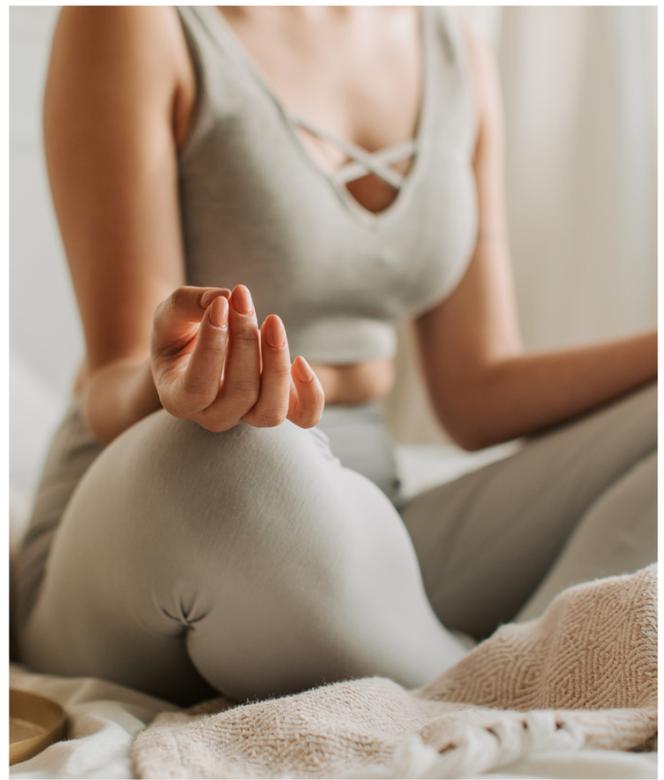


Ma vie 
SAINE & POSITIVE
Pour un mode de vie plus sain et heureux

JE ME LIBÈRE DE
MES CROYANCES LIMITANTES AVEC
les affirmations positives



Inclus une liste de 100 affirmations positives

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



LE BLOG MA VIE SAIN ET POSITIVE

Le blog Ma vie saine et positive met à l'honneur un mode de vie sain et heureux. Vous y trouverez des recettes saines, des conseils, des astuces beauté et bien-être.



Une vie saine

Ma vie saine et positive **illuminera votre quotidien d'une promesse de douceur.** Vous allez apprendre à vous ressourcer, au rythme des saisons, grâce aux médecines douces, à la naturopathie et à la spiritualité. Vous ferez le plein d'énergie avec des recettes saines et gourmandes.

Une vie positive

Ma vie saine et positive **souhaite vous inspirer à travers le parcours de personnes qui osent vivre positivement leur vie** et qui ont le courage de croire en leurs rêves. Leurs témoignages vous donneront les clés de la motivation et de l'action afin de vous encourager et vous guider dans vos projets. Ils vous montreront le chemin à suivre, pour vous aider à créer une vie plus saine et positive.

LES CROYANCES LIMITANTES



Rien ne vous emprisonne plus que vos pensées,
ne vous limite plus que vos peurs et ne vous
contrôle plus que vos croyances.

MARIANNE WILLIAMSON

Introduction

Les croyances limitantes sont des blocages psychologiques qui vous empêchent de vous réaliser pleinement et sereinement. Mais comment s'en libérer définitivement ?

Les affirmations positives sont la solution parfaite.

Elles sont des déclarations fermes et positives, qu'on formule à haute voix quotidiennement, afin de programmer notre cerveau en le persuadant qu'il est prêt à réaliser un objectif. **Elles permettent de remplacer des croyances limitantes par des convictions positives.** À force d'être répétées, vous agirez en accord avec elles.



Définition des croyances limitantes

Dans son ouvrage *'Se libérer des systèmes de croyances, vers la plénitude de l'être'*, **Michael Misita** décrit les croyances comme

« toute grille d'interprétation de la réalité qui ne saurait être remise en question. Les croyances sont des idées que nous avons inventées ou qui nous ont été transmises. Ce sont des concepts que nous avons acquis par notre propre expérience. »

Origine des croyances limitantes

Toutes les cellules de notre corps contiennent des informations qui sont le résultat de nos expériences (éducation, milieu socioculturel, environnement...), de nos comportements ou de nos croyances.

