

Le pouvoir des affirmations positives

Pourquoi les affirmations positives et la visualisation créatrice ont un impact bénéfique, et même majeur, dans la réalisation de nos objectifs.

Celles-ci agissent sur l'inconscient et produisent des effets positifs sur la motivation au niveau conscient!

Elles peuvent avoir pour but de changer une croyance fondamentale limitante en croyance aidante et d'améliorer l'estime de soi.

En ce midipile coaching, voici les clés que je vous propose pour créer des affirmations positives efficaces.

Les affirmations doivent;

- être formulées au temps présent
- utiliser le « je »
- être positive (ne pas utiliser le « ne pas » et les termes négatifs)
- être constituées de phrases courtes
- doivent avoir un sens précis et spécifique
- doivent être proches de la réalité de la personne qui les dit
- doivent être répétées plusieurs fois par jour, et idéalement; matin et soir

et finalement , être visualisées et imaginées avec tous ses sens avec une forte valence émotionnelle.

Comment la visualisation créatrice fonctionne selon la physique quantique

L'Univers physique est "énergie" (si notre monde nous apparaît comme solide et fait de choses distinctes les unes des autres , il est , à des niveaux plus subtils formés de particules de

plus en plus fines. Cette énergie existe aussi au niveau de nos pensées, et de cette manière , nos pensées affectent notre organisme et le monde qui nous entoure.

L'Énergie est "magnétique". Une énergie d'une qualité ou d'une vibration particulière tend à attirer l'énergie de même qualité et de même vibration. C'est ce qui se passe lorsque nous rencontrons " par hasard" quelqu'un à qui nous pensions ou lorsque nous "tombons" sur un livre contenant l'information dont nous avons précisément besoin.

Nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus, ce que nous croyons avec le plus de conviction, ce que nous souhaitons le plus profondément.

(réf. Rosette Poletti et Barbara Dobbs, l'estime de soi, jouvence)

Vous pouvez vous inspirer des magnifiques affirmations positives de Louise L. Hay

Pour découvrir la puissance de la pensée positive, Louise L. Hay nous invite à nous imprégner des citations suivantes. Pour qu'elles soient bénéfiques, prenez quelques minutes, installez-vous confortablement, respirez profondément et mettez-vous dès cet instant présent, dans l'état de joie que la réalisation totale de chaque phrase vous procurera . Choisissez-vous en une ou deux qui vous fait particulièrement vibrer et répétez-la vous ,matin et soir...:-)



[Qui est Louise L. Hay](#)

C'est par des affirmations positives quotidiennes que l'on peut arriver à transformer notre vie. Voici les diverses affirmations positives dites par Louise Hay dans son livre *Transformez votre vie*. Les affirmations aide à » reprogrammer « notre subconscient avec de nouvelles formes de pensées positives. Les pensées positives mènent toujours au succès et au bonheur, alors pourquoi ne pas commencer dès maintenant à transformer vos pensées négatives en pensées positives. Tout le monde mérite le succès, la santé, l'amour, le bonheur, la joie et la prospérité.

(Le genre masculin est utilisé dans ces affirmations pour faciliter la retranscription)

La philosophie de vie

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait, quoique ma vie évolue constamment. Il n'existe ni début ni fin, mais seulement un cycle éternel de substance et d'expériences. Rien dans la vie n'est statique, car chaque instant se manifeste par sa nouveauté et sa fraîcheur. Je suis un avec la Puissance qui m'a créé, et ma donné le pouvoir de créer mes propres expériences. Je me réjouis de savoir que je suis le maître de mon esprit. Chaque instant de la vie est un nouveau départ et nous démarque du passé. Ce moment même est un point de départ pour moi, ici et maintenant. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La croyance

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je crois en une puissance qui m'est infiniment supérieure, qui m'habite à chaque instant du jour. Je m'ouvre à la sagesse intérieure, sachant qu'il n'existe qu'une Intelligence dans cet Univers. De cette Intelligence émanent toutes les réponses, toutes les solutions, toutes les guérisons et toutes les nouvelles créations. J'ai confiance en cette Puissance et Intelligence, car je sais que tout ce que

je dois connaître me sera révélé et que tout ce dont j'aurai besoin me sera donné en temps et lieu voulus. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le dépassement des problèmes

