

# 100 AFFIRMATIONS PUISSANTES POUR CULTIVER L'AMOUR-PROPRE ET LA CONFIANCE EN SOI

CHÈRE BELLE ÂME,

JE SUIS RAVIE DE PARTAGER AVEC TOI CE PRÉCIEUX CADEAU : UN ENSEMBLE DE 100 AFFIRMATIONS POSITIVES CONÇUES POUR NOURRIR ET RENFORCER TON AMOUR-PROPRE. DANS CE MONDE SOUVENT MOUVEMENTÉ ET EXIGEANT, IL EST ESSENTIEL DE CULTIVER UNE RELATION SAINTE ET AIMANTE AVEC TOI-MÊME. C'EST POURQUOI J'AI RASSEMBLÉ CES AFFIRMATIONS, CHACUNE SOIGNEUSEMENT CHOISIE POUR T'INSPIRER, TE MOTIVER ET T'ENCOURAGER DANS TON VOYAGE VERS UNE ESTIME DE TOI PLUS PROFONDE ET PLUS AUTHENTIQUE.

CHAQUE AFFIRMATION EST COMME UNE PETITE GRAINE D'AMOUR ET DE COMPASSION, PRÊTE À ÊTRE PLANTÉE DANS LE JARDIN DE TON ESPRIT. QUE TU EN CHOISISSES UNE POUR MÉDITER CHAQUE JOUR OU QUE TU LES UTILISES COMME UN RAPPEL BIENVEILLANT DANS LES MOMENTS DE DOUTE ET D'INCERTITUDE, JE SUIS CONVAINCUE QU'ELLES T'AIDERONT À CULTIVER UN SENTIMENT DE VALEUR PERSONNELLE ET DE CONFIANCE EN TOI-MÊME.

QUE CE CADEAU SOIT UN RAPPEL CONSTANT DE TA VALEUR INNÉE ET DE TA BEAUTÉ INTÉRIEURE. PRENDS LE TEMPS DE TE CONNECTER AVEC CES AFFIRMATIONS CHAQUE JOUR, ET LAISSE-LES TE GUIDER SUR LE CHEMIN DE L'AMOUR-PROPRE ET DE L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

AVEC AMOUR ET BIENVEILLANCE,  
CATARINA

[www.soul-life-coaching.com](http://www.soul-life-coaching.com)

1. JE SUIS DIGNE D'AMOUR ET DE RESPECT.
2. JE MÉRITE D'ÊTRE HEUREUX(SE).
3. JE SUIS FIER(E) DE QUI JE SUIS.
4. J'ACCEPTÉ MES DÉFAUTS ET MES IMPERFECTIONS.
5. JE SUIS SUFFISAMMENT BON(NE) TEL(LE) QUE JE SUIS.
6. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR TOUTES LES EXPÉRIENCES DE MA VIE.
7. JE CHOISIS DE ME CONCENTRER SUR LE POSITIF EN MOI.
8. MON ESTIME DE MOI GRANDIT DE JOUR EN JOUR.
9. JE SUIS PLEIN(E) DE POTENTIEL ET DE POSSIBILITÉS.
10. JE M'ACCEPTÉ INCONDITIONNELLEMENT.
11. MES IMPERFECTIONS ME RENDENT UNIQUE ET SPÉCIAL(E).
12. JE MÉRITE D'ÊTRE AIMÉ(E) POUR QUI JE SUIS VRAIMENT.
13. JE SUIS UNE PERSONNE PRÉCIEUSE ET IMPORTANTE.
14. JE SUIS CAPABLE DE SURMONTER LES DÉFIS DE LA VIE.
15. JE CHOISIS DE ME PARDONNER ET DE LAISSER ALLER LE PASSÉ.
16. JE MÉRITE LE BONHEUR ET LA RÉUSSITE.
17. JE SUIS DIGNE DE RECEVOIR TOUT L'AMOUR QUE L'UNIVERS A À OFFRIR.
18. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR MA SANTÉ ET MON BIEN-ÊTRE.
19. JE FAIS DE MON MIEUX ET C'EST SUFFISANT.
20. JE SUIS EN PAIX AVEC MOI-MÊME ET AVEC LE MONDE QUI M'ENTOURE.
21. JE SUIS EN HARMONIE AVEC MON CORPS, MON ESPRIT ET MON ÂME.
22. JE SUIS CAPABLE DE RÉALISER MES RÊVES ET MES OBJECTIFS.

