

Véronique Le Goascogne

# *Affirmations positives*

200 affirmations positives  
pour une vie saine, heureuse et abondante

UN ART DE VIVRE

©2024 - Véronique Le Goascogne. Tous droits réservés.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou numérisation, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteure.

Mentions légales :

Tous les conseils contenus dans ce document sont à titre informatif seulement.

Ils représentent les opinions, les recherches et les expériences de l'auteure Véronique Le Goascogne. Ils ne sont pas destinés à diagnostiquer, à traiter ou à guérir toute maladie et ne doivent en aucun cas être utilisés comme un remplacement des conseils d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé.

L'auteure décline toute responsabilité, toute perte ou tout risque, toute atteinte personnelle ou autre, qui peuvent être engagés en raison de l'utilisation des affirmations proposées dans ce document.

Pour voir tous mes services et prestations, je vous invite à visiter mon site Internet : <https://un-art-de-vivre.com>

## Introduction

Les affirmations positives sont des **déclarations intentionnelles** que nous nous adressons à nous-mêmes.

Elles servent à **reprogrammer notre esprit** et à transformer nos pensées négatives et limitantes, en pensées positives et aidantes.

A la base des affirmations positives réside l'idée fondamentale selon laquelle **nos pensées et nos croyances influencent nos choix, nos comportements et notre vibration, donc notre réalité.**

Si nous entretenons quotidiennement des pensées empreintes de peur, de doute et de critique, nous développons des schémas émotionnels et mentaux qui affectent négativement notre confiance, notre motivation et les actions qui en découlent.

En répétant régulièrement des affirmations positives, nous remplaçons progressivement les pensées automatiques inadaptées et les croyances limitantes qui nous empêchent d'avancer, par des **messages bénéfiques et constructifs.**

Les affirmations positives peuvent profondément nous aider à transformer notre vie.

Ce que vous pensez, vous le devenez.  
Ce que vous ressentez, vous l'attirez.  
Ce que vous imaginez, vous le créez.  
Bouddha

Je vous propose une liste d'affirmations positives pour différents domaines de vie (Pleine Conscience, Santé, Amour, Bonheur et Joie, Confiance en Soi, Réussite, Abondance).

Vous pouvez **les utiliser telles qu'elles ou les adapter** pour qu'elles correspondent au mieux à vos ressentis, à vos objectifs spécifiques et à vos aspirations.

Pour intégrer ces affirmations positives, je vous invite à **sélectionner celles qui résonnent le plus avec vous** et à les répéter, à l'écrit et à l'oral, plusieurs fois par jour.

**Observez les pensées et les émotions** suscitées par ces affirmations. Il peut être intéressant de les noter afin d'identifier et de comprendre les éventuelles limites sous-jacentes.

Je vous souhaite de vous épanouir dans ce processus !

Véronique

## *Affirmations Positives - Pleine Conscience*

1. Je suis présent.e ici et maintenant.
2. J'accueille pleinement l'instant présent.
3. Chaque seconde est un cadeau.
4. Je porte mon attention sur une chose à la fois.
5. Je fais les choses en conscience.
6. Je regarde les situations et les personnes avec neutralité.
7. Je fais preuve de discernement.
8. Je fais confiance à mon intuition.
9. J'agis avec justesse.
10. Je suis à l'écoute de mes ressentis et de mes émotions.
11. Je m'autorise à respecter mes besoins.
12. Je suis responsable de mes actions et de mes réactions.
13. J'adopte des habitudes qui me sont bénéfiques.
14. Ici et maintenant, tout est juste.
15. Je suis et j'ai déjà tout, c'est ainsi.
16. Je suis toujours connecté.e à la puissance de l'Univers.
17. Je vois la beauté en toute chose.
18. Je suis toujours au bon endroit, au bon moment.
19. J'écoute et je reçois toutes les informations dont j'ai besoin.
20. Je vis pleinement l'instant présent.
21. Je comprends et je m'adapte avec facilité.
22. Je débloque les situations et je trouve des opportunités.
23. Je choisis la paix et la fluidité.
24. Je dis oui à la Vie.
25. Je lâche prise et je fais confiance à l'Univers.

## *Affirmations Positives - Santé*

1. Je respire pleinement et librement.
2. Je suis en parfaite santé, beauté, vitalité.
3. Je préserve et j'entretiens mon énergie.
4. Je mène une vie saine.
5. Je me sens de mieux en mieux chaque jour.
6. Je prends soin de mon corps, de mon âme et de mon esprit.
7. Je mérite de me reposer.
8. Je choisis de consommer des aliments bénéfiques pour ma santé.
9. Je respecte et je valorise mon corps.
10. Tout en moi s'équilibre à la perfection.
11. Mon corps est en parfaite santé.
12. Mon sommeil est profond et récupérateur.
13. Je suis en pleine santé, beauté, vitalité.
14. Je suis pleinement et joyeusement moi-même.
15. Je m'exprime librement et facilement.
16. Je me détends et j'installe le calme en moi.
17. Mon environnement est paisible et je m'y sens bien.
18. La nature est mon alliée.
19. Je lâche prise sur mes attentes et mes exigences.
20. Je m'assouplis et je m'adoucis.
21. Je suis en sécurité.
22. Je me pardonne, je pardonne aux autres et je nous offre la paix.
23. Je vois le merveilleux en toute situation.
24. Je change mon regard sur mon passé, je me libère.
25. L'énergie de Vie se manifeste joyeusement à travers moi.

