

Gaëlle Cabocel

vous propose :

365 *devises* pour une année SEREINE.

Ou comment se ressourcer
grâce à la pensée positive.





Qu'est-ce qu'une devise ?

Une devise est
une *courte* phrase
exprimant

une PENSÉE,
une ATTITUDE
ou un MOT D'ORDRE.

Comment utiliser les devises ?

Plusieurs possibilités d'utilisation
s'offrent à vous.

Ces devises vont devenir
vos devises,
à vous de les *découvrir*,
de vous les *approprier*
pour PERSONNALISER
leur utilisation
afin qu'elles *correspondent*
à vos **besoins** et vos **envies**.

Voici quelques *idées*
d'utilisation pour débiter :

- Je découvre et lis une devise par jour suivant la **date du calendrier** perpétuel.
- Je laisse le **hasard** ou le **destin** choisir quelle devise me correspond pour aujourd'hui.
- Selon **mon besoin du jour**, je choisis la devise qui raisonne en moi plus particulièrement.

Que faire de cette devise ?

C'est à vous de CHOISIR
comment cette devise
peut vous être *utile*.

Voici quelques *idées* :

- Je me la **répète** régulièrement pour l'ancrer en moi en profondeur et faire d'elle mon mot d'ordre, ma façon de penser du jour, ma vision idéale de la vie pour aujourd'hui.
- Je la lis 3 fois pour **l'accueillir** et la garder avec moi toute la journée.

- Je la module, la modifie pour **la personnaliser et la faire mienne**, pour qu'elle résonne en moi et devienne ma devise pour la journée.

- Je **l'écris** partout.

- Je la **chante**.

- Je la **crie**.

Comment personnaliser les devises ?

Sous chaque *devise*,
il y a un espace
pour ÉCRIRE.

Vous pouvez *utiliser* cet espace
pour :

- **Réécrire la devise** en modifiant certains mots, leurs ordres, leurs sens ou leurs formes.
- **Dessiner** ce qui vous inspire en lisant cette devise.
- Noter vos **ressentis** par rapport à cette devise.

- Noter à quoi correspond la **date** (un anniversaire, une journée spéciale, ...).
- Laisser **une personne vous écrire** un petit mot en rapport avec la date ou avec la devise.
- Selon votre **envie** ou votre **imagination !!!**

À vous de jouer !

Je vous SOUHAITE
la plus sereine des années
grâce à vos *devises*.

Ne sous-estimez jamais
la PUISSANCE d'un *mot*,
d'une *phrase*,
d'une *pensée positive*
sur votre **mental**.

Rappelez-vous que
la sérénité
attire la sérénité :

c'est en y *pensant* régulièrement,
en la *chantant*, en l'*écrivant*,
qu'elle viendra plus facilement
à VOUS et plus durablement.

1 Janvier



Je décide de m'apporter
tout le BONHEUR
que je **mérite.**

2 Janvier



Je décide
d'ACCUEILLIR
avec *plaisir*
chaque journée.

3 Janvier



Je **regarde** la VIE
avec
mes yeux d'enfants.

4 Janvier



Je m'**offre**
au moins
un PLAISIR
par jour.

5 Janvier



J'ai conscience
de ma propre
VALEUR
dans laquelle je puise
une certaine
assurance.

6 Janvier



Je savoure

tous les petits détails

et toutes les petites habitudes

qui font de mon quotidien

un REFUGE

réconfortant et sécurisant.

7 Janvier



Je m'offre une **pause**,
au *calme*, dans *ma bulle*,
en pratiquant
une activité que j'**AIME**.

8 Janvier



Je prends *conscience*
et je **réponds**

à tous mes BESOINS fondamentaux :
alimentation, sommeil, hygiène,
activité, santé, contact social,
sécurité, autonomie, plaisir.

9 Janvier



**Je SAIS
au fond de moi,
j'ai la *réponse*
en MOI.**

10 Janvier



J'observe mon **corps**,
mon **mental**
et mon **monde émotionnel** :

je CONNAIS
leurs *fonctionnements*,
leurs *besoins*
et leurs *réactions*,

ainsi je peux
m'OCCUPER d'eux
de manière **juste**,
équilibrée et **sereine**.

11 Janvier



Je prends conscience
de mes ressources,
je les ACTIVE
et les UTILISE
pour vivre pleinement
mes rêves.

12 Janvier



J' avance
avec **CONFIANCE**
vers la *vérité*
grâce à mon **intuition**
qui me guide.

13 Janvier



J'ai **ma** PLACE
dans cet *univers*,
au milieu
de ce grand tout.

14 Janvier



Je garde mes PIEDS sur *terre*
et ma TÊTE dans les *étoiles*,
en équilibre,
en harmonie.

15 Janvier



Je possède plein de petits trésors,
je prends conscience du bonheur
qu'ils m'apportent,
mais je les garde SECRET
pour éloigner la *jalousie* et la *rivalité*.

16 Janvier



*Je me contente
de ce que j'ai,
je le chérís
avec gratitude.*

17 Janvier



Je **NE** porte **PAS**
le poids de l'univers
sur mes *épaules*,
je **VIS** en *lui*.

18 Janvier



Je considère les bienfaits
de la PARESSE
et je m'y **abandonne**
quand *je le veux*.

19 Janvier



Je me fixe
des **objectifs** *réalisables*
pour atteindre
mon BUT.

20 Janvier



Je chouchoute
toutes les personnes
que j'aime,
y compris MOI-même.

21 Janvier



*Je fais ce que je VEUX,
ce qu'il *me* **plait**.*

22 Janvier



Je me **réjouis**
de chaque PETIT *plaisir*,
de chaque PETIT *bonheur*
du quotidien.

23 Janvier



Je laisse
mes questions existentielles
de côté
et je VIS,
tout **simplement.**

24 Janvier



Je prends conscience
de mes LIMITES,
je peux *choisir*
de les respecter
ou de les dépasser.

25 Janvier



*Je VIS comme
j'en ai enVIE,
selon mes enVIES.*

26 Janvier



**Je laisse exploser
MA JOIE
comme
*un feu d'artifices !***

27 Janvier



Je suis **différent** de *l'autre*
car **je ne suis pas** *l'autre*,
je ne pense pas,
ne ressens pas et ne vis pas
comme *lui*
et c'est NORMAL.

28 Janvier



Je *reviens* à l'essentiel,
je me DÉLESTE
du **superflu**
qui me *ralentit*
et me *fatigue*.