Toutes ces informations encodées **constituent un programme à partir duquel nous fonctionnons**. Elles nous pilotent de façon automatique et sont indépendantes de notre volonté. Ainsi, si vous avez du mal à atteindre vos objectifs, à réaliser vos rêves ou si vous êtes constamment bloqué(e) dans les mêmes schémas, soyez sûre qu'un programme inconscient est à l'œuvre.

“ Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable dans les deux cas vous avez raison.

HENRY FORD

L'importance de se libérer de ses croyances

Votre vie reflète votre monde intérieur

Chaque jour, notre conscience reçoit 40 000 bits d'information et notre esprit 2 000 (1 bit représente une unité d'information). 90 % des informations que nous recevons sont les mêmes qu'hier et seront les mêmes demain. **Nos pensées et nos émotions sont identiques et produisent les mêmes résultats.**

Vos croyances forgent votre destin et vos actes le guident.

Cette idée est très bien résumée par Lama Surya Das, enseignant du bouddhisme occidental. Dans son ouvrage *"Eveillez le bouddha qui est en vous"*, il écrit que **"La pensée s'exprime par les mots, les mots se traduisent en actes, les actes deviennent habitude, et l'habitude se transforme en caractère."** Par conséquent, la vie nous apporte ce à quoi nous croyons.



Vos croyances émettent une énergie qui produit des faits et des coïncidences

Comme le montre la physique quantique, tout dans la matière est d'abord vibration et énergie. Il en est de même pour nos croyances, nos émotions et nos mots. **Leur force peut influencer notre état d'être, notre façon d'agir et notre réalité extérieure.**

Comment faire pour se libérer de ses croyances

1. Pour changer nos vies de façon durable, nous devons modifier notre système de croyances qui est à l'origine de nos blocages.
2. Pour cela, nous devons enregistrer de nouvelles données au cœur de la cellule.
3. Les affirmations positives sont un outil remarquable car elles vont à la racine du problème et vous permettront de vivre votre vie à la hauteur de vos ambitions.



“Exercice à faire

Lisez la métaphore de la corde invisible
ci-dessous

LA MÉTAPHORE DE LA CORDE INVISIBLE

Avant de vous présenter cet outil, je souhaite vous faire découvrir la métaphore de la corde invisible.



“Un paysan se rend au marché avec trois de ses ânes pour vendre sa récolte. La ville est loin, au moins à trois jours de marche.

Le premier soir, il s'arrête pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite. Au moment d'attacher son troisième âne, il réalise qu'il lui manque une corde. *Il faut absolument que j'attache mon âne se dit-il, sinon demain, il se sera sauvé dans la montagne !*

Après avoir solidement attaché les 2 autres, il monte sur son âne et se dirige vers la maison du vieil ermite. Arrivé, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas une corde à lui donner. L'ermite ne possède rien car il a depuis longtemps fait vœu de pauvreté et n'a donc pas la moindre corde. Il s'adressa alors au paysan et lui dit :

— *Retourne à ton campement et comme chaque jour, fais le geste de passer une corde autour du cou de ton âne, et n'oublie pas de faire comme si tu l'attachais à un arbre.*

N'ayant pas d'autre solution, le paysan fait ce que lui conseille le vieil homme. Le lendemain dès qu'il se réveille, le premier regard du paysan est pour son âne. Il est soulagé de voir qu'il est toujours là. Après avoir chargé les trois ânes, il décide de se mettre en route, mais là surprise, le troisième âne, celui qui n'avait pas été attaché pendant la nuit refuse de bouger. Le paysan a beau tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fait. L'âne refuse de bouger d'un pouce.

Désespéré, le paysan retourne voir l'ermite et lui raconte sa mésaventure.

— *As-tu pensé à enlever la corde ?* lui demanda l'ermite.

— *Mais il n'y a pas de corde !* répondit le paysan.

— *Pour toi oui, mais pour l'âne, il y a une corde...*

Le paysan retourne au campement et d'un ample mouvement, il mime le geste de retirer la corde du cou de l'âne et de l'arbre. L'âne le suit alors sans aucune résistance.

