

# Affirmations positives

Les affirmations positives sont de brèves croyances. Elles t'aident à influencer ton subconscient, à le restructurer et à le polariser de manière positive. Elles te soutiendront dans ta vie quotidienne et lors de difficultés à maintenir une image positive de toi-même et à trouver à l'intérieur de toi.

- Je m'aime et je m'accepte tel/telle que je suis
- J'ai de la valeur et je mérite d'être bien traité(e)
- Je m'autorise à défendre mes besoins
- Je suis indépendant(e) de l'opinion des autres
- Je ne me soucie pas de l'opinion des autres
- Je ne fais que ce que je veux vraiment faire
- Mon temps est précieux et je prends du temps pour moi
- Je me défends, mon opinion compte
- Je suis important(e) et je ne mérite que le meilleur
- C'est ma vie et c'est moi qui décide de mon avenir
- Ma vie est entre mes mains
- Je vis ma vie comme je l'entends
- Le succès est indépendant de l'âge ou des titres
- Je suis de plus en plus sûr(e) de moi
- Je suis sûr(e) de moi, confiant(e) et serein(e)
- Je me pardonne et je lâche prise
- Je m'autorise à lâcher prise
- Je dis adieu à tout ce qui est devenu superflu
- Je peux maîtriser mes émotions
- Je pense toujours de manière positive et favorable
- Je fais de chaque jour une belle journée
- Je suis heureux/heureuse, j'ai tout ce dont j'ai besoin
- J'obtiens toujours exactement ce dont j'ai besoin à un moment donné
- Tout ce que je veux vraiment, je peux l'obtenir
- J'y arrive et je fais confiance à mon intuition
- La connexion avec mon subconscient s'améliore et s'intensifie.
- Plein d'anticipation, je dirige chaque jour mes pensées vers un avenir heureux et prospère