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je suis toujours guidé et protégé par une force divine. Je peux regarder en moi en toute sécurité. Je peux regarder mon passé en toute sécurité. Je peux élargir ma vision de la vie en toute sécurité. Je suis beaucoup plus que ma personnalité présente, passée ou à venir. Je choisis maintenant de dépasser mes problèmes personnels afin de reconnaître la magnificence de mon être. Je suis totalement désireuse de m'aimer. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le passé

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Le passé n'a pas de prise sur moi, car je suis décidé à apprendre et à changer. Je considère le passé comme nécessaire à mon évolution. Je suis décidé à commencer dès maintenant mon nettoyage mental. Peu importe par où je débute; c'est pourquoi je commencerai par ce qui m'est le plus facile. Ainsi, je pourrai obtenir rapidement des résultats. Cette aventure me passionne, car je sais quelle est unique. Je suis décidé à gagner ma liberté. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La vérité

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je choisis de renoncer à mes pensées négatives. Je choisis maintenant de me voir comme l'univers me voit complet et parfait. La vérité de ma personne est que mon être a été créé complet et parfait. Je suis maintenant complet et parfait. Je le serai toujours. Je décide de vivre à la lumière de cette compréhension. Je me trouve au bon endroit, au bon

moment et mon action est juste. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le changement

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Maintenant je choisis calmement et objectivement de percevoir mes anciens schémas et je suis décidé à faire des changements. Je suis ouverte à tout enseignement. Je peux apprendre. Je suis décidé à changer. Je décide de le faire dans la joie. La découverte d'une pensée négative équivaldra pour moi à celle d'un trésor. Je me sens et me vois changer d'instant en instant. Les pensées n'ont plus de pouvoir sur moi. Je suis le pouvoir dans mon monde. Je choisis d'être libre. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La résistance

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je comprends que tous les schémas de résistance qui sont en moi doivent être abandonnés. Ils n'ont aucun pouvoir sur moi. Je suis le pouvoir dans mon monde. J'épouse de mon mieux le cours des changements qui surviennent dans ma vie. J'approuve ce que je suis et la manière dont je change. Je fais de mon mieux. Chaque jour devient plus facile. Je me réjouis d'être dans le rythme et le flux de ma vie en perpétuel changement. Aujourd'hui est un jour merveilleux; je choisis qu'il en soit ainsi. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La critique

Je veux me libérer du besoin de me sous-estimer. J'ai droit à ce que la vie offre de plus beau et je m'autorise à l'accepter.

La libération

Je comprends maintenant que j'ai créé ce problème de (nommer

vosre problème); je désire me libérer du schéma dans ma conscience qui en est la cause.

Le lâcher-prise

Je suis décidé à lâcher prise. Je relâche. Je laisse aller. Je relâche toute tension. Je libère toute culpabilité. Je libère toute tristesse. J'abandonne tous mes blocages. Je me libère et je me sens en paix. Je suis en paix avec moi-même. Je suis en harmonie avec la vie. Je suis en sécurité.

Le pardon

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Le changement est une loi naturelle de ma vie. Je l'attends avec bonheur. Je suis d'accord de changer. Je choisis de changer ma pensée. Je choisis de changer les mots que j'utilise. Je franchis, dans l'aisance et la joie, le pont qui relie le passé au présent. Il m'est plus facile de pardonner que je ne le pensais. Le pardon me permet de me sentir libre et légère. C'est avec joie que j'apprends à m'aimer toujours davantage. Plus je me libère de ma rancœur, plus je peux exprimer mon amour. Je me sens bien en changeant mes pensées. J'apprends à faire de ce jour un moment de bonheur. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

L'amour de soi

Je suis mince. Je suis riche. Je suis éternellement jeune. Je déménage dans un endroit plus agréable. Je vis une nouvelle relation merveilleuse. Je suis moi-même. J'adore mon nez, mon corps, mes cheveux. Je suis pleine d'amour et d'affection. Je suis heureuse et libre. Je suis en excellente santé. Je suis décidée à me libérer de la structure mentale qui a créé en moi ces éléments négatifs. Je suis engagée dans un processus de changements positifs. Mon corps est beau et mince. Où que j'aille, je trouve de l'amour. L'endroit que j'habite me convient tout à fait. Je trouve un nouveau travail intéressant. Je suis maintenant très bien organisée.