23. JE SUIS ENTOURÉ(E) D'AMOUR ET DE SOUTIEN.
24. J'INCARNE LA CONFIANCE EN MOI ET LA FORCE INTÉRIEURE.
25. JE SUIS AIMÉ(E) ET APPRÉCIÉ(E) PAR CEUX QUI M'ENTOURENT.
26. MON AMOUR-PROPRE EST INÉBRANLABLE.
27. JE MÉRITE D'ÊTRE TRAITÉ(E) AVEC RESPECT ET DIGNITÉ.
28. JE SUIS CAPABLE DE PRENDRE SOIN DE MOI-MÊME.
29. JE SUIS UNE PERSONNE IMPORTANTE DANS CE MONDE.
30. MON CŒUR EST OUVERT À L'AMOUR ET À LA COMPASSION.
31. JE SUIS FIER(E) DE MES ACCOMPLISSEMENTS, GRANDS ET PETITS.
32. JE SUIS DIGNE DE RECEVOIR DE L'AMOUR INCONDITIONNEL.
33. JE SUIS FORT(E) ET RÉSILIENT(E) FACE AUX DIFFICULTÉS.
34. JE CHOISIS DE M'ENTOURER DE PERSONNES QUI ME VALORISENT.
35. JE SUIS CAPABLE DE CRÉER LA VIE QUE JE DÉSIRE.
36. MON AMOUR-PROPRE GRANDIT DE JOUR EN JOUR.
37. JE SUIS UN(E) CRÉATEUR(TRICE) DE MON PROPRE BONHEUR.
38. JE SUIS ALIGNÉ(E) AVEC MA VÉRITABLE ESSENCE.
39. JE CHOISIS DE ME CONCENTRER SUR CE QUI EST BON EN MOI.
40. JE SUIS UNE PERSONNE DIGNE DE RESPECT ET D'ADMIRATION.
41. MON ESTIME DE MOI EST BASÉE SUR MA PROPRE VALEUR INTRINSÈQUE.
42. JE SUIS DIGNE DE RECEVOIR DE L'AMOUR ET DE L'ATTENTION.

43. JE SUIS CAPABLE DE SURMONTER TOUTES LES DIFFICULTÉS QUI SE PRÉSENTENT À MOI.
44. JE SUIS FIER(E) DE LA PERSONNE QUE JE SUIS EN TRAIN DE DEVENIR.
45. JE CHOISIS DE ME PARDONNER ET DE ME LIBÉRER DU PASSÉ.
46. JE SUIS REMPLI(E) D'AMOUR ET DE COMPASSION POUR MOI-MÊME ET POUR LES AUTRES.
47. JE SUIS ENTIÈREMENT RESPONSABLE DE MA PROPRE VIE ET DE MON PROPRE BONHEUR.
48. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR TOUTES LES LEÇONS QUE J'AI APPRISSES DANS MA VIE.
49. JE SUIS UN(E) ÊTRE AIMABLE ET AIMANT(E).
50. JE SUIS EN PAIX AVEC QUI JE SUIS ET AVEC QUI JE SUIS EN TRAIN DE DEVENIR.
51. JE SUIS UN(E) AMI(E) FIDÈLE ET DIGNE DE CONFIANCE.
52. JE MÉRITE D'ÊTRE ENTOURÉ(E) DE PERSONNES QUI M'AIMENT ET ME SOUTIENNENT.
53. JE SUIS FIER(E) DE MES RÉUSSITES ET DE MES ACCOMPLISSEMENTS.
54. MON AMOUR-PROPRE EST INDESTRUCTIBLE.
55. JE SUIS DIGNE DE RECEVOIR DE L'AMOUR ET DE LA TENDRESSE.
56. JE SUIS CAPABLE DE PRENDRE SOIN DE MOI-MÊME ET DE MES BESOINS.
57. JE SUIS UNE PERSONNE PRÉCIEUSE ET IRREMPLAÇABLE.
58. JE MÉRITE D'ÊTRE TRAITÉ(E) AVEC GENTILLESSE ET COMPASSION.
59. JE SUIS DIGNE DE TOUTES LES BONNES CHOSES DANS LA VIE.