29 Janvier



**J'accueille
la nouveauté
et le changement
avec joie
et curiosité.**

30 Janvier



**Je m'OFFRE une vie
simple, facile
et **tranquille.****

31 Janvier



Je VIS dans le *présent*
grâce à mes SENS :
je **vois**, je **sens**, j'**écoute**,
je **goûte**, je **touche**.

1 Février



Je fais la différence entre
qui je suis **véritablement**
et qui je m'**impose** d'être
pour me libérer de certaines
croyances, obligations ou pressions
qui n'ont pas lieu d'exister.

2 Février



J'avance à mon rythme,
en toute **confiance**,
avec mes **RESSOURCES**.

3 Février



Je laisse mon *mental* de côté
pour me **concentrer**
sur mon corps, ma respiration
et m'offrir un moment de
SÉRÉNITÉ.

4 Février



Je me DÉLESTE
de *tout* ce dont je n'ai pas besoin,
de *tout* ce qui ne m'est pas utile,
et qui m'*encombre*, qui me *pèse*,
qui m'empêche de vivre sereinement.

5 Février



Je tombe

ET je

me relève.

6 Février



Je suis mon *propre* CHEMIN :
il n'est **ni aménagé ni balisé**
mais j'y avance
en gardant le CAP
vers la sérénité.

7 Février



Je ne sais pas
ce que l'autre **pense**
ou **ressent**
ou ce dont il a **besoin**,
je lui pose simplement
la QUESTION
pour laisser de côté
interprétation et jugement.

8 Février



Je CHOISIS

sur quoi

je porte mon attention,

sur quoi

je me concentre.

9 Février



Je choisis

de passer

une **BONNE** journée.

10 Février



J'ai de la VALEUR
même avec
mes *défauts*.

11 Février



Je m'*offre*
des cadeaux
et des plaisirs,
sans RAISON particulière.

12 Février



*J'ai le droit
d'être
en colère.*

13 Février



Je me FÉLICITE

et je fête

chaque petite **victoire**,
chaque petite **avancée**,
chaque petite **amélioration**.

14 Février



Je CHASSE la **culpabilité**
de ma vie,
c'est une perte d'énergie ;
à la place j'y mets
de la créativité
qui me donne la **liberté**
d'IMAGINER ma *propre vie*.

15 Février



Je vis ma vie
en toute liberté
et en toute discrétion
pour la SAVOURER.

16 Février



Je décide
de
SOURIRE.

17 Février



Je **déclare** que
mon seul et unique
OBJECTIF
est d'avoir plaisir
à *jouer* mon rôle
dans ma **vie**.

18 Février



Je prends **conscience**
de mes RÊVES
et je mets en place
ce qu'il faut
pour les réaliser.

19 Février



J'arrête de LUTTER
contre quelque chose
que je **NE** *maitrise* PAS.

20 Février



Je RESPIRE :
j'inspire, j'expire,
je prends conscience
du BONHEUR *d'être en vie*
et de respirer.

21 Février



Je VIS sans attente
particulière envers moi,
les autres et les situations ;
ainsi je peux VOIR
les *miracles* du quotidien
et éloigner la *déception*.

22 Février



Je VIS ma VIE
au fur et à mesure,
en l'**accueillant** comme elle vient,
les CHOSES
les unes après les autres,
les MOMENTS
les uns après les autres.

23 Février



J'ASSUME qui je suis
et tout ce qui fait
que **je suis** MOI :
mes *valeurs*, mes *envies*,
mes *choix*, mes *goûts*, ...

24 Février



Je vis au PRÉSENT
en revenant
à mon *corps*
et à mes *sensations*.

25 Février



Je prends **MA décision**
car c'est **MON corps**,
MON esprit, **MON émotion**,
MA capacité,
MA limite, **MA ressource**.

26 Février



Je prends SOIN
de mon **mental**
en *l'écoutant*
et en *répondant* à ses **besoins**.

27 Février



Je NE *peux* PAS
et je NE *dois* PAS
tout contrôler.

28 Février



Je prends conscience
de qui JE SUIS
et de qui je SOUHAITE être,
je mets en place *dès à présent*
ce qu'il faut pour évoluer
vers ce MOI souhaité.

29 Février



Je m'OFFRE
ma *propre* **devise**
en la créant selon
mon ENVIE
et BESOIN du jour :
"Je...

1 Mars



Je suis
ma propre FORCE,
je n'ai besoin
de *rien* ni *personne*
pour VIVRE.

2 Mars



**Je choisis *toujours*
ce qui est BON
pour MOI.**

3 Mars



Je vis le *moment présent*
en restant à l'**écoute**
de tous les PETITS *trésors*
qui **s'offrent** à moi.

4 Mars



JE me mets
dans les **meilleures**
conditions possibles
pour passer
la **meilleure** des
journées possible.

5 Mars



Je m'entraîne à voir
de manière NEUTRE,
sans jugement trompeur
ni interprétation illusoire.

6 Mars



Je DISPOSE
de la liberté
et de la capacité
à mener ma vie
comme je l'entends.

7 Mars



Je **profite** des gens
que j'aime,
je **PARTAGE** avec eux
des *moments*,
des *expériences*,
des *plaisirs*.

8 Mars



Je prends conscience que
la vie est en MOUVEMENT,
je suis en **changement**,
tout *évolue*, rien n'est *sûr et certain*,
je continue ma QUÊTE chaque jour
pour m'approcher le plus
de ma VÉRITÉ du **moment présent**.

9 Mars



Je **CHOISIS** **qui** a de
l'importance dans ma vie
et **qui** a un impact
sur mon *mental*, mon *corps*
et mes *émotions*.

10 Mars



Je RUMINE
mes *moments*
de **bonheur.**

11 Mars



Je laisse à distance
le FUTUR
en limitant les
projections mentales
dans le temps.

12 Mars



Je prends conscience
que ma VIE est
précieuse, unique
et je la CHÉRIS chaque jour.

13 Mars



Je N'attends PAS
que la vie me comble,
je m'APPORTE
mon propre bonheur.

14 Mars



Je **décide** pour MOI
et je laisse les *autres*
faire de **même** pour EUX.

15 Mars



Je me POSITIONNE :
je dis oui ou je dis non
selon MOI,
ma *vérité*, mes *valeurs* ;
j'en ai le **droit**.

16 Mars



Je ne *suis* **jamais** SEUL
car je *suis* **toujours**
avec MOI.

17 Mars



Je veille à mon CONFORT **personnel**,
dans toutes les conditions,
à chaque instant :
un *coussin*, un *plaid*, une *lampe*,
un coin d'*ombre*, du *silence*,
une *musique*, une *bougie*, ...
peuvent faire TOUTE la **différence**.