J'apprécie tout ce que je fais. Je m'aime et je m'approuve. Je sais que la vie m'apportera ce qu'il y a de mieux pour moi. Je mérite le meilleur et je l'accepte maintenant.

L'attitude positive

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Ma vie est sans cesse nouvelle. Chaque instant de ma vie est nouveau et intense. J'utilise ma pensée affirmative pour créer exactement ce que je veux. Ceci est un jour nouveau. Je suis une nouvelle personne. Je pense différemment. Je parle différemment. J'agis différemment. Les autres me traitent différemment. Mon monde nouveau reflète ma nouvelle pensée. Quelle joie de semer de nouvelles graines, car je sais que ces graines donneront naissance à mes nouvelles expériences! Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le miroir (à se dire tous les matins en se regardant dans le miroir)

(Votre nom), tu es merveilleuse et je t'adore. Ce jour est l'un des plus beaux de ta vie. Tous les éléments contribuant à ton bonheur se mettent en place. Tout ce que tu as besoin de savoir se révélera. Tout fonctionne selon l'ordre divin. Tout est pour le mieux.

L'affirmation quotidienne

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je m'accorde mon soutien, la vie m'accorde le sien. Je perçois les signes de la Loi; ils se manifestent autour de moi et partout. La joie intervient dans mon apprentissage et le rend plus efficace. Mes jours débutent dans la joie et l'allégresse. Je me réjouis des événements de la journée, car je sais que tout va ... J'aime qui je suis et ce que je fais. Je suis l'expression vivante, aimante et joyeuse de la vie. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

L'amour

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je vis en harmonie avec mon entourage. Il existe en moi une inépuisable source d'amour. Je permets maintenant à cet amour de se manifester. Il remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience. Mon être entier diffuse cet amour, dans toutes les directions; il me revient encore plus fort. Plus je donne et j'exprime l'amour, plus je peux en offrir. Sa quantité est infinie. Je me sens bien quand j'exprime cet amour qui reflète ma joie intérieure. Je m'aime; j'aime donc mon corps que je respecte. Je lui apporte amoureusement la nourriture dont il a besoin. Je le soigne et l'habille; il me répond en manifestant son énergie et sa santé. Je m'aime; je me trouve donc un logement confortable, qui répond à mes besoins et où je me sens bien. J'en remplis les pièces d'un amour que ressentiront tous ceux qui y pénétreront, moi aussi. Je m'aime; exerce donc une profession qui fait appel à mes talents et à ma créativité; je travaille avec et pour des personnes que j'aime et qui m'aiment; je gagne l'argent dont J'ai besoin. Je m'aime; donc je pense et me comporte de telle sorte que l'amour que je donne me revienne encore plus fort, car je suis consciente de ce phénomène. Je n'attire à moi que des gens qui m'aiment, qui reflètent ma propre personne. Je m'aime; par le pardon, je me dégage donc du passé et me sens libre. Je m'aime; je vis donc pleinement le présent, appréciant chaque instant et sachant que mon avenir est lumineux, car je suis un enfant aimé de l'univers; cet Univers veille amoureusement et éternellement sur moi. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le travail

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Mes aptitudes, qui sont uniques, s'épanouissent et s'expriment pleinement; elles m'apportent satisfaction et bonheur. Il y aura toujours quelqu'un de prêt à recevoir mes services. Je suis toujours demandée et peux ainsi choisir selon mes désirs. Je gagne bien ma vie grâce à un travail qui

me plaît. Mon travail est une source de bonheur. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Les affirmations pour le succès

L'intelligence Divine m'apporte toutes les idées dont j'ai besoin. Je réussis tout ce que j'accomplis. La prospérité est pour tout le monde, moi y compris. Mes services sont toujours très demandés. Jacquiers une nouvelle conscience du succès. J'attire la prospérité Divine. Mes résultats dépassent mes espérances. Je reçois toutes sortes de richesses. Des occasions inespérées se présentent à moi.

