

Affirmations positives

Des phrases inspirantes à utiliser dans sa routine quotidienne pour créer un impact positif et durable sur son bien-être psychologique et émotionnel.

Ces affirmations se situent dans le **Présent**, sont **Personnelles** et **Positives**.

“Ma vie a du sens”

“Je prends soin de moi avec douceur”

“Je vis la vie que j’ai choisi”

“Je suis actrice de ma propre existence”

“Je fais confiance à la personne que je suis”

“Je m’accepte comme je suis”

“Je suis capable de pardonner”

“Je protège mon énergie et mon bien-être”

“Je suis fier.ère de moi et de mon originalité”

“Je suis capable de tout”

“Je suis libre d’écrire ma propre histoire”

“Je suis l’expert.e de mon identité”

“J’honore mon authenticité chaque jour”

“Je suis fier.e de qui je suis”

“Je me permets de prendre plus de petits plaisirs”

“Je prends ma place avec confiance”

“Je m’autorise à être visible si je le souhaite”