divine.  
L'argent fait partie du Plan Divin.  
Il y a une réserve invisible d'argent à laquelle je peux faire appel, c'est la banque de l'imagination.  
La Source est mon soutien et de grandes et heureuses surprises financières me parviennent maintenant.

# A VOUS DE JOUER !

**C'est maintenant à vous d'utiliser ce guide et les audios de jour et de nuit pour reprogrammer votre mental, votre subconscient et votre inconscient à l'abondance et la foi !**

**Rappelez-vous qu'il est prouvé, depuis de nombreuses années déjà, que les pensées positives dont les affirmations et assomptions, ont le pouvoir de changer votre vie et d'ouvrir les portes de votre plus grand niveau d'abondance !**

**LE VÉRITABLE POUVOIR  
DE CES AFFIRMATIONS  
SE TROUVE DANS  
L'ACTION**

**C'EST VOTRE POUVOIR.**

**Personne ne peut  
reprogrammer l'abondance  
dans votre vie, sauf vous !**



J'espère de tout cœur que vous utiliserez ces affirmations et assomptions, elles ont le pouvoir de changer votre vie et de vous ouvrir les portes à un plus grand niveau d'abondance grâce au pouvoir de la reprogrammation largement démontré par Émile Coué.

**Pour obtenir le Kit de audio et commencer la reprogrammation simultanée de votre conscient, de votre subconscient et de votre inconscient :**

**Cliquez ICI**

**KIT AUDIO**  
**AFFIRMATIONS D'ABONDANCE**

 Téléchargeable  
Imprimable

 Accès en ligne +  
Téléchargeable



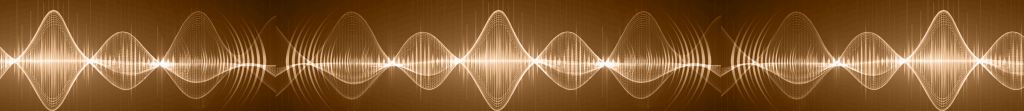


**La clé de reprogrammation du mental,  
du subconscient et de l'inconscient !**

**POUR ÉLEVER VOS VIBRATIONS  
ENCORE PLUS HAUT ET  
ENVOYER À L'UNIVERS  
DE PUISSANTS MESSAGES D'ABONDANCE**

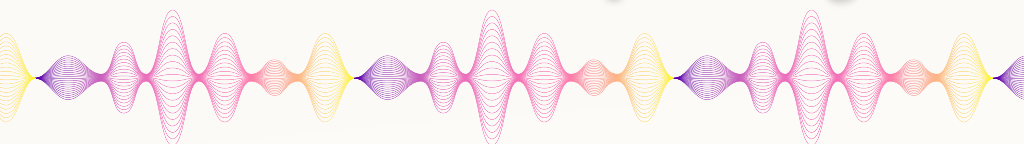


**Les soins et activations énergétiques  
pour libérer  
ton âme, ton corps et ton mental  
des mémoires énergétiques de  
souffrance.**



**Je suis prête à me libérer  
des blocages énergétiques**

**La fréquence la plus haute qui  
magnétise TOUT et  
transforme la vie en pure Magie !**



**Je suis prête  
pour l'illimité**

**Pour Plus de contenu gratuit  
concernant le Jeu de la Vie et  
le Pouvoir de Manifestation Sacré,  
rejoins le groupe FB**



**Je veux plus de contenu**

**BUSINESS  
MANIFESTATION**

**L'alliance des stratégies Visibles et Invisibles**



by Sonia Chenevier

**Je te souhaite les plus merveilleuses  
manifestations et plus encore...**

**Avec tout mon Amour**

**Sonia Chenevier**