18 Mars



Je me laisse la PLACE
pour sentir et ressentir
à travers
mon *corps* et mes *sens*.

19 Mars



Je cultive l'amitié
et renforce les liens
avec mes *véritables* AMIS.

20 Mars



Je redécouvre
des *gestes* ou des *activités*
comme si c'était
la PREMIÈRE fois
que je les faisais,
ainsi je **savoure** la VIE.

21 Mars



Je SAIS que tout n'est pas
tout gris ou tout noir,
il en va de même avec ma VIE,
qui se *teinte* de multiples
nuances de **couleurs.**

22 Mars



J'ARRÊTE de me **prendre la tête**

en m'*ajoutant* des contraintes

et des obligations :

je VIS !

23 Mars



Je suis et
serai *toujours*
ma PRIORITÉ.

24 Mars



**Je n'ai pas
BESOIN
d'être
parfait.**

25 Mars



Je fais confiance
au Ciel et à la Terre
qui me **guident**
sur mon propre chemin
grâce aux messages
qu'ils m'**envoient**.

26 Mars



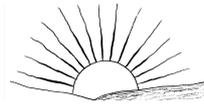
Je décharge
mes *freins* et mes *boulets*
qui m'empêchent de **faire**
ou d'**être**
comme JE LE VEUX,
pour **avancer** sur
mon *chemin de sérénité*.

27 Mars



J'ai confiance
et je crois
en l'*avenir*.

28 Mars



*Je me respecte
et je respecte l'autre,
je suis donc SINCÈRE
avec moi et avec l'autre.*

29 Mars



J'ai le DROIT

d'avoir

peur.

30 Mars



Je vis, je **fais**, je **pense**,
je ressens *pour* MOI
et en *fonction* de MOI
plutôt que *pour* les **autres**
ou en *fonction* des **autres**.

31 Mars



Je n'*oublie pas*
de RÊVER.

1 Avril



J'accueille et j'**exprime**

à haute voix mon *mal-être*,

ça va *déjà* un peu **MIEUX**.

2 Avril



**Je suis CAPABLE de faire
tout ce que je veux,
je n'ai PAS de limites :
*je décide, je choisis.***

3 Avril



J'ai la *capacité*
de surmonter
CHAQUE obstacle.

4 Avril



J'ouvre mes YEUX et mon CŒUR,
je prends conscience que
la réalité que je crois *vraie* ne l'est pas,
c'est moi qui l'**interprète** ainsi
à travers tous mes filtres ;
rien n'est *vrai*, rien n'est *sûr*.

5 Avril



J'accueille,
j'**accepte**,
je m'*adapte* :
voici le véritable SECRET
de la sérénité !

6 Avril



Je n'ai aucune obligation
car je suis **libre**,
personne n'a le droit
de m'OBLIGER,
surtout pas *moi-même*.

7 Avril



Je prends **conscience** que
la seule chose qui est vraie et sûre
ici et maintenant
c'est que tout ce dont j'ai **besoin**
est en MOI,
je suis mon *pilier*, mon *refuge*,
ma *vérité* et ma *sécurité* ;
rien ni personne d'autre
ne pourra m'apporter tout cela
aussi BIEN que *moi-même*.

8 Avril



**Je me *fous*
la paix,
je me *lâche*
la grappe.**

9 Avril



Je me fais la PROMESSE
que mon **objectif** premier
est et sera mon **bien-être**,
AVANT toute autre chose.

10 Avril



Je reste en **mouvement**
pour suivre
le COURS des *choses*.

11 Avril



Je me contente
de peu.

12 Avril



Je VIS ma VIE au présent,
le *passé* est *passé*
et le **futur** n'est **pas encore** réalité ;
je ne gaspille pas mon *énergie*
pour des choses que
je ne **maitrise** *plus* ou *pas* encore.

13 Avril



Je prends le TEMPS
dont j'ai **besoin**.

14 Avril



J'EXPRIME
mes émotions
et mes **besoins**
en toute *sérénité*.

15 Avril



Je décide
de QUI je suis
et de ce que je FAIS.

16 Avril



Je n'ai pas *besoin*
de me JUSTIFIER,
je vis comme je l'**entends**.

17 Avril



Je chante et je danse,
LIBREMENT,
en *lâchant prise*,
sans me juger.

18 Avril



*Je vis en PAIX
en laissant de côté
la rivalité.*

19 Avril



Je prends SOIN
de mon **corps**
en l'écouter
et en répondant à ses **besoins**.

20 Avril



Je me débarrasse
de mes PEURS **limitantes**
pour vivre avec *confiance*,
amour et *lâcher prise*
dans le **présent**.

21 Avril



Je m'éclate
dans TOUT
ce que je fais.

22 Avril



Je distribue
sans retenue
L'AMOUR
autour de moi.

23 Avril



Je choisis de PARLER
avec des mots **sincères**,
authentiques, bienveillants,
simples et *utiles*.

24 Avril



Je me connais,
je sais OÙ je **suis**
et OÙ je **vais**,
je connais mes *ressources*
et mes *limites*.

25 Avril



Je respecte l'*autre*,
je prends **conscience**
qu'il est UNIQUE,
comme **moi**.

26 Avril



Je prends conscience
que PERSONNE ne *sait mieux*
que MOI
ce qui est **bon** pour moi.

27 Avril



J'ai des jambes fortes et solides,
elles me permettent d'**avancer**
sereinement et en *confiance*,
elles me permettent d'**aller**
où je VEUX et de faire ce que je VEUX.

28 Avril



Je ne MENS pas,
ni à **moi** ni à **personne**,
j'expose MA *vérité*
même si elle est différente
de la vérité des *autres*.

29 Avril



Je m'**é**coute, je me **choisis**,
je me positionne
avec un OUI *confiant*
ou un NON *assuré*.

30 Avril



Je me mets

en **mouvement**

pour TROUVER l'*inspiration*.

1 Mai



Je prends
le *temps*
de VIVRE.

2 Mai



J'**accepte** et je vis
en HARMONIE
avec mes *défauts*.

3 Mai



Je cultive ma **créativité**

pour imaginer

la plus BELLE des **vies** pour moi.

4 Mai



Je prends **conscience**
de mes qualités
et de mes *capacités*.

5 Mai



Je pardonne
et ouvre mon cœur
à *l'autre*
avec COMPASSION.

6 Mai



Je trouve un LIEU ressource
où je peux *aller* régulièrement
me **ressourcer**
et me réfugier.

