

(TOUS LES JOURS)

DATE ____ / ____ / ____

AFFIRMATIONS

S M T DANS T F S

JE SUIS INTELLIGENT

JE MÉRITE ET REÇOIS DES SOMMES MASSIVES

JE SUIS DRÔLE

D'AMOUR CHAQUE JOUR

L'ABONDANCE COULE LIBREMENT VERS MOI

J'AI LE DROIT DE DIRE NON

MES AMIS M'AIMENT POUR QUI JE SUIS

MES ERREURS NE ME DÉFINISSENT PAS

JE NE SUIS PAS PARFAIT ET CE N'EST PAS GRAVE

JE SUIS IMPORTANT ET JE COMPTE

JE SUIS RECONNAISSANT POUR MA MAISON

J'EN AI ASSEZ

J'AI LE TEMPS DE FAIRE DES CHOSES QUE J'AIME

JE M'AIME ET JE M'ACCEPTÉ

MES PENSÉES COMPTENT

JE TROUVE LA LIBERTÉ DANS MA
VULNÉRABILITÉ

J'AI LE DROIT DE PRENDRE DE LA PLACE

JE ME SENS MERVEILLEUSEMENT BIEN ET
VIVANT

J'AI LE DROIT D'ÊTRE BRUYANT

JE M'AIME

JE SUIS DIGNE

J'AIME MOI-MÊME

JE SUIS RESPONSABLE DE MA PROPRE ESTIME
DE SOI

JE SUIS BEAU

JE SUIS EXACTEMENT LÀ OÙ JE DOIS ÊTRE EN
CE MOMENT

J'AIME MON CORPS

J'ABANDONNE LES CHOSES QUE JE NE PEUX PAS
CONTRÔLER

MES SENTIMENTS COMPTENT

JE SUIS RECONNAISSANT POUR MES PROCHES

JE SUIS CALME ET PAISIBLE

JE SUIS TELLEMENT AIMÉ

JE SUIS AMOUREUX DE MOI ET DE MON CORPS

MA CROISSANCE EST UN PROCESSUS CONTINU