JOUR 2

LES AFFIRMATIONS POSITIVES

La liste des croyances limitantes et des affirmations négatives qui m'empêchent d'atteindre mon réel potentiel :

AFFIRMATIONS NÉGATIVES	AFFIRMATIONS POSITIVES
Je suis fatigué(e).	Je suis en pleine forme.

Prenez au minimum 7 jours pour recenser toutes vos pensées et vos paroles négatives. Même si ces pensées et paroles vous semblent vraies.
Plus vous en trouverez, plus facile ça sera de vous en libérer !

N'oubliez pas d'immédiatement transformer vos affirmations négatives en affirmations positives.

Refaites cet exercice aussi souvent que nécessaire, mais au minimum une fois par mois.

"Les croyances limitantes sont comme les mauvaises herbes...
Elles repoussent toujours plus vite que ce que l'on croit."

JOUR 2

100 INCANTATIONS MATINALES

1. *Je suis reconnaissant(e) pour cette journée.*
2. *Je sais que je suis capable d'accomplir l'impossible.*
3. *Aujourd'hui, je vais être agréablement surpris(e).*
4. *Je relève et surmonte facilement les défis.*
5. *J'atteins mes objectifs sans effort.*
6. *J'honore ma valeur.*
7. *Je gagne de l'argent facilement et sans effort.*
8. *J'aime travailler sur mes projets tous les jours.*
9. *J'ai des ami(e)s incroyables.*
10. *J'utilise mon temps pour faire les choses qui comptent pour moi.*
11. *Aujourd'hui est un jour spécial pour moi.*
12. *Ma vie est une série de bonnes décisions.*
13. *J'apprends de toutes les expériences dans la vie.*
14. *J'ai des pensées positives et optimistes aujourd'hui.*
15. *Je suis en paix.*
16. *J'aime ma vie.*
17. *Je choisis l'amour, la joie et la liberté.*
18. *J'ouvre mon cœur pour que des choses merveilleuses viennent à moi.*
19. *Je suis reconnaissant(e) pour chaque moment de la vie.*
20. *Mes ami(e)s et ma famille sont extraordinaires.*
21. *Mes décisions journalières mènent à mes objectifs.*
22. *Je suis charismatique.*
23. *Ma vie est importante, les plus petites actions peuvent faire la différence.*
24. *Je m'aime pour ce que je suis.*
25. *Je mérite l'amour que je reçois.*
26. *Je suis une source d'inspiration pour mon entourage.*
27. *J'accomplis toutes les choses dans lesquelles je m'investis.*
28. *Je suis reconnaissant(e) pour les richesses dans ma vie.*
29. *Je suis une personne à succès.*
30. *Lorsque je suis déterminé(e), rien ne peut m'arrêter.*
31. *Je maîtrise mes émotions et je peux changer mon état en un instant.*
32. *Mon corps est mon temple.*
33. *J'ai des relations épanouissantes.*

JOUR 2

100 INCANTATIONS MATINALES

34. *Je ressens de la joie en ce moment précis.*
35. *En m'autorisant à être heureux(se), j'inspire les autres à l'être également.*
36. *Mon cœur déborde de joie et d'amour.*
37. *Je souris et ma journée s'illumine.*
38. *Je commence ma journée avec une attitude positive.*
39. *Je suis reconnaissant(e) de m'être levé(e) ce matin.*
40. *Je donne toujours le meilleur de moi-même.*
41. *J'ai une totale confiance en moi.*
42. *Je suis en sécurité.*
43. *Je suis libre de toute pensée négative.*
44. *Je sais que je peux le faire.*
45. *Je m'aime et je suis en parfaite santé.*
46. *Je suis fortuné(e).*
47. *Gagner de l'argent est facile pour moi.*
48. *Je mérite d'être heureux(se).*
49. *J'ai le sens de l'humour et j'adore rire avec les gens que j'aime.*
50. *Je nourris mon corps avec des aliments sains.*
51. *Je fais confiance à ma sagesse intérieure et à mon intuition.*
52. *J'adore mon travail et j'ai d'excellents résultats.*
53. *Je suis l'architecte de ma vie.*
54. *Cette journée s'annonce merveilleusement bien.*
55. *Mon esprit est rempli de pensées positives et mon cœur d'amour.*
56. *Ce matin, je dis merci à la vie.*
57. *Aujourd'hui, je serai la meilleure version de moi-même.*
58. *J'avance.*
59. *Je suis concentré(e) sur mon but.*
60. *J'attire à moi tout ce que je désire.*
61. *Je suis patient(e) et serein(e).*
62. *Chaque jour est une nouvelle opportunité de faire ce que j'aime.*
63. *Je décide qu'aujourd'hui sera une journée formidable.*
64. *J'attire les bonnes personnes dans ma vie.*
65. *Je crois en moi et en mes capacités.*
66. *J'ai beaucoup de valeur.*

JOUR 2

100 INCANTATIONS MATINALES

67. *Je suis en paix avec mon passé.*
68. *J'ose sortir de ma zone de confort.*
69. *Je reste fidèle à mes valeurs.*
70. *De jour en jour, je me sens de mieux en mieux.*
71. *Je décide de renoncer à mes pensées négatives.*
72. *Je mérite le meilleur que la vie a à m'offrir.*
73. *J'accueille le changement à bras ouvert.*
74. *Je suis fort(e) et ambitieux(se).*
75. *Je suis une personne accomplie.*
76. *J'ose rêver grand.*
77. *Je suis libre.*
78. *Je me sens en harmonie avec tout ce qui m'entoure.*
79. *Je m'exprime avec facilité.*
80. *Je détiens les clés de mon succès.*
81. *Je réussis tout ce que j'entreprends.*
82. *Je me connecte à l'instant présent et vis pleinement cette journée.*
83. *Je me traite avec le respect que je mérite.*
84. *Je déborde d'énergie.*
85. *Tous les jours, je crée la vie de mes rêves.*
86. *Je suis persévérant(e) et je n'abandonne jamais.*
87. *Je suis un aimant qui attire la fortune.*
88. *Je dépasse mes limites tous les jours.*
89. *Je pardonne aux gens qui m'ont déçu.*
90. *Je profite de chaque seconde qui m'a été donnée.*
91. *Mon attitude est le reflet de qui je suis.*
92. *Je concentre mon attention sur les choses positives.*
93. *Je suis une personne incroyable.*
94. *J'écoute mes intuitions.*
95. *Je célèbre même mes plus petits succès.*
96. *Je suis créatif(ve) et j'ai plein de bonnes idées.*
97. *Je suis de l'énergie pure.*
98. *Je vis ma vie avec enthousiasme et passion.*
99. *Je suis ouvert(e) à la magie de la vie.*
100. *Je suis le maître de mes pensées et de mes actions.*

JOUR 2

je suis...

RAPPELS VISUELS À AFFICHER

Comme exercice pour cette deuxième leçon, n'oubliez pas d'afficher au minimum 5 rappels visuels avec des affirmations positives sur les murs de votre maison/appartement ou, n'importe où, où vos yeux se posent au moins une fois par jour.

JE SUIS HEUREUX

JE SUIS FORT !

JE SUIS RICHE

JE SUIS PATIENT

Ne vous limitez pas à ces quelques exemples.

Si vous n'êtes pas très inspiré, vous pourrez transformer vos objectifs en affirmations dès demain lorsque nous aurons établi ensemble votre liste d'objectifs.

JOUR 2

LES AFFIRMATIONS POSITIVES

Application "Selfpause"
à télécharger pour créer ses propres
affirmations positives:

Apple

Android