7 Mai



Je prends conscience que je n'ai **pas besoin**

de tout *contrôler*,

de tout *maitriser*,

de tout *organiser*,

de tout *porter*

pour que la Terre puisse continuer de tourner.

8 Mai



Je parle,
je *crie*,
je **chante**,

...

je m'EXPRIME !

9 Mai



Je prends le risque
d'échouer
pour *pouvoir*
réussir.

10 Mai



Je m'écoute
et je me **console**.

11 Mai



J'accueille le MONDE,
la *nature*, les *personnes*,
les *animaux*,
les *faits* et les *paroles*
tels qu'ils sont.

12 Mai



Je m'AUTORISE à **vivre**
toutes les émotions :
la *joie*, la *tristesse*,
la *colère* et la *peur*.

13 Mai



J'AIME ma **vie**
et ce que je fais.

14 Mai



Je suis **sincère**
avec moi-même.

15 Mai



Je laisse la **place**
et le temps
à l'*autre*

pour qu'il puisse s'**exprimer**
VÉRITABLEMENT,
tel qu'*il est*.

16 Mai



Je commence **toutes** mes phrases
par "JE"
pour parler en mon *nom*
uniquement,
pour prendre la **responsabilité**
de ce que je *dis*,
pour me connecter à moi
avant de parler.

17 Mai



Je n'ai pas peur de dire

JE T'AIME

et je n'**hésite** pas

à le *faire*.

18 Mai



Je prends conscience que
ma VIE ne **dépend** pas
d'une seule *chose*,
d'une seule *condition*,
d'une seule *situation*
ou d'une seule *relation*.

19 Mai



Je reste **connecté**
à mon enfant
intérieur,
je l'**écoute**
et le laisse VIVRE
à *travers* moi.

20 Mai



Je fais confiance
à mon INTUITION
pour prendre
les *bonnes* décisions
pour moi.

21 Mai



Je protège
et je prends SOIN
de ce qui m'est *cher*.

22 Mai



**Je préserve ma vie
et mon INTIMITÉ
pour me préserver
des *remarques*,
avis ou *conseils*
des autres.**

23 Mai



J'ai la capacité
et la **liberté**
de CHOISIR
si je vais *bien*
ou si je ne vais *pas bien*.

24 Mai



*J'élimine
les pensées négatives
qui maintiennent
ma tête sous l'eau
afin de mieux RESPIRER.*

25 Mai



J'ai le DROIT
de dire
que je ne suis pas
d'*accord*.

26 Mai



Je RIS
aussi **souvent** que possible,
pour un rien,
bêtement,
librement,
spontanément.

27 Mai



Je suis UNIQUE
et c'est ce qui *fait*
toute ma **valeur** !

28 Mai



Je dispose en moi de
toute l'énergie
dont j'ai besoin,
il me suffit
de l'activer pour
oser, agir, faire,
VIVRE !

29 Mai



Je chante et danse

ma JOIE de vivre.

30 Mai



Je prends SOIN
de mon émotion
en l'*écoutant*
et en *répondant*
à ses besoins.

31 Mai



Je m'AIME
inconditionnellement.

1 Juin



J'ai la *capacité* d'imaginer
une NOUVELLE réalité
avec **liberté** et **créativité**
quand un élément
de ma vie
est *modifié* ou *stoppé*.

2 Juin



Je suis LA *personne*
qui **m'aime** le plus au monde
et que **j'aime** le plus au monde.

3 Juin



Je REMERCIE
mon **corps**
de fonctionner
aussi *parfaitement*
que possible
pour **lui**.

4 Juin



Je sais ce qui est bon
pour moi,
il suffit que
je *prenne* le TEMPS
de m'écouter
véritablement.

5 Juin



Je me NOURRIS
de tout l'**amour**
qu'il y a autour de *moi*.

6 Juin



Je prends SOIN
de moi.

7 Juin



Je mets
de la COULEUR
dans ma vie.

8 Juin



Je peux **CHANGER** à tout **moment**
mes *pensées*, mes *émotions*,
mon *comportement*,
mes *paroles*, mon *attitude*
ou mon *humeur*
pour **changer** le cours de ce moment,
le cours de ma journée,
le cours de ma vie.

9 Juin



J'ouvre *vraiment* mes yeux
pour ACCUEILLIR
la **beauté** du *monde*.

10 Juin



Je prends conscience que
mes **proches**
sont de
véritables RESSOURCES
pour moi.

11 Juin



*Je poursuis au quotidien
ma RECHERCHE
de sérénité,
de ma vérité
et de mes solutions.*

12 Juin



Je souris,
quoi qu'il arrive,
dans n'importe quelle *circonstance*,
je souris.

13 Juin



J'avance en toute sérénité
en étant dans mon **corps**
et en lui faisant *confiance*,
même dans le NOIR,
il *sait* et je *sais* à travers **lui**.

14 Juin



Je me LIBÈRE du **jugement**

des autres

en m'acceptant comme je suis.

15 Juin



J'offre un CADEAU
à quelqu'un,
comme ça,
sans **raison,**
juste pour le *plaisir d'offrir.*

16 Juin



J'utilise l'ART
comme **outil** de *bien-être* :
je chante ma chanson préférée,
je danse sur une musique énergisante,
je dessine des motifs apaisants,
j'écris des mots inspirants, ...

17 Juin



Je ne suis PAS une victime :
je décide,
je fais,
je crée,
j'ose !

18 Juin



Je mets en place
dans ma vie
des RITUELS
de **plaisir** et de **bien-être**.

19 Juin



Je RESPECTE et prends soin
de tous les êtres vivants
présents autour de moi :
l'humanité,
la faune,
la flore.

20 Juin



Je fais attention
à ne pas me PERDRE
dans mes **pensées**,
au risque de *passer à côté*
de ma VIE
qui est *en train de se dérouler*
en **même temps**.

21 Juin



Je ramène mon *mental*,
mon *émotion*, mon *corps*
dans le présent
dès que je m'aperçois
qu'ils sont
dans le passé ou dans le futur.

22 Juin



Je ne me mens pas,
JAMAIS,
sous aucun *prétexte*,
je reste **connecté**
à ma *propre* vérité.

23 Juin



Je prends PLAISIR à vivre la **vie**
que je me suis
créée et construite,
ainsi j'**éloigne** de moi
la *frustration* et la *déception*.

24 Juin



Je prends conscience de
toutes les SOURCES de souffrance
dans ma vie,

trois options s'offrent à moi :

1. je les accepte et j'avance avec,
2. je les éloigne en méditant,
3. je les change par l'action.

