

Affirmations positives - Amour de Soi



À lire chaque jour pour te reconnecter à toi

Instructions :

Lis ces affirmations doucement.

Tu peux en choisir quelques-unes ou les lire toutes.

Respire entre chaque phrase si tu en ressens le besoin.

1. Je m'accueille tel(le) que je suis.
2. Je suis digne d'amour et de respect.
3. Je mérite de me traiter avec douceur.
4. Je m'autorise à être imparfait(e).
5. Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis aujourd'hui.
6. Je choisis de me parler avec bienveillance.
7. Je respecte mes émotions.
8. Je respecte mes besoins.
9. Je suis en sécurité avec moi-même.
10. Je me donne le droit de ralentir.
11. Je prends ma place avec calme.
12. Je me choisis sans culpabilité.
13. Je suis important(e).
14. Je suis légitime.
15. Je lâche la pression d'être parfait(e).
16. Je me pardonne avec douceur.
17. Je me libère du regard des autres.
18. Je reviens à moi.
19. Je me fais confiance de plus en plus.
20. Je suis capable de prendre soin de moi.
21. Je mérite une relation saine avec moi-même.
22. Je m'autorise à dire non.
23. Je m'autorise à dire oui à ce qui me fait du bien.
24. Je me respecte dans mes choix.
25. Je suis en paix avec qui je suis.
26. Je suis déjà assez.
27. Je m'aime un peu plus chaque jour.
28. Je choisis la douceur envers moi-même.
29. Je suis à l'écoute de moi.
30. Je suis aligné(e) avec moi-même.
31. Je me sens de plus en plus stable intérieurement.
32. Je suis mon propre espace de sécurité.
33. Je mérite de me sentir bien dans ma vie.

♥ Rappel

**Ce que je me dis devient ma réalité intérieure.
Je choisis de me parler avec plus de douceur.**