Le succès

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je suis une partie de la Puissance qui ma créé. Je possède en moi tous les ingrédients du succès. J'autorise aujourd'hui la formule du succès à m'investir et à se manifester. Je réussirai tout ce que j'accomplirai. Chaque expérience m'apporte son enseignement. Je vais de succès en succès, sur le chemin de la gloire. Chacune des étapes que je franchis transcende la précédente. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

S'ouvrir à l'abondance

Je suis ouverte à de nouvelles sources de revenus. Je reçois maintenant ma subsistance de sources connues ou inattendues. Je suis un être illimité acceptant une prospérité illimitée provenant d'une source infinie.

La prospérité

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je ne fais qu'un avec la puissance qui ma créé. Je suis entièrement ouverte et réceptive au flux de prospérité qu'offre l'univers. Mes besoins et mes désirs sont comblés avant même que je ne le souhaite. Je bénéficie de la

protection et de la guidance divine. Mes choix se révèlent bons pour moi. Je me réjouis du succès des autres, sachant qu'il y a largement assez pour tous. J'augmente constamment ma conscience de l'abondance, qui se manifeste par un accroissement de mes richesses. Ma prospérité provient de tous et de partout. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

La santé

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je reconnais mon corps comme mon allié. Chacune de ses cellules renferme l'intelligence divine. J'écoute ce qui me dit, sachant que ses messages sont précieux. Je vis toujours en sécurité, divinement protégé et guidé. Je choisis la liberté et la santé. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le moment présent

L'univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Chacun, moi inclus, fait l'expérience de la richesse et de la plénitude de la vie de la manière qui lui est appropriée. Aujourd'hui je regarde le passé avec amour et je choisis de tirer les leçons qu'il m'apporte. Il n'y a ni juste ni faux, ni bon ni mauvais. Le passé est derrière moi. Seule l'expérience du moment importe. Je me réjouis de me libérer de ce passé et de m'ouvrir au présent. Je partage ce que je suis, car je sais que nous sommes tous un seul Esprit. Tout est bien dans le monde qui est le mien.

Le centre profond de mon être

Au centre profond de mon être se trouve un puits infini d'amour. Je laisse à présent cet amour déferler à la surface. Il remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience, il émane de moi, rayonnant dans toutes les directions, et me revient amplifié. Plus je donne d'amour, plus j'en ai à donner; la source est intarissable. Faire agir l'amour me rend heureuse, c'est une expression de ma joie intérieure. Je

m'aime, donc je prends soin de mon corps avec amour. Avec amour je lui donne aliments et boissons qui le nourrissent, avec amour je le soigne et l'habille, avec amour il me répond à son tour en vibrant de santé et énergie. Je m'aime donc je m'assure un logis confortable où j'ai plaisir à me trouver et qui pourvoit à tous mes besoins. J'emplis les pièces de vibrations d'amour, afin qu'en entrant, tous y compris moi-même sentent cet amour et en soient nourris. Je m'aime donc je fais un travail qui me plaît vraiment; un travail qui met en valeur mes compétences et mes talents créatifs tout en m'assurant de bons revenus. Je m'aime donc j'ai une attitude et des pensées aimantes envers tout le monde, car je le sais, tout ce que j'émets me revient amplifié. J'attire uniquement des gens aimants dans mon univers, car ils sont un miroir de ce que je suis. Je m'aime, donc je pardonne, me libérant complètement du passé et de toutes les expériences passées, et je suis libre. Je m'aime, donc j'aime sans réserve l'instant présent, j'expérimente chaque moment comme agréable, sachant que mon avenir est lumineux, joyeux et protégé, car je suis l'enfant aimé dont l'univers prend soin avec amour maintenant et toujours. Et c'est ainsi.