60. JE SUIS CAPABLE DE PARDONNER ET DE LAISSER ALLER LE RESSENTIMENT.
61. JE SUIS UN(E) ÊTRE HUMAIN PRÉCIEUX ET EXCEPTIONNEL.
62. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR TOUTES LES BÉNÉDICTIONS DE MA VIE.
63. JE SUIS UNE SOURCE INFINIE D'AMOUR ET DE LUMIÈRE.
64. MON AMOUR-PROPRE EST FONDÉ SUR MON AMOUR POUR MOI-MÊME.
65. JE SUIS CAPABLE DE SURMONTER TOUS LES OBSTACLES QUI SE DRESSENT SUR MON CHEMIN.
66. JE SUIS UNE PERSONNE AIMANTE ET AIMÉE.
67. JE SUIS EN PAIX AVEC MON PASSÉ, MON PRÉSENT ET MON AVENIR.
68. JE SUIS UN(E) LEADER INSPIRANT(E) ET MOTIVANT(E).
69. JE MÉRITE D'ÊTRE AIMÉ(E) INCONDITIONNELLEMENT.
70. JE SUIS EN HARMONIE AVEC L'UNIVERS ET AVEC MOI-MÊME.
71. JE SUIS UNE PERSONNE DIGNE DE RESPECT ET D'ADMIRATION.
72. MON ESTIME DE MOI EST BASÉE SUR MA PROPRE VALEUR INTRINSÈQUE.
73. JE SUIS CAPABLE DE FAIRE FACE À TOUTES LES SITUATIONS AVEC CALME ET CONFIANCE.
74. JE SUIS UN(E) ÊTRE HUMAIN PRÉCIEUX ET EXCEPTIONNEL.
75. JE MÉRITE D'ÊTRE TRAITÉ(E) AVEC AMOUR ET COMPASSION.
76. JE SUIS UNE PERSONNE AIMABLE ET AIMANTE.
77. JE SUIS FIER(E) DE LA PERSONNE QUE JE SUIS EN TRAIN DE DEVENIR.

78. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR TOUTES LES LEÇONS QUE J'AI APPRISSES DANS MA VIE.
79. JE SUIS UN(E) AMI(E) FIDÈLE ET DIGNE DE CONFIANCE.
80. JE MÉRITE D'ÊTRE ENTOURÉ(E) DE PERSONNES QUI M'AIMENT ET ME SOUTIENNENT.
81. JE SUIS FIER(E) DE MES RÉUSSITES ET DE MES ACCOMPLISSEMENTS.
82. MON AMOUR-PROPRE EST INDESTRUCTIBLE.
83. JE SUIS DIGNE DE RECEVOIR DE L'AMOUR ET DE LA TENDRESSE.
84. JE SUIS CAPABLE DE PRENDRE SOIN DE MOI-MÊME ET DE MES BESOINS.
85. JE SUIS UNE PERSONNE PRÉCIEUSE ET IRREMPLAÇABLE.
86. JE MÉRITE D'ÊTRE TRAITÉ(E) AVEC GENTILLESSE ET COMPASSION.
87. JE SUIS DIGNE DE TOUTES LES BONNES CHOSES DANS LA VIE.
88. JE SUIS CAPABLE DE PARDONNER ET DE LAISSER ALLER LE RESSENTIMENT.
89. JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR TOUTES LES BÉNÉDICTIONS DE MA VIE.
90. JE SUIS UNE SOURCE INFINIE D'AMOUR ET DE LUMIÈRE.
91. MON AMOUR-PROPRE EST FONDÉ SUR MON AMOUR POUR MOI-MÊME.
92. JE SUIS CAPABLE DE SURMONTER TOUS LES OBSTACLES QUI SE DRESSENT SUR MON CHEMIN.
93. JE SUIS UNE PERSONNE AIMANTE ET AIMÉE.
94. JE SUIS EN PAIX AVEC MON PASSÉ, MON PRÉSENT ET MON AVENIR.
95. JE SUIS UN(E) LEADER INSPIRANT(E) ET MOTIVANT(E).