## *Affirmations Positives - Amour*

1. Je m'aime pleinement et profondément.
2. Je m'accepte totalement tel.le que je suis.
3. Je suis à l'écoute de mes besoins et de ce que je veux vraiment.
4. Je suis précieux.se, je fais attention à moi.
5. Je prends ma place au centre de ma vie.
6. J'attire uniquement des relations bénéfiques pour moi.
7. J'apprécie la solitude et je passe des moments de qualité avec moi-même.
8. J'accepte de m'ouvrir aux autres et j'accueille ce qu'ils m'apportent.
9. Je demande de l'aide et j'accepte d'en recevoir.
10. Je suis bénéfique à moi-même et aux autres.
11. Je me sens libre dans mes relations aux autres.
12. Je m'autorise à être pleinement moi.
13. J'aime prendre soin des autres tout en respectant mes besoins.
14. Je sais clairement ce que je choisis de vivre et de partager avec les autres.
15. Je cultive des relations saines et harmonieuses.
16. Je reconnais pleinement ma responsabilité dans ma relation à l'autre.
17. Je suis indulgent.e avec moi-même et avec les autres.
18. J'assume de me montrer authentique et vulnérable.
19. Je trouve mon équilibre entre qualité et quantité dans mes relations.
20. Je me sens de plus en plus épanoui.e dans mes relations.
21. Je me sens compris.e et soutenu.e.
22. Je mérite l'amour et le respect.
23. Je suis capable d'attirer l'amour dans ma vie.
24. J'ose ouvrir et laisser parler mon cœur.
25. L'énergie d'Amour circule librement à travers moi.

## *Affirmations Positives - Bonheur et Joie*

1. Je suis heureux.e.
2. J'aime la vie et la vie m'aime.
3. Je suis une personne joyeuse et lumineuse.
4. J'apprécie tout ce que je fais.
5. Je parviens toujours à voir le bon côté des situations et des gens.
6. Je me sens profondément bien.
7. Je choisis la joie.
8. La vie m'apporte bonheur et satisfaction.
9. Je suis heureux.se d'être en vie.
10. Je laisse rayonner ma lumière intérieure.
11. Je savoure chaque instant de la vie.
12. Je cultive le bien-être, la paix intérieure et la joie de vivre.
13. Je mérite et je m'autorise le bonheur.
14. Je m'attends à des merveilles et j'obtiens des merveilles.
15. Chaque jour, je me sens de mieux en mieux.
16. Mon corps et mon esprit sont en parfaite harmonie.
17. Je ressens une profonde sérénité.
18. Je lâche prise et je fais confiance à la Vie.
19. Mon énergie attire des personnes positives.
20. Mes relations me comblent de joie.
21. Tous ceux qui croisent mon chemin repartent un peu plus heureux.
22. Je reconnais la beauté partout où je vais.
23. Je déborde de vie et de joie.
24. Je suis remplie d'énergie positive.
25. Je suis un être radieux et plein d'amour.

## *Affirmations Positives - Confiance en soi*

1. Je suis Moi et je suis assez.
2. J'ose prendre pleinement ma place.
3. Je suis béni.e.
4. Je suis puissant.e.
5. Je suis mon/ma meilleur.e allié.e.
6. Je suis conscient.e de ma valeur.
7. Je m'autorise à croire en moi.
8. J'active mes super-pouvoirs.
9. Je m'encourage et je me félicite.
10. Je fais de mon mieux.
11. Je trouve des solutions et je prends des décisions facilement.
12. Je fais confiance à mon intuition.
13. Je suis toujours aimée, guidée et protégée.
14. La Vie m'offre toujours ce qu'il y a de meilleur pour mon évolution.
15. J'ai entièrement confiance en ma capacité à obtenir ce que je désire.
16. Je suis volontaire et déterminée.
17. Je me donne ma propre validation.
18. Je m'estime à ma juste valeur.
19. Plus j'ai confiance en moi et plus je sais accorder ma confiance.
20. Je suis en sécurité.
21. Je fais confiance à la Vie.
22. Je progresse un peu plus chaque jour.
23. Je suis légitime.
24. J'avance dans la vie avec aisance.
25. Je suis Lumière.

