

## Affirmations Positives



Au fil des ans, nous avons tendance à développer **des habitudes de pensées inutiles** et à penser négativement sur nous-mêmes et nos situations. L'utilisation de déclarations positives peut nous aider à développer une nouvelle attitude envers nous-mêmes et nos situations.

Choisissez une déclaration parmi celles ci-dessous, ou faites-en une qui a plus d'importance pour vous et répétez, répétez, répétez-la tout au long de la journée, chaque jour de chaque semaine, de chaque mois. Vous voudrez peut-être faire ou imprimer une carte avec votre affirmation et l'emporter avec vous. Pour que les affirmations positives fonctionnent, vous devez les utiliser dès que vous remarquez que vous avez cette pensée négative - inversez immédiatement la tendance en utilisant votre affirmation.

Utilisez une affirmation qui commence par "Je" et utilisez le présent. Voyez les exemples ci-dessous – choisissez-en un, adaptez-le ou créez le vôtre. Faites quelque chose de globalement réaliste, même si vous n'y croyez pas en ce moment.



- ❖ Je suis fort
- ❖ J'ai de la force
- ❖ Je suis déterminé et j'ai du succès
- ❖ Je suis quelqu'un de bon et de valable
- ❖ Je suis une personne unique et spéciale
- ❖ J'ai de la force et des ressources intérieures
- ❖ Je suis confiant et compétent
- ❖ Je tiens la tête haute
- ❖ J'ai l'air bien parce que je suis bon

- ❖ Les gens m'aiment bien – je suis une personne aimable et je m'aime bien
- ❖ Je me soucie des autres, je suis désiré et en vau la peine
- ❖ Je suis une personne affectueuse
- ❖ Je peux être fier de beaucoup de choses
- ❖ J'ai tout ce dont j'ai besoin
- ❖ J'ai le contrôle de ma vie
- ❖ Je peux réussir tout ce que je souhaite réussir
- ❖ Je prends des décisions sages fondées sur ce que je sais
- ❖ Je me déplace vers mes objectifs
- ❖ Je m'accepte comme une personne unique et digne d'intérêt
- ❖ Ma vie a un sens et un but
- ❖ Je suis aux commandes de mes choix
- ❖ Je suis fort et en bonne santé
- ❖ Je suis calme et confiant



*Je pense positivement*



- ❖ J'ai de nombreuses options et peux prendre de sages décisions
- ❖ Chaque jour tout va de mieux en mieux
- ❖ Je suis calme et détendu
- ❖ Je suis en bonne santé et j'ai tout ce dont j'ai besoin
- ❖ Aujourd'hui c'est le premier jour du reste de ma vie et je vais prendre note de toutes les choses positives que ce jour va m'offrir
- ❖ Je mène une vie saine et positive
- ❖ Je sais que je peux tout maîtriser si je le pratique continuellement
- ❖ J'ai mon esprit sage - je peux demander conseil interne chaque fois que j'en ai besoin
- ❖ Mon but dans la vie peut être tout ce que je veux qu'il soit
- ❖ Tout est bien, ici, en ce moment