96. JE MÉRITE D'ÊTRE AIMÉ(E)  
INCONDITIONNELLEMENT.

97. JE SUIS EN HARMONIE AVEC L'UNIVERS  
ET AVEC MOI-MÊME.

98. JE SUIS UNE PERSONNE DIGNE DE  
RESPECT ET D'ADMIRATION.

99. MON ESTIME DE MOI EST BASÉE SUR MA  
PROPRE VALEUR INTRINSÈQUE.

100. JE SUIS CAPABLE DE FAIRE FACE À  
TOUTES LES SITUATIONS AVEC CALME ET  
CONFIANCE.

MAINTENANT QUE TU AS EN TA POSSESSION CET ENSEMBLE PRÉCIEUX D'AFFIRMATIONS POSITIVES, LAISSE-MOI TE PARTAGER QUELQUES IDÉES SUR LA MANIÈRE DE LES INTÉGRER DANS TON QUOTIDIEN POUR EN TIRER LE MEILLEUR PARTI :

1. **CRÉE UNE ROUTINE MATINALE** : COMMENCE TA JOURNÉE EN CHOISISANT UNE OU DEUX AFFIRMATIONS QUI RÉSONNENT PARTICULIÈREMENT AVEC TOI. RÉPÈTE-LES À VOIX HAUTE OU EN SILENCE PENDANT QUELQUES MINUTES AVANT DE COMMENCER TA JOURNÉE. CELA T'AIDERA À INSTAURER UNE ATTITUDE POSITIVE ET CONFIANTE DÈS LE RÉVEIL.
2. **UTILISE-LES COMME MANTRA** : LORSQUE TU TE SENS SUBMERGÉ(E) PAR LE STRESS OU LE DOUTE, RÉPÈTE UNE AFFIRMATION QUI TE DONNE DE LA FORCE ET DU COURAGE. RÉPÈTE-LA PLUSIEURS FOIS, EN TE CONCENTRANT SUR CHAQUE MOT ET EN LAISSANT SON ÉNERGIE POSITIVE ENVAHIR TON ESPRIT.
3. **AFFICHE-LES À DES ENDROITS STRATÉGIQUES** : ÉCRIS QUELQUES-UNES DE TES AFFIRMATIONS PRÉFÉRÉES SUR DES POST-IT OU DES CARTES ET PLACE-LES À DES ENDROITS OÙ TU LES VERRAS SOUVENT : SUR TON MIROIR DE SALLE DE BAIN, SUR TON BUREAU, OU MÊME SUR LE TABLEAU DE BORD DE TA VOITURE. CES RAPPELS VISUELS T'ENCOURAGERONT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.

**4. INTÈGRE-LES DANS TA MÉDITATION** : LORS DE TA SÉANCE DE MÉDITATION, CHOISIS UNE AFFIRMATION COMME POINT FOCAL. RÉPÈTE-LA DOUCEMENT ET LAISSE SON MESSAGE POSITIF IMPRÉGNER TON ESPRIT. LAISSE-TOI RESENTIR PLEINEMENT LES ÉMOTIONS ET LES SENSATIONS QUE CETTE AFFIRMATION ÉVOQUE EN TOI.

**5. ÉCRIS-LES DANS TON JOURNAL** : PRENDS QUELQUES MINUTES CHAQUE JOUR POUR ÉCRIRE UNE OU DEUX AFFIRMATIONS DANS TON JOURNAL INTIME. ÉCRIS ÉGALEMENT SUR LA FAÇON DONT TU TE SENS EN LES RÉPÉTANT ET SUR LES PENSÉES QUI ÉMERGENT. CELA T'AIDERA À APPROFONDIR TA CONNEXION AVEC CES AFFIRMATIONS ET AVEC TOI-MÊME.

SOUVIENS-TOI QUE L'IMPORTANT EST DE TROUVER CE QUI FONCTIONNE LE MIEUX POUR TOI. SOIS OUVERT(E) À EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES FAÇONS D'UTILISER CES AFFIRMATIONS DANS TA VIE QUOTIDIENNE, ET N'OUBLIE PAS DE T'ACCORDER DE LA BIENVEILLANCE ET DE LA PATIENCE DANS CE PROCESSUS.

AVEC AMOUR ET BIENVEILLANCE,  
CATARINA