Et vous, quelles sont vos croyances limitantes ?

L'EXERCICE D'ANALYSE DES CROYANCES LIMITANTES

Afin de mieux comprendre vos croyances limitantes, il est important de faire la clarté dans votre esprit. Pour cela, **notez toutes vos croyances dans un cahier**. Le but de cet exercice est de mettre en lumière tous vos blocages. On pourra ensuite déterminer des affirmations positives personnalisées et efficaces.

Pour faire l'inventaire de vos croyances limitantes, Michael Misita dans son ouvrage '*Se libérer des systèmes de croyances, vers la plénitude de l'être*' propose un exercice simple à réaliser. **Il suffit de répondre à ces 4 questions :**

1. Quelles sont mes croyances ?

a. Posez-vous la première question « **A quoi je crois ?** ».

Listez dans un cahier toutes vos croyances au fil de la journée. Il peut s'agir d'une croyance que vous avez quand vous regardez la télévision ou lors d'une conversation. Ecrivez-en autant que vous pouvez afin de les analyser ultérieurement.

b. Posez-vous ensuite la question « **A quoi je ne crois pas ?** » et suivez la même logique que ci-dessus.

2. Quelle est l'origine de cette croyance ?

Pour comprendre d'où vient cette croyance, répondez aux questions suivantes :

a. D'où me vient cette croyance ?

b. Me vient-elle de ma famille, de la société, de la télévision, de mes amis ou d'une expérience ?

Prenez le temps de réfléchir car vous allez être surpris(e) par la réponse !

3. Que sais-je vraiment de ce sujet ?

L'objectif de cette question est de vous permettre de déterminer les faits qui soutiennent vos croyances. Ensuite questionnez ces faits à leur tour.

4. Pourquoi crois-je à cela ?

Cette question est très importante, soyez honnête dans vos réponses. Pour y répondre, posez-vous les questions suivantes :

- a. Est-ce que cette croyance correspond à la manière dont vous voulez ou vous espérez que votre vie soit, ou qu'elle le devienne ?
- b. Est-ce parce que vous vous sentez plus fort(e) ou plus conforme aux attentes de votre entourage ?
- c. Est-ce parce que votre ego se sent renforcé par elle ?
- d. Est-ce qu'elle vous permet d'oublier un événement douloureux ou un traumatisme ?
- e. Que se passait-il si j'arrêtais d'avoir cette croyance ? De quoi vais-je souffrir ? Va-t-il m'arriver un malheur ou un bonheur ?
- f. Est-ce que j'ai peur de voir la réalité comme elle est, sans cette croyance ?

Une fois que vous avez réalisé cet exercice, vous pouvez utiliser les affirmations positives.



LES AFFIRMATIONS POSITIVES

“ Chaque jour, réveille-toi avec la ferme intention de devenir la meilleure version de toi-même

ANONYME

Présentation

Les affirmations sont des déclarations fermes et positives, qu'on formule à haute voix quotidiennement, afin de programmer notre cerveau en le persuadant qu'il est prêt à réaliser un objectif. Elles permettent de remplacer des croyances limitantes par des convictions positives. À force d'être répétées, vous agirez en accord avec elles.

Vos pensées influencent notre état de santé

Une étude de l'université de Pittsburgh a montré que les personnes de plus de 50 ans qui « voient le verre à moitié plein » ont un risque inférieur de 30 % de mourir d'une maladie cardiaque. De même, les personnes positives ont une meilleure résistance au stress et possèdent un système immunitaire renforcé. **Il est donc important de cultiver une attitude positive, grâce aux affirmations, pour attirer des choses et des personnes positives dans votre vie.**

be
happy ♥

Exercice à faire

Pour formuler une affirmation fertile et efficace, il est important de respecter les 7 consignes ci-dessous :

- 1 Elle doit être formulée au présent ;
- 2 Elle doit commencer par 'je' et ne pas inclure une autre personne ;
- 3 Elle doit choisir un objectif/une qualité réalisable ;
- 4 Elle doit être exprimée à haute voix et avec conviction chaque jour, devant votre miroir, en vous regardant dans les yeux ;
- 5 Elle doit être répétée au moins 10 fois dans la journée ;
- 6 Elle doit être accompagnée d'actions concrètes dans votre quotidien, allant dans le même sens ;
- 7 Elle doit s'accompagner d'un sentiment de joie lorsque vous l'évoquez.

