

Affirmations positives

- Juste pour aujourd'hui, je respecterai mes propres limites et celles des autres.
- Juste pour aujourd'hui, je partagerai mes sentiments de vulnérabilité avec quelqu'un en qui j'ai confiance.
- Juste pour aujourd'hui, j'accepterai un compliment et le garderai en moi (dans mon cœur) suffisamment longtemps pour qu'il puisse me nourrir.
- Juste pour aujourd'hui, j'agirai de la même manière qu'agirait quelqu'un que j'admire.
- Je suis l'enfant de ma Puissance Supérieure.
- Je suis un être de valeur.
- Je compte.
- Je suis beau - belle au-dedans comme au-dehors (à l'intérieur comme à l'extérieur).
- Je m'aime inconditionnellement.
- Je m'accorde tous les moments de détente dont j'ai besoin sans m'en sentir coupable.
- Je mérite mon propre amour comme celui des autres.
- Je suis aimé(e) parce que je le mérite.
- Je suis l'enfant de ma Puissance Supérieure et en tant que tel, je mérite amour, paix et sérénité.
- Je me pardonne pour le mal que je me cause à moi-même et aux autres.
- Je me pardonne lorsque j'accepte d'être heurté par autrui.
- Je me pardonne lorsque je passe par des relations sexuelles quand je voudrais tout simplement être aimé.
- Je m'ouvre à la possibilité d'être aimé(e).
- Je ne suis pas seul(e) mais je ne fais qu'un avec l'univers et ma Puissance Supérieure.
- Je suis sain(e) et bon(ne).

- Je suis capable de changer.
- La douleur que je peux éprouver quand je me souviens de mon passé ne peut être pire que la douleur que je ressens quand je refuse de connaître, ou de me souvenir de ce passé.
- Ce que je suis est suffisant.
- Je suis un être précieux et unique, j'agis toujours du mieux que je peux, je grandis en sagesse et dans l'amour.
- Je prends en charge ma propre vie.
- Ma responsabilité première est de grandir et de me sentir bien.
- Je choisis des attitudes et des opinions saines. Je laisse aux autres la responsabilité de leurs attitudes et de leurs opinions.
- Je prends mes propres décisions et en assume la responsabilité.
- Je suis une personne à part entière. Mon comportement peut être approprié ou inapproprié, mais cela ne fait pas de moi une bonne ou une mauvaise personne.
- Je suis libre de choisir mes attitudes à propos des choses qui m'arrivent. Mon degré de bien-être personnel, *ou mon degré de souffrance*, dépend de mes attitudes.
- Je suis capable de m'exprimer honnêtement et efficacement chaque jour.
- Je suis libéré(e) de toute animosité et de tout ressentiment.
- Mon bien-être émotionnel dépend en premier de la façon dont je m'aime.
- Je suis bon et bienveillant envers moi-même.
- Je mérite d'être traité avec considération et respect.
- Je vis un jour à la fois, et je fais les choses importantes d'abord.
- Je suis patient et serein car j'ai le reste de ma vie pour grandir.
- Chacune de mes expériences (*même celles que je n'aime pas*), contribue à ma compréhension et à ma croissance.
- Je suis aussi important que n'importe quelle autre personne dans le monde.
- C'est normal de faire des erreurs. Elles prouvent seulement que je suis humain et ça c'est normal.

- Une fois que je suis réconcilié(e) avec ma Puissance Supérieure et mes semblables, je suis totalement libéré(e) de tout sentiment de culpabilité et de remords.