## *Affirmations Positives - Réussite*

1. Je choisis la réussite.
2. J'attire la chance et je crée facilement le succès dans ma vie.
3. Je suis responsable de mon succès.
4. J'accueille les nouvelles idées, elles sont riches en solutions à mes défis.
5. Je transforme chaque difficulté en opportunité.
6. Ma réussite se développe à l'intérieur de moi et rayonne au-delà de moi.
7. Chaque jour, j'offre au monde la meilleure version de moi-même.
8. Je me libère des peurs et des doutes.
9. J'avance avec confiance, patience et persévérance.
10. Je sais que j'ai déjà tout ce qu'il faut pour vivre mes rêves.
11. Je m'autorise à réussir dès maintenant.
12. J'attire à moi comme un aimant tout ce que je souhaite.
13. A chaque instant, soit je gagne, soit j'apprends.
14. Je fais de mon mieux dans tout ce que je fais et je m'en félicite.
15. J'atteins mes objectifs avec joie et facilité.
16. Je suis patient.e et persévérant.e.
17. Je me donne les moyens de vivre ce qui compte vraiment pour moi.
18. Je me fais aider et accompagner par les bonnes personnes.
19. Mon potentiel est illimité.
20. Tout ce que je peux concevoir, je peux le réaliser.
21. Je suis sur mon chemin et ma réussite contribue au bien commun.
22. Je suis fier.e de moi.
23. Je mérite de réussir, de briller et d'être grandiose.
24. Je choisis de suivre mes rêves et mes aspirations les plus profondes.
25. Chaque cellule de mon corps vibre à la fréquence de ma réussite.

## *Affirmations Positives - Abondance*

1. Je suis riche et joyeux.se.
2. L'argent afflue vers moi continuellement.
3. J'aime ce que l'argent me permet de vivre et de faire.
4. Je mérite l'abondance.
5. Mes idées et mes talents valent de l'or.
6. Mon carnet de commandes et de clients se remplit continuellement.
7. J'attire les personnes et les situations qui me font prospérer.
8. L'énergie d'argent circule librement et paisiblement à travers moi.
9. Je gagne de l'argent tous les jours et sans effort.
10. Je gagne confortablement ma vie en faisant ce que j'aime.
11. Je m'autorise une vie douce et confortable.
12. Je me sens riche sur tous les plans de ma vie.
13. Chaque jour je suis de plus en plus riche.
14. Je donne et je reçois l'argent avec fluidité.
15. Je respecte l'argent et je le valorise positivement.
16. Je suis libre de m'enrichir et de prospérer.
17. Je suis comblé.e par mon travail, humainement et financièrement.
18. Je suis rétribué.e à ma juste valeur.
19. J'attire la prospérité, ma richesse est infinie.
20. L'Univers regorge de richesse et d'abondance pour tous.
21. Ma vie est remplie de trésors.
22. La vie me présente des cadeaux et je sais les accueillir.
23. D'infinies richesses se déversent continuellement dans ma vie.
24. Je prends plaisir à partager avec le monde toute la richesse que je suis.
25. Je suis puissance et abondance.

## *Affirmations Positives additionnelles*

1. Je m'aime et je m'approuve.
2. Je prends soin de mon corps, de mon esprit et de mes émotions.
3. Je suis ma priorité.
4. J'ai le droit de dire oui. J'ai le droit de dire non.
5. Je fais confiance au processus de la vie.
6. Tout arrive au bon moment, au bon endroit, dans un ordre juste.
7. Je me libère du passé et laisse le temps guérir chaque domaine de ma vie.
8. Je suis en paix.
9. Je me pardonne avec amour. Je suis libre.
10. Je m'ouvre entièrement à la vie et à la joie. Je choisis de vivre l'amour.
11. C'est bon et sécurisant pour moi de prendre ma vie en charge.
12. Je m'aime et me chéris. Je suis rempli.e de bienveillance envers moi-même.
13. Je me nourris avec amour.
14. Je mérite de me sentir bien.
15. Je suis soutenu.e par la vie et j'avance avec aisance.
16. Je suis l'expression vivante, aimante et joyeuse de la vie.
17. J'ai beaucoup de gratitude pour la vie que je mène.
18. J'incarne chaque jour davantage la personne que je veux être.
19. Ma foi en la vie est plus grande que ma peur.
20. J'élève ma vibration à chaque instant.
21. Je suis en harmonie avec tout ce qui m'entoure.
22. J'ai le pouvoir de choisir.
23. Quoi qu'il se passe, tout ira bien.
24. J'aime la Vie et la vie m'aime inconditionnellement.
25. Aujourd'hui est une journée formidable.

## *Pour aller plus loin*

Si vous avez envie de vivre une vie épanouie et pleine de sens et que vous sentez le besoin d'être soutenu.e pour comprendre qui vous êtes vraiment et manifester la vie qui vous correspond pleinement, contactez-moi directement pour en savoir plus sur mes accompagnements :

**[contact@un-art-de-vivre.com](mailto:contact@un-art-de-vivre.com)**

Avec cœur et inspiration,

*Véronique*