Si vous voulez utiliser les affirmations pour vous aider à réaliser un projet, voici la méthode à suivre :

1. Ecrivez vos objectifs dans un carnet ;
2. Notez ce qu'ils vous inspirent et les mots qui vous viennent à l'esprit ;
3. Ecrivez une affirmation à côté de chaque objectif ;
4. Suivez les 7 consignes ci-dessus pour bien les formuler.

Par exemple : *vous voulez perdre 5 kilos.* Notez cet objectif dans votre carnet. Si la pensée qui accompagne cette intention est « *Jamais je n'y arriverai* », écrivez à côté de votre objectif, une affirmation comme « *Je vais atteindre mon poids de forme* ».



A collection of crystals and dried flowers on a white surface. On the left, a clear, faceted crystal sits on a white, porous, cylindrical base. To the right, a small bouquet of dried, light-colored flowers is visible. In the foreground, a rectangular, light-colored crystal with some brown inclusions lies horizontally. On the right side, a blue, faceted crystal is partially visible. The background is a soft, out-of-focus white surface.

100

*affirmations
positives*



1 - Je suis plein de confiance en moi.

2 - Chaque jour est une nouvelle opportunité.

3 - Je mérite le bonheur et le succès.

4 - Ma vie est pleine de joie et d'abondance.

5 - Je suis capable d'atteindre tous mes objectifs.

6 - Mes actions créent constamment des résultats positifs.

7 - Je suis entouré d'amour et de soutien.

8 - La vie m'apporte des expériences merveilleuses.

9 - Je suis reconnaissant(e) pour chaque instant de ma vie.

10 - Mon potentiel est illimité.

- 11 - Je choisis d'être optimiste et positif.
- 12 - Chaque jour, je deviens de plus en plus fort(e).
- 13 - Je suis digne de tout ce que la vie a à offrir.
- 14 - Mon esprit est clair, calme et concentré.
- 15 - Je prends soin de mon bien-être physique, mental et émotionnel.
- 16 - J'attire naturellement des personnes positives dans ma vie.
- 17 - La paix et la sérénité sont en moi.
- 18 - Je m'accepte tel que je suis, avec toutes mes imperfections.
- 19 - Mes pensées créent ma réalité, et je choisis des pensées positives.
- 



- 20 - Chaque obstacle est une opportunité de croissance.
- 21 - Je mérite le succès et la prospérité.
- 22 - Ma vie est pleine de gratitude et d'appréciation.
- 23 - Je suis en train de devenir la meilleure version de moi-même.
- 24 - Mes actions sont alignées avec mes valeurs et mes aspirations.
- 25 - La vie me réserve d'innombrables possibilités.
- 26 - J'aime et accepte mon corps exactement tel qu'il est.
- 27 - Mon coeur est ouvert à l'amour et à la compassion.
- 28 - Je crée mon propre bonheur.



29 - Mon passé n'a pas de pouvoir sur mon présent.

30 - Je suis en paix avec tout ce qui s'est passé, est en train de se passer et se passera.

31 - Mes pensées sont des aimants puissants qui attirent le positif dans ma vie.

32 - J'embrasse la richesse et l'abondance avec gratitude.

33 - Je suis un aimant à bonnes énergies.

34 - Mon esprit est rempli de pensées positives et nourrissantes.

35 - Je choisis la joie et l'optimisme à chaque instant.

36 - Je fais confiance au processus de la vie.



37 - Chaque jour, je grandis et je m'épanouis.

38 - Mon avenir est rempli de possibilités infinies.

39 - Je suis un créateur de ma réalité.

40 - Mes rêves sont réalisables, et je travaille chaque jour pour les atteindre.

41 - Je suis fier(e) de moi et de mes réalisations.