25 Juin



Je REMERCIE mentalement
ou à voix haute
toutes les personnes mortes ou vivantes
qui me permettent de **vivre aujourd'hui**
la vie que j'ai choisie,
en toute *liberté*, en toute *sécurité*
et en toute *conscience*.

26 Juin



Je prends **soin**
de ma RESPIRATION,
j'apprends à respirer
calmement et régulièrement,
je m'**aère** pour respirer
un bon air pur.

27 Juin



Je vis pleinement ma vie,
en toute **conscience**,
en toute **présence**,
en activant
et en *écoutant* mes 5 SENS
et mes sensations corporelles.

28 Juin



Je m'*entraîne* à **observer**
les choses
sous un NOUVEL angle
pour en **voir** uniquement
le côté positif.

29 Juin



Je **sais**, au fond de moi,
que tout ira bien,
je n'ai donc pas à me *soucier*
de DEMAIN.

30 Juin



Je profite de la *vie*,
tout **SIMPLEMENT** !

1 Juillet



Je vis en HARMONIE
avec la **météo** et les **saisons**
en les *accueillant*
telles qu'elles sont.

2 Juillet



Je m'AMUSE
aussi souvent
que **possible** !

3 Juillet



J'entraîne ma **mémoire
à *garder* et à *se souvenir*
plus particulièrement
des choses **POSITIVES**.**

4 Juillet



Je ne reste pas *figé*
lorsqu'une situation
est **bloquée**,
je bouge, je marche,
je m'aère,
pour trouver une SOLUTION.

5 Juillet



Je fais la *liste* de
mes capacités ACQUISES
et je m'en **félicite**,
puis je fais la liste des capacités
que j'*aimerais acquérir*
et je mets en place ce qu'il faut
pour y **arriver**.

6 Juillet



Je n'attends pas
le bonheur, l'amour,
l'avis, le conseil, ...
je VIS !

7 Juillet



Je suis autonome,

LIBRE

et je m'aime.

8 Juillet



Je prends conscience que mon MENTAL est
la meilleure **agence de tourisme** au monde,
grâce à lui je peux voyager
n'importe où et n'importe quand,
je n'ai qu'à fermer mes yeux
et laisser ma *créativité* et mon *imagination*
me faire vivre le plus beau des voyages.

9 Juillet



Je reste dans la neutralité,
connecté à
mes sensations corporelles
et à *mes émotions*
pour éviter
tout JUGEMENT inapproprié.

10 Juillet



Je me POSITIONNE
en m'écoutant
et en me faisant
confiance.

11 Juillet



Je me connecte à mon CORPS
en posant mes pieds à terre
quand je sens que je *perds pied* :
la réponse n'est pas dans ma tête,
je me *perds dans ma tête* ;
je fais confiance à mon CORPS,
mon CORPS sait.

12 Juillet



J'apprends la PATIENCE,
je laisse le temps s'écouler,
tout arrivera en temps *voulu*.

13 Juillet



Je visite mon corps
pour DÉCOUVRIR
où mon *émotion*
se **loge**
et ainsi mieux
la **comprendre.**

14 Juillet



Je prends le **temps** de RESPIRER :

entre deux activités,

avant de répondre,

après le repas,

pendant que je vis !

15 Juillet



Je me donne
à moi d'abord
pour MIEUX donner
aux *autres ensuite*.

16 Juillet



Je ne *cherche* pas à plaire,

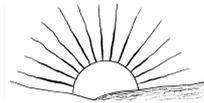
je **RESTE moi-même.**

17 Juillet



Je m'EXPRIME *librement*,
sans auto-jugement,
en restant **connecté** à *moi*,
à mes *besoins*
et à mes *valeurs*.

18 Juillet



Je ne *cherche* pas de problème
là où il n'y en a pas,
tout va bien
et c'est très **bien**.

19 Juillet



Je fais durer
les *bonnes choses*
en continuant
à **RESSENTIR** leurs **présences**
à travers
mes sens et mes souvenirs.

20 Juillet



Je sais que rien n'est
grave,
je l'*explique* à mon MENTAL
et je me *réfugie*
dans mon CORPS.

21 Juillet



Je VIS

sans attentes particulières,
la vie n'exige pas de résultats,
il n'y a pas
de *bons* ou *mauvais*
élèves de la vie,
il n'y a que
des vivants qui vivent.

22 Juillet



J'ai le POUVOIR de me **détruire**,
je fais donc attention à moi,
mais j'ai aussi celui de me **reconstruire**,
je prends donc soin de moi.

23 Juillet



**Je focalise mon attention
sur ce qui va
BIEN.**

24 Juillet



*J'accepte
de ne pas tout comprendre,
de ne pas tout savoir,
de ne pas tout connaître.*

25 Juillet



Je sais que **ma réponse**
est en MOI
alors que **sa réponse**
est en LUI ;
nous sommes différents,
notre réponse sera donc
différente.

26 Juillet



Je prends conscience
qu'il est impossible
de **vivre** sans DOULEUR,
je ne peux donc pas *abolir*
la douleur de ma vie,
mais je peux l'accepter
pour la rendre moins difficile
à supporter.

27 Juillet



Je m'adapte

grâce à mes RESSOURCES :

qualités, capacités,

compétences, expériences, ...

28 Juillet



Je lâche prise
en faisant le DEUIL
de ce qui ne sera plus.

29 Juillet



J'ÉVACUE tout le néгатif
qui se **loge** en moi au quotidien,
stress, tensions, mots, situations, ...
pour ne pas alourdir mon corps
et m'empêcher d'**avancer**
comme je le *veux*.

30 Juillet



Je prends *conscience*
des différentes personnalités
qui me constituent,
chacune a son *rôle*, son *importance*,
son *utilité*, sa *place* ;
je décide laquelle
peut **s'exprimer** davantage aujourd'hui.

31 Juillet



Je **remercie**
les *personnes*
et les *choses*
qui ont rendu possible
chaque **petit** bonheur
que je VIS.

1 Août



Je prends soin de mon CORPS
qui est un de
mes plus chers amis
car il m'**abrite**, me **protège**,
me **parle** ;
je peux lui offrir un massage
pour l'en remercier.

2 Août



J'ai le droit
d'être
fragile.

3 Août



J'accepte la *personne*
face à moi
telle qu'elle est.

4 Août



Je *peux*
encore et toujours
AVANCER.

5 Août



Je prends le temps
de me **renforcer**,
de me **consolider**,
de me **préparer**
avant de me LANCER
dans un *projet*, un *acte*
ou une *activité*.

