



AFFIRMATIONS CHEMIN DE VIE

- Je ne prends pas les choses trop à cœur
- Je ne fais pas de suppositions
- Je prends mon temps
- Je fais de la place à ce qui me plaît
- Je fais du mieux que je peux
- Je prends soin de mes relations
- Je visualise le positif
- Je me fixe des objectifs réalistes et je me récompense à chaque étape franchie.
- J'ai confiance en moi
- Je médite
- Je respire
- Je prends soin de mes énergies
- Je dors suffisamment
- Je rie
- Je laisse mon mental se reposer
- J'accueille
- Je vie au moments présents
- Je comprends que tout est parfait quand je sais que tout n'est pas parfait!
- Je sais qu'il y a juste t'en d'heures dans une journée
- Je socialise pour obtenir du soutien! Cela m'aide à garder une humeur plus stable, mes besoins sociales doivent être comblé.
- Je m'aime et me valoriser pour mieux aimer et valoriser autrui
- Je boost mon estime de moi-même
- Je m'entoure de gens qui me font du bien