Je vois avec Amour et Joie. Je crée maintenant une vie que j'aime regarder. Désormais, je suis prêt(e) à voir ma propre beauté et à reconnaître ma magnificence. Je suis en sécurité ici et maintenant. Aussi je me laisse guider par le Divin et je suis toujours en sécurité. Je remercie.

<https://www.youtube.com/watch?v=5dHo-FLhHHM>

Les 51 affirmations positive de Louise .L Hay

1. J'habite un monde d'amour et d'acceptation.
2. La vie m'aime et je suis en sécurité.
3. Je parle avec sagesse et discernement.
4. Je me réjouis de l'amour que j'ai à donner.
5. C'est l'amour qui anime ma vie.
6. Je reçois l'amour que je donne.
7. Financièrement, je suis toujours à l'aise.
8. L'amour inconditionnel c'est simplement un amour qui n'attend rien en retour.
9. Je suis le créateur et l'acteur de ma vie.
10. Les êtres sont comme des fleurs. Chacun à sa beauté propre, chacun s'ouvre et s'épanouit à sa manière et à son rythme.
11. Toutes mes nouvelles habitudes m'aident de façon positive.
12. Aujourd'hui je chosis de dépasser mes limites d'hier. Je suis prêt à m'ouvrir à quelque chose de nouveau.
13. Je mets de l'amour dans mon regard et je vois tout clairement.
14. Plus je comprends de choses et plus mon univers s'élargit.
15. Je me fais toujours confiance.
16. La manière dont nous voyons ce qu'il y a à l'extérieur de nous reflète ce qu'il y a en nous.
17. Mon corps est un ami et j'en prends soin.
18. Je me félicite pour les grandes et petites choses que je réalise.
19. Je revendique mon pouvoir et je dépasse toutes mes limites.
20. J'aime ce que je pense.
21. Je donne à la Vie avec joie et la vie me le donne avec Amour.
22. L'amour fait toujours disparaître la douleur.
23. Les émotions sont des pensées qui sont actives dans notre corps.

24. J'adore les enfants et les enfants m'adorent.
25. M'aimer moi-même et les autres me permet de m'épanouir et de vivre au maximum de mes possibilités.
26. Je m'aime dans toutes les expériences que je traverse et tout va bien.
27. Je partage mes ressources et mon savoir avec la Vie.
28. Je suis financièrement à l'aise.
29. Mon corps est en paix, heureux, en bonne santé et moi aussi.
30. En élargissant mes horizons, je fais facilement disparaître mes limites.
31. Je suis une expression individuelle de la Vie.
32. Je transforme les leçons à apprendre en partie de plaisir.
33. Je fais des choix nouveaux, différents, plus positifs, qui me nourrissent de l'intérieur.
34. Ma maison et mon coeur sont des lieux de paix et de bonté.
35. La seule chose que vous pouvez vraiment maîtriser c'est ce que vous pensez au moment présent.
36. Vous avez tout pouvoir sur votre pensée du moment.
37. Je me crée avec amour une santé parfaite.
38. La sagesse que je cherche se trouve en moi.
39. Chaque instant est un nouveau départ.
40. Tout ce dont j'ai besoin est à portée de ma main.
41. Je choisis un mode de vie paisible.
42. Le pardon possède un pouvoir de guérison que j'ai toujours à ma disposition.
43. Tout va bien. J'ai tout ce dont j'ai besoin en ce moment.
44. Mes pensées déterminent ma vie.
45. Je découvre maintenant de nouvelles et merveilleuses expériences. Je suis en sécurité.
46. Je concentre doucement mon esprit sur les belles choses de la vie.
47. Le pouvoir se trouve dans le moment présent. Affirmez votre pouvoir.

48. Ma conscience est riche.

49. Je me libère et je pardonne.

50. C'est avec moi-même que j'entretiens la meilleure relation.

51. J'ai la responsabilité de ma vie.