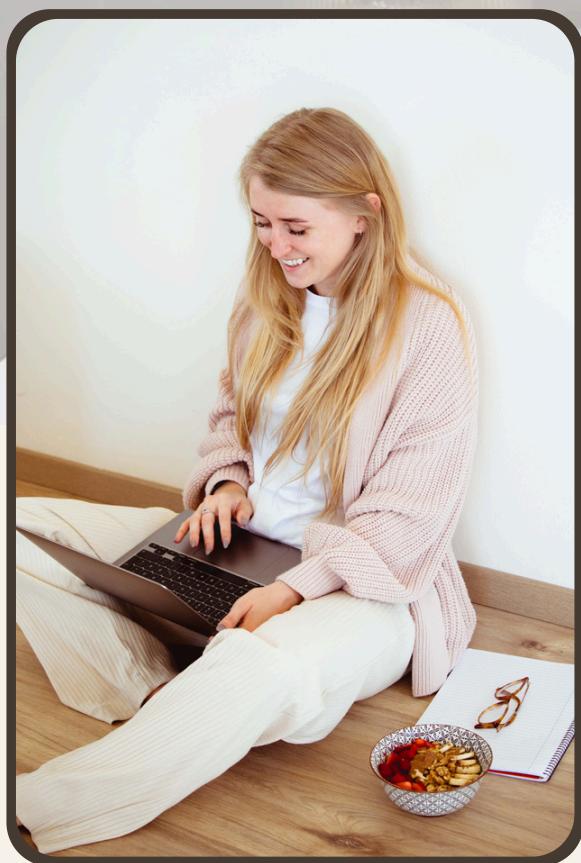


Mini Challenge

LES AFFIRMATIONS QUOTIDIENNES



Objectif : Reprogrammer ton esprit
pour cultiver une image positive de
toi-même

DURÉE : 7 JOURS

Pourquoi les affirmations sont puissantes ?

Ton esprit est comme un muscle : plus tu le nourris de pensées positives, plus il devient fort et résistant face aux doutes et aux peurs. Les affirmations quotidiennes permettent de :

- ✓ Remplacer les pensées négatives par des croyances positives.
- ✓ Ancrer en toi une nouvelle identité de femme confiante.
- ✓ Élever ta vibration personnelle, ce qui attire naturellement des expériences positives.



Comment fonctionne le challenge ?

- ➡ Matin → Prends 5 minutes chaque matin pour lire tes affirmations à voix haute devant le miroir.
- ➡ Soir → Répète mentalement ou à voix haute tes affirmations avant de te coucher.

✿ Liste d'Affirmations Inspirantes (à personnaliser) :

- ❤ "Je suis digne d'amour et de respect."
- 💪 "J'ai confiance en mes choix et en mon instinct."
- 🔥 "Je mérite le bonheur et la réussite."
- 🌟 "Je suis belle, forte et irrésistible."
- ✨ "Je suis capable de réaliser tout ce que je désire."
- ⭐ "Je suis en paix avec mon passé et confiante face à mon avenir."
- 👑 "Je suis une femme puissante et inspirante."



Mission de la semaine

1. Récite **5 affirmations** chaque matin et chaque soir pendant 7 jours.
2. **Ressens l'émotion** derrière chaque affirmation (visualise-toi déjà dans cet état).
3. Regarde-toi dans le miroir pendant que tu les prononces : **crée une connexion avec toi-même**.

“

Conseil :

Si tu ressens une résistance intérieure (par exemple, si une affirmation te semble fausse), ne t'inquiète pas ! C'est le signe que ton esprit est en train de reprogrammer une croyance limitante. Continue jusqu'à ce que cette nouvelle pensée devienne naturelle.



BONUS

- 👉 Crée une note vocale avec tes affirmations et écoute-la en boucle pendant tes trajets ou en fond sonore avant de dormir.
- 👉 Remplace les "Je suis" par "Je deviens" si certaines affirmations te semblent difficiles à croire au début.