

# Affirmations

## positives

[www.sylviecoachpnl.com](http://www.sylviecoachpnl.com)

Choisir une phrase et la répéter comme un mantra, même si je n'y crois pas pour le moment et si ce n'est pas complètement vrai. Mon corps va tout faire pour se conformer à ces pensées... C'est comme voir la vie avec des lunettes roses... Sourire...

- J'ai confiance en moi, je fais confiance aux autres et à la vie.
- J'aime mon corps, j'ai le pouvoir de me guérir.
- Chaque nuit m'apporte un sommeil profond et réparateur.
- Chaque matin, je me réveille plein.e de joie et de confiance.
- J'ai le droit d'être heureux.se, je développe mon aptitude au bonheur.
- Merci pour tout ce qui m'arrive.
- Je donne et je reçois de l'amour librement.
- J'ai le droit de dire non à quelqu'un sans perdre son amour.
- Il m'est de plus en plus facile de recevoir et de donner aide et coopération.
- En moi se trouve la sécurité.
- Je souris à la vie.
- Je persévère jusqu'à réussir.
- Chaque jour, et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.
- Je crée chaque jour davantage de pensées et d'émotions positives, harmonieuses. Elles transforment ma vie et m'apportent bonheur et santé.
- J'accueille ce jour avec un coeur plein d'amour.
- Aujourd'hui je commence une vie nouvelle.
- Chaque jour, ma conscience s'emplit de joie, d'amour et de paix.