42 - Je suis capable de surmonter tous les défis qui se présentent à moi.

43 - Mon cœur est une source infinie d'amour.

44 - Je suis entouré(e) de pensées positives et d'énergies bienveillantes.

45 - Ma vie est une aventure passionnante.

46 - Je suis en paix avec le passé, le présent et l'avenir.

47 - Je mérite d'atteindre tous mes objectifs.

48 - Ma vie est un cadeau précieux, et je le célèbre chaque jour.

49 - Je crée des relations harmonieuses et épanouissantes.

50 - Mon esprit est libre de toute inquiétude et de toute peur.

51 - Je suis en harmonie avec l'univers.

52 - Je suis un être unique, digne d'amour et de respect.

53 - Chaque jour, je choisis la positivité et l'optimisme.

54 - Je suis reconnaissant(e) pour chaque leçon que la vie m'offre.



55 - Mon cœur est une source infinie de bonheur.

56 - Je suis en constante évolution et croissance.

57 - Mes actions reflètent ma véritable nature.

58 - Je suis un aimant à réussite.

59 - Je suis connecté(e) à la sagesse infinie de l'univers.

60 - Ma vie est un voyage extraordinaire.

61 - Je suis une personne digne et respectée.

62 - Mon potentiel pour réussir est illimité.

63 - Je choisis d'être heureux et de vivre dans la gratitude.

64 - Je m'aime et je m'accepte tel que je suis.

- 65 - Mon esprit est calme, clair et serein.
- 66 - Je suis une force positive dans la vie des autres.
- 67 - Mon entourage est plein d'amour et de compréhension.
- 68 - Je suis en paix avec moi-même et avec le monde qui m'entoure.
- 69 - Chaque jour, je grandis en sagesse et en compréhension.
- 70 - Je mérite d'avoir du succès et d'être prospère.
- 71 - Mon énergie est vibrante et positive.
- 72 - Je suis une source de lumière pour les autres.
- 73 - Mon existence a un but significatif.
- 74 - Je crée des opportunités où que j'aille.
- 



75 - Je suis capable de surmonter tous les obstacles avec grâce.

76 - Ma vie est remplie de moments de bonheur et de joie.

77 - Je suis aligné(e) avec l'énergie de l'abondance.

78 - J'attire des relations saines et équilibrées.

79 - Chaque jour, je fais des choix qui me rapprochent de mes rêves.

80 - Mon cœur est ouvert aux miracles.

81 - Mon esprit est une fontaine de créativité.

82 - La vie me soutient à chaque étape de mon chemin.

- 83 - Je suis un aimant à bonnes opportunités.
- 84 - Mon potentiel pour l'amour est illimité.
- 85 - Je choisis de pardonner et de lâcher prise.
- 86 - Mon bonheur ne dépend pas des autres, mais de moi-même.
- 87 - Mon corps est en parfaite santé, et je le traite avec respect.
- 88 - Je suis une personne précieuse, digne d'amour et de bonheur.
- 89 - Je suis reconnaissant(e) pour la beauté qui m'entoure.
- 90 - Chaque jour, je fais des progrès vers mes objectifs.
- 91 - Je suis un être de lumière, et ma présence illumine le monde.
- 

92 - Ma vie est une toile blanche que je remplis de couleurs positives.

93 - Je suis en harmonie avec l'énergie de l'univers.

94 - Je suis en contrôle de ma vie et de mes choix.

95 - Je suis un canal ouvert pour la créativité et l'inspiration.

96 - Mon esprit est libre de toute limitation.

97 - Je choisis de me libérer de tout ressentiment et de toute rancune.

98 - Mon chemin dans la vie est celui du bonheur et de l'épanouissement.

99 - Je suis reconnaissant(e) pour chaque instant de ma vie.

100 - Je suis aimé(e) et accepté(e) tel que je suis.

Pour plus de conseils et recettes,
retrouvez moi sur les réseaux sociaux



Votre avis m'intéresse



N'hésitez pas à me faire part de vos
avis sur ce guide en me contact à :
contact@ma-vie-saine-et-positive.com,
je réponds à tous les messages :)

Merçi