6 Août



Je fais preuve
d'ouverture d'esprit
pour *accueillir* TOUT ce qui est.

7 Août



*Je m'encourage
et me félicite
au quotidien.*

8 Août



Je donne une **note**
à mon niveau de bonheur du jour
entre 0 et 10
puis je **fais** quelque chose
pour augmenter cette note,
là maintenant ;
j'AGIS pour mon bonheur.

9 Août



Je *garde* SECRET

ce qui doit l'être.

10 Août



Je ne *dépends* de
personne,
j'ASSUME
mes responsabilités.

11 Août



Je vis la journée
comme elle *vient*
aujourd'hui,
elle n'a pas BESOIN
d'être parfaite
pour que je *passe*
une belle journée.

12 Août



J'accueille le SILENCE,
je le *visite*,
le *découvre*,
je n'en ai pas peur.

13 Août



Je me DONNE
toutes les autorisations
et toutes les libertés
pour *mener* ma vie
comme je le souhaite.

14 Août



Je peux changer,
je peux évoluer,
comme le reste du **monde**
je suis
en **PERPÉTUEL** *mouvement*.

15 Août



Je suis l'ÉGAL de l'autre :
ni au-*dessus*,
ni en *dessous*.

16 Août



Je prends *conscience*
des émotions
qui naissent en moi,
je les **accueille** et les **écoute**
mais ne les laisse pas
me *gouverner*, me *piloter*,
décider à ma PLACE.

17 Août



Je me focalise
sur le "*comment*"
plutôt que
sur le "*pourquoi*".

18 Août



Je prends *conscience*
qu'il n'y a pas de **bon** ou de **mal**,
de juste ou de faux ;
il n'y a que ce qui est **bon et juste**
POUR MOI.

19 Août



Je mets en place
ma propre
philosophie de vie,
pas celle des autres
ou celle à la mode,
LA MIENNE,
celle qui
me **correspond**
pleinement.

20 Août



Je lâche mon *mental*,
je laisse
aller et venir les choses,
je me laisse VIVRE !

21 Août



Je prends
régulièrement
de mes nouvelles.

22 Août



J'ai ma place sur cette *terre*,
comme chaque être vivant ;
nous sommes TOUS importants
car nous apportons
TOUS *quelque chose*.

23 Août



Je **décris**
plutôt que
de juger.

24 Août



Je RÊVE
puis j'agis
pour *faire* de
ce RÊVE ma **réalité** !

25 Août



Je **considère** l'*autre*
en le regardant
et je me **considère**
en me regardant.

26 Août



Je prends *conscience*
que mon MENTAL m'est utile,
il me **sert**, il est **important**,
je ne l'*abandonne* pas,
il **participe**
à ma sérénité et à mon bonheur.

27 Août



J'améliore
ma QUALITÉ de vie
en apportant
des **changements** concrets.

28 Août



Je développe
ma **curiosité**
et mon *envie*
de **découvrir.**

29 Août



Je fais *attention*
à mon REGARD :
je choisis
comment et sur quoi
je le POSE.

30 Août



Je me concentre sur
ce que je *fais, ressens, pense*
et **uniquement** sur cela,
ainsi je VIS en pleine conscience,
ainsi je VIS **pleinement**.

31 Août



Je laisse le **temps**
à l'autre
de *vivre*, de *faire*,
de *répondre*, de *sentir*,
de *ressentir*, ...

1 Septembre



Je prends *conscience*
de la chance que j'ai
d'*être en vie*
et de VIVRE
chaque nouveau jour
qui se présente à moi.

2 Septembre



**J'y CROIS donc
c'est possible !**

3 Septembre



Je fais *quelque chose*
de mon ÉCHEC,
je l'**utilise**, je le **valorise**,
ainsi
ce n'est plus un ÉCHEC !

4 Septembre



Je ne me force jamais
à *faire* quelque chose
si ce n'est pas
juste et bon pour MOI.

5 Septembre



Je PARTAGE

des moments, des *expériences*,

des **envies**, des phrases,

des *connaissances*,

des **émotions**, ...

6 Septembre



Je me visualise
en train de RÉUSSIR,
j'ai alors un **premier souvenir**
de RÉUSSITE
qui me motive
et me donne *confiance*
pour l'**avenir**.

7 Septembre



Je *laisse*
de la place
à la spontanéité.

8 Septembre



Je **visite**
ma *réserve*
de bons SOUVENIRS.

9 Septembre



J'ose et j'ose encore,
plus j'OSE
et plus j'ai confiance.

10 Septembre



Je vis
et *non* je **survis**.

11 Septembre



Je sais OÙ je vais,

j'y vais **petit à petit**,

lentement mais surement.

12 Septembre



*Je sais qu'il y aura toujours
quelqu'un qui m'aime :*
MOI.

13 Septembre



Je me ressource
en **visitant** un *lieu*
que j'apprécie
particulièrement.

14 Septembre



J'ACCEPTE la vie
telle qu'elle est,
sans lui **résister**
ou la combattre.

15 Septembre



Je fais passer
mes besoins et mes envies
AVANT
les *conseils* et les *avis*
des autres.

16 Septembre



J'alterne
travail et détente,
devoir et *plaisir*,
activité et repos,
pour **maintenir**
l'ÉQUILIBRE
dans ma *vie*.

17 Septembre



J'apprends à me TAIRE
et à *garder* pour moi ce qui m'est personnel
(pensées, émotions, ressentis, jugements, ...) ;
si j'ai besoin de m'exprimer, je peux
écrire, dessiner, chanter, danser, crier,
me parler à moi-même
ou à une personne ressource.

18 Septembre



Je SAIS que mon **bonheur**
ne *dépend* que de **moi**,
de même
le bonheur de l'autre
ne dépend que de lui,
je ne suis ni son *sauveur*
ni sa *solution*.

19 Septembre



J'accède à la **sérénité**
lorsque j'ACCEPTÉ
que les choses
ne se *déroulent* pas
comme je le voudrais
ou comme je l'avais
imaginé.

20 Septembre



Je vais *chercher*
le RÉCONFORT
dont j'ai **besoin**
quand je suis triste.

21 Septembre



Je mène ma **vie**
comme je l'*entends*
et je laisse l'autre faire de même
sans le **juger**
ou l'arroser de *conseils* et d'*avis*.

22 Septembre



Je n'ai pas besoin
que TOUT
soit *parfaitement* **parfait**
pour me sentir bien,
détendu, relaxé, heureux.

23 Septembre



Je module mon **cerveau**
pour toujours *voir*
le bon CÔTÉ des choses.

