



*Créer des
affirmations qui
soutiennent vos rêves*

Créer une affirmation que tu aimes et que tu valides

→ REFORMULE LA NÉGATIVITÉ

Choisis une pensée négative qui tourne dans ta tête.

Cette pensée qui vient te contredire à chaque fois que tu essaies d'affirmer ton désir. La pensée qui se trouve à l'opposé de ton désir.

Reformules-la en affirmation positive.

Ex. Je ne suis pas créative **reformulation** - Je suis capable de trouver une solution partout et de l'appliquer dans une situation qui ne lui est pas naturellement liée. **Affirmation courte : Je suis orientée solution et j'ai un sens pratique.**

→ FAIS UNE PHRASE COURTE ET AFFIRMATIVE DONT TU TE RAPPELLERAS FACILEMENT

Je priorise le repos et la relaxation

Je prends soin de ma santé physique

Je fais confiance à la vie.

→ AUTANT QUE POSSIBLE COMMENCER PAR JE SUIS

Je suis co créateur /co créatrice de ma vie.

Je suis capable

Je suis remplie de joie et de vitalité

→ AU TEMPS PRÉSENT

Parlez comme si c'était déjà fait. Votre cerveau comprend cela comme une répétition générale de quelque chose qui existe déjà. Pour lui, la situation existe déjà, c'est devenu une croyance et votre réalité va s'aligner avec cette croyance et affirmation.

→ BANNIR LE JE VEUX, J'AI BESOIN

C'est la loi de l'hypothèse. Hypothétiquement, vous l'avez, cela se manifeste dans votre réalité.

→ CRÉEZ DES AFFIRMATIONS QUI FONCTIONNENT POUR VOUS

Vous allez sentir que certaines affirmations sonnent tellement fausses que cela provoque une tension ou un conflit interne chez vous. Dans ce cas, il faut modifier l'affirmation car votre corps résiste. Mettez juste le mot **je suis ouverte à ...** **Ou je suis volontaire pour croire...**

→ RAJOUTEZ DES ÉMOTIONS

A l'instar des statuts facebook, vous pouvez injecter des émotions dans votre affirmation.
Ex. Je me sens amusée par le fait que je suis....

→ TABLEAU AVEC QUELQUES EXEMPLES D'ÉMOTIONS

Emerveillé	reconnaissant	enthousiaste	optimiste
illimité	radieux	renouvelé	concentré
chanceux	libre	serein	sage
excité	énergique	courageux	créatif
joyeux	épanoui	fort	ouvert
inspiré	fier	positif	harmonieux