

JE CULTIVE MON DISCOURS INTÉRIEUR

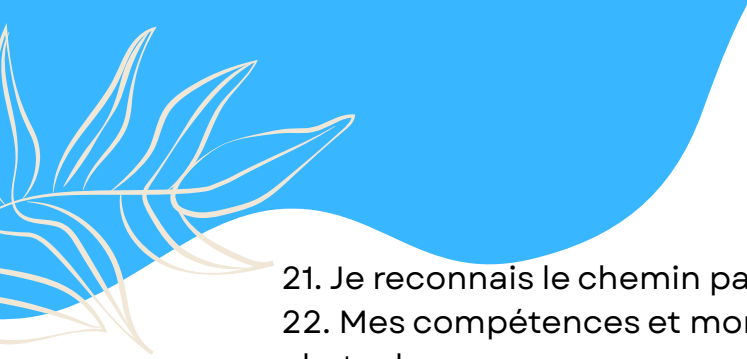
Voici une liste de 50 compliments et affirmations à se faire à soi-même, conçue pour transformer en douceur son discours intérieur et cultiver une bienveillance authentique au quotidien.

VALEUR PERSONNELLE ET ESTIME DE SOI

1. J'ai de la valeur simplement en étant qui je suis.
2. Je mérite la même compassion et la même douceur que j'offre aux autres.
3. Je suis fier(e) de la personne que je deviens chaque jour.
4. Mes imperfections font partie de mon humanité et de ma beauté.
5. Je m'accepte pleinement, avec mes forces et mes zones de vulnérabilité.
6. Je choisis d'être mon propre allié plutôt que mon pire juge.
7. J'ai le droit de prendre de la place et de faire entendre ma voix.
8. Je suis suffisant(e) exactement tel(le) que je suis en ce moment.
9. Mon avis et mes besoins comptent autant que ceux des autres.
10. Je m'accorde le droit d'être en construction permanente.

FACE AUX ERREURS ET AUX ÉCHECS

11. Une erreur n'est qu'une information ou un apprentissage, jamais une définition de qui je suis.
12. J'ai le droit de ne pas tout réussir du premier coup.
13. Face à la difficulté, j'ai le droit de faire de mon mieux, et c'est amplement suffisant.
14. Je fais de mon mieux avec les ressources que j'ai aujourd'hui.
15. L'échec fait partie du chemin ; il ne m'enlève rien.
16. Je m'autorise à recommencer autant de fois que nécessaire.
17. Je peux traverser la tempête sans me blâmer d'avoir peur.
18. Je tourne la page de mes regrets avec bienveillance.
19. J'accueille mes maladresses avec le sourire et l'indulgence.
20. Chaque faux pas m'apprend à mieux me connaître.



COMPÉTENCES, TRAVAIL ET EFFORTS

- 21. Je reconnais le chemin parcouru et les efforts que j'ai fournis.
- 22. Mes compétences et mon intelligence me permettent de surmonter les obstacles.

- 23. J'ai le droit d'être fier(e) de mes réussites, grandes ou petites.
- 24. Mon travail et mon investissement ont de la valeur.
- 25. Je suis capable d'apprendre, de grandir et de m'adapter.
- 26. J'ai en moi toutes les ressources nécessaires pour avancer.
- 27. Je célèbre mes mini-succès avec autant de joie que les grands.
- 28. Je sais faire preuve de créativité et de rebond face aux imprévus.
- 29. Mon rythme est le bon ; je n'ai pas besoin de me comparer aux autres.
- 30. Je donne le meilleur de moi-même, et c'est déjà beaucoup.

CORPS, ÉNERGIE ET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- 31. Merci à mon corps de me porter, de bouger et de me faire vivre chaque jour.
- 32. J'ai le droit de me reposer sans culpabilité quand j'en ai besoin.
- 33. Mon corps n'est pas un outil de performance, c'est mon foyer.
- 34. J'écoute les signaux de fatigue de mon corps et je les respecte.

- 35. Je choisis de nourrir mon esprit et mon corps de douceur.
- 36. Je m'autorise à ralentir pour mieux repartir.
- 37. La force réside aussi dans ma capacité à lâcher prise.
- 38. Je mérite de prendre du temps pour prendre soin de moi.
- 39. Mon souffle est mon ancrage ; je m'y réfugie quand j'en ai besoin.
- 40. Je me pardonne de ne pas toujours avoir une énergie débordante.

REGARD DES AUTRES ET LIBERTÉ D'ÊTRE

- 41. Je ne suis pas responsable du regard des autres, mais je suis maître de mon propre regard.
- 42. J'ai le droit de dire non sans avoir à me justifier sans fin.
- 43. Je choisis de m'entourer de bienveillance et de m'éloigner de ce qui m'épuise.
- 44. Mon authenticité est ma plus grande force.
- 45. Je m'autorise à briller sans peur d'être jugé(e).
- 46. Je construis ma vie selon mes propres valeurs, pas selon les attentes des autres.
- 47. Je m'accorde la liberté de changer d'avis et d'évoluer.
- 48. Je suis capable de poser des limites saines pour me protéger.
- 49. Ma paix intérieure vaut bien plus que l'approbation générale.
- 50. Je m'aime un peu plus fort aujourd'hui qu'hier, et c'est un beau début.