24 Septembre



Je suis la **SEULE**
personne
à pouvoir me changer
véritablement,
en **profondeur.**

25 Septembre



*Je lâche prise
sur TOUT ce que
je ne peux PAS contrôler :
les autres, les situations,
la météo, ...*

26 Septembre



**Je fais *entièrement* partie
de la NATURE
comme l'*arbre*, le brin d'*herbe*
ou l'*écureuil*,
j'y ai ma PLACE
et je ne l'oublie pas
en passant du **temps**
dans cette NATURE.**

27 Septembre



Je m'entoure de **personnes**
de *confiance, bienveillantes,*
qui me respectent
et m'**apprécient**
tel que JE SUIS,
j'**éloigne** de moi les *autres.*

28 Septembre



Je n'ai pas besoin
d'**étaler** mon *bonheur*
pour qu'il soit PARFAIT,
au contraire,
cela risque d'attirer la *jalousie*,
les *critiques*, la *rivalité*
et donc la souffrance !

29 Septembre



J'ai le DROIT de dire

"je ne sais pas",

"je ne connais pas",

"je ne peux pas",

"je ne veux pas",

ou tout **simplement** "NON" !

30 Septembre



Je décide
de ce que je *fais*
de ma journée.

1 Octobre



Je peux *être*
fort et pleurer,
je peux *être*
faible et **oser**.

2 Octobre



Je *prends*
tout le TEMPS
dont j'ai **besoin.**

3 Octobre



Je réponds *sincèrement*
à la question suivante :
de quoi ai-je BESOIN
aujourd'hui
pour me **sentir** bien ?

4 Octobre



*J'apprécie chaque réveil
qui annonce
une nouvelle journée
INÉDITE.*

5 Octobre



Je suis la *seule et unique*
personne
avec qui j'ai l'obligation
de CULTIVER une **relation**
saine, respectueuse,
bienveillante,
authentique et sincère.

6 Octobre



Je me remercie pour le BIEN
que je m'*apporte* dans ma **vie** :
bonheur et plaisir,
alimentation saine,
pensée positive,
activité physique,
expérience enrichissante,
réalisation de projet, ...

7 Octobre



Je découvre
quel est mon POUVOIR,
je le développe,
le fais *grandir*
et je l'utilise au quotidien.

8 Octobre



Je n'ai pas besoin de plus,
j'ai déjà *beaucoup en moi*,
j'ai déjà tout ce qu'il me **faut**,
j'en *prends conscience*
et j'**utilise** dès à présent
mes propres ressources.

9 Octobre



J'y vois plus **clair**
après un bon tri
et un bon rangement
de mon *lieu de vie*,
de mes *affaires*,
de mes *relations*
mais aussi de mes **pensées**.

10 Octobre



Je me réfugie
et je trouve du *réconfort*
dans les BRAS
des personnes que j'*aime*
et dans mes *propres* bras.

11 Octobre



Je simplifie !

12 Octobre



Je *teste*, j'**expérimente**,

je **cherche**, je *tâtonne*, ...

c'est la meilleure façon de trouver

MA solution, MA réponse, MA vérité.

13 Octobre



Je sais que j'ai
la *force* et la *volonté*
d'ARRÊTER
une **mauvaise** habitude
et de commencer
une nouvelle routine **saine**.

14 Octobre



Je prends conscience que
la *sérénité*, le *bien-être*
et le *bonheur*
sont juste **là**,
je n'ai qu'un pas de côté à faire
ou qu'un regard à changer
pour y **accéder**.

15 Octobre



Je savoure le moment
PRÉSENT
en faisant, pensant
et ressentant
uniquement
ce moment PRÉSENT.

16 Octobre



Je ferme mes yeux
et je m'imagine dans un **paysage**
serein, ressourçant et paisible.

17 Octobre



Je fais une seule **action**
à la fois,
je pense une seule **pensée**
à la fois,
je ressens une seule **émotion**
à la fois.

18 Octobre



*J'écoute les SONS autour de moi,
je me concentre sur eux,
j'éloigne ainsi
les pensées négatives
et les préoccupations.*

19 Octobre



Je ne m'**oublie** pas,
JAMAIS.

20 Octobre



Je bouge, je marche,
je cours, je m'étire ...
je fais **fonctionner** mon corps
pour DÉCHARGER
le surplus
d'énergie, d'émotions
et de pensées.

21 Octobre



J'exprime mon **émotion**
avec les MOTS
qui sont *justes* pour MOI.

22 Octobre



Je **partage**
ma JOIE
avec ceux
qui m'entourent.

23 Octobre



**Je regarde le ciel,
le soleil
et les nuages,
je sais
que j'ai ma PLACE
dans ce grand univers.**

24 Octobre



Je CROIS
en moi
et en
mon **avenir.**

25 Octobre



Je me **parle**
et je m'*écoute*
avec bienveillance
et SINCÉRITÉ.

26 Octobre



Je place mon attention
sur les choses essentielles
de la vie,
ainsi je limite
le *gaspillage* d'énergie
en laissant de côté
les choses inutiles ou futiles.

27 Octobre



Je prends *rendez-vous* avec

moi-même

pour un moment

de sérénité et de bien-être.

28 Octobre



Je *profite* de la vie,
simplement,
sans me poser de QUESTIONS
sur le pourquoi, le comment,
le qui ou le quoi.

29 Octobre



**Je suis patient
avec *moi*.**

30 Octobre



Je me considère
comme un être humain
avec ses *forces*
et ses *ressources*
mais aussi
avec ses *faiblesses*
et ses *limites*.

31 Octobre



J'ADAPTE ma *journalée*
en fonction de mes besoins,
et non l'**inverse**.

1 Novembre



J'**accepte** mes défauts,
ainsi ils ne me posent plus de *problème*,
au **contraire**,
ils me remplissent
d'une *nouvelle* FORCE.

2 Novembre



Je fixe mon *objectif*
à un NIVEAU
que je suis capable
d'*atteindre*.

3 Novembre



**Je suis cool
avec *moi-même.***

4 Novembre



Je m'entoure
de *personnes*,
d'*animaux*,
de *plantes*
et d'*objets*
qui ILLUMINENT ma **vie**.

5 Novembre



J'OUVRE grand mes *yeux*
et mes *oreilles*
pour voir et écouter
TOUT ce que le monde
a de plus *beau* à m'offrir.

6 Novembre



Je suis bien
avec MOI
avant d'être bien
avec les autres.

7 Novembre



Je suis capable
de RELEVER
n'importe quel **défi**
que la *vie* me lance.

8 Novembre



J'ai le droit
d'être
TRISTE.

9 Novembre



Je me **réconforte**
en m'*offrant*
des petites attentions.

10 Novembre



J'emprunte le *chemin de vie*
qui est **bon pour moi**
et non pas celui
qui est *éclairé*
par ou pour les autres.

11 Novembre



J'y vais
en y CROYANT,
toujours.

12 Novembre



Je **puise** au fond de moi
toute la *force* dont j'ai besoin
en me souvenant
de mes RÉUSSITES passées.

13 Novembre



Je me donne les MOYENS
d'**avancer** dans mon *projet*
pour le mener à son terme
dans les *meilleures*
conditions.

14 Novembre



Je fais
de chaque *moment*
une FÊTE
pour célébrer
la vie en moi.

15 Novembre



Je me CRÉE
de *nombreux* **souvenirs**
de bonheur.

16 Novembre



J'écoute

ma CHANSON préférée
et je chante avec joie !

17 Novembre



Je décide de qui je *suis*
aujourd'hui,
j'ai le droit d'*être*
qui je veux !

18 Novembre



Je ne *peux* pas
AIMER tout le monde
comme je ne *peux* pas
être AIMÉ
de tout le monde,
je lâche prise
sur *tout* cela.

19 Novembre



Je lâche toute ATTENTE
envers **moi**
ainsi qu'envers
les *personnes* que j'**aime**.

20 Novembre



Je me connecte
aux SENSATIONS
de mon *corps*
que j'écoute pour
prendre mes *décisions*.

21 Novembre



Je vais chercher
la *protection* et la *sécurité*
dont j'ai besoin
quand j'ai PEUR.

22 Novembre



Je fais en sorte
que le MESSAGE
que j'ai *besoin*
de **donner**
soit reçu.

23 Novembre



Je réserve
le meilleur des ACCUEILS
à tous les *moments*,
à toutes les *personnes*
et à toutes les *petites choses*
qui composent ma **journée**.

24 Novembre



Je fais **confiance** à mon INSTINCT
pour me guider sur mon chemin
et prendre la meilleure *décision*
pour **moi**.

25 Novembre



Je me **RÉJOUIS** d'être **moi**
et de *faire partie*
de ma propre vie.

26 Novembre



Je formule un VCEU
pour **moi**,
en toute *sincérité*
et avec *foi*.

27 Novembre



Je fais une PAUSE

et *installe* le **calme** en moi

simplement

en m'**écoutant** RESPIRER.

28 Novembre



Je fleuris ma maison,
je *dessine* des fleurs,
je **sens**

le parfum des plantes,
je touche la VÉGÉTATION
qui m'**entoure**.

29 Novembre



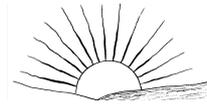
Je prends le temps
d'OBSERVER
les couleurs
qui m'*entourent*
et je colore
mon *cœur*
et ma *tête*
pour la journée.

30 Novembre



Je sais que mon émotion est UTILE,
elle sert à quelque chose,
elle me *parle* ;
à moi de l'écouter, de la comprendre
pour lui répondre de manière adéquate
en *satisfaisant* son besoin.

1 Décembre



Je REGARDE le **sol** et la **terre**,
je sais que j'ai ma place
sur cette *belle* planète.

2 Décembre



**Je me fais
un *compliment.***

3 Décembre



Je choisis
mes combats.

4 Décembre



Je fais le VIDE en **moi**,
juste quelques *instants*,
pour *mieux* me retrouver.

5 Décembre



Je n'ai pas peur de RENONCER
à certaines *choses*
pour mieux en **choisir** d'autres.

6 Décembre



Je suis *conscient*
de la CHANCE que j'ai
d'être sur **Terre**.

7 Décembre



**J'accepte le fait
que certaines choses
ne peuvent ou ne doivent
*PAS changer.***

8 Décembre



Je ne *sous-estime* jamais
le POUVOIR
d'une **pensée**.

9 Décembre



Je ne suis pas le réceptacle
des *émotions* des **autres**,
je ne me laisse pas devenir
leur VICTIME.

10 Décembre



J'**observe** la pièce
dans laquelle je suis,
je REGARDE tous les *petits détails*
qui font de cet endroit
un lieu rassurant et sécurisant
pour moi.

11 Décembre



Je **choisis** la PLACE
que je veux *occuper*
et je la prends !

12 Décembre



Je donne la **JUSTE mesure**
à chaque chose,
ni *trop*
ni *trop peu*.

13 Décembre



Je me lance
des petits DÉFIS
pour *améliorer*
ma **confiance** en moi !

14 Décembre



Je connais
mes **possibilités**
et je les respecte.

15 Décembre



Je suis autant
altruiste qu'égoïste,
je *pense* à MOI
autant que
je *pense* aux AUTRES.

16 Décembre



Je cultive,
nourrit
et propage
L'AMOUR.

17 Décembre



*Je vis
le plus possible
dans le présent.*

18 Décembre



J' imagine

positivement

mon avenir.

19 Décembre



Je sais que le PASSÉ
ne pourra pas changer
et je l'*accepte*.

20 Décembre



J'ai le DROIT
d'être,
de faire,
de penser,
de ressentir
différemment.

21 Décembre



J'écoute
mon intuition.

22 Décembre



Je place mes ESPOIRS
dans le **réel** et le concret.

23 Décembre



J'agis en **exprimant**
et en **extériorisant**
le surplus d'énergie *négative*
que j'ai en moi
quand je suis en COLÈRE.

24 Décembre



*Je suis moi
et c'est très bien
comme ça !*

25 Décembre



Je m'OFFRE
un très *beau* cadeau.

26 Décembre



Je m'arrête
et je m'*écoute*
véritablement
pour prendre la décision
la plus *juste* et *vraie*
pour moi.

27 Décembre



Je n'oublie pas que
"la vie est belle" !

28 Décembre



Je suis
le seul MAITRE
que je dois
écouter et *suivre*.

29 Décembre



Je me LANCE
dans un *nouveau* projet
avec **confiance**
et **sérénité.**

30 Décembre



Je décide d'**être** au "top"

de moi-même.

31 Décembre



Je suis mon énergie,
mon **refuge**,
ma *ressource*
principale,
tout est là,
JUSTE EN MOI.

Toute cette année,
je me suis ressourcé(e)
grâce à la pensée positive.

~

Je continue ainsi
l'année prochaine !

~

Le positif
attire le positif !

~

Je tourne mes pensées
vers ce positif
grâce à mes devises.

