

## Phrases positives 1

**Merci de prendre les phrases qui correspondent à votre situation ☺**

je suis prénom et nom

je m'autorise et j'accepte d'apprendre avec plaisir de m'ouvrir et d'accueillir dans ma vie présente, le bonheur, la joie, l'harmonie, la paix, confiance, la sécurité, la sérénité.

je m'autorise et j'accepte avec plaisir d'apprendre à vivre incarner et manifester dès maintenant et pour toujours, mon plein potentiel de pardon, d'amour, d'empathie, de compassion, de santé, de reconnaissance, de dignité, d'estime, de valorisation, de respect et d'honnêteté.

Je m'autorise et j'accepte avec plaisir à attirer vers moi des personnes bienveillantes, fidèles, honnêtes, respectueuses, dans l'accueil et l'acceptation de ma globalité, avec qui j'entretiens des relations et communications, des échanges et partages nourrissants, épanouissants, constructifs.

Je m'autorise à apprendre à m'ouvrir au monde, à de nouvelles contrées, à l'inconnu et aux autres, tout ceci en étant sereine, confiante, calme, dans l'accueil, le détachement, en me sentant en sécurité et dans mon élément. J'ose aller de l'avant et être audacieuse, courage pour aller communiquer avec autrui de façon fluide et facile.

Tous les jours j'apprends à être en paix, en amour, en vie, en pleine forme, en santé, en harmonie, en joie

je suis en paix, je suis paisible

je suis amour, je suis dans l'amour

je suis en vie, je suis heureuse de vivre sur terre

je suis en pleine forme, chaque cellule de mon corps est en parfaite santé

je suis en harmonie, je suis harmonieuse

je suis en joie, je suis joyeuse

Tous les jours j'apprends à aller de l'avant, à lâcher mon passé, à me pardonner quoi que j'ai pu faire, vivre ou dire

Tous les jours j'apprends à être en harmonie avec ma vie, avec tous les événements de ma journée, avec toutes les personnes que je rencontre

je suis dans l'accueil, l'acceptation, le détachement et le lâcher prise de tout ce qui arrive dans ma vie présente  
je suis dans le lâcher prise, le détachement, et je me libère complètement de mon passé pour aller de l'avant et m'alléger

Tous les jours j'apprends à m'autoriser et accepter avec plaisir tous les cadeaux, les chances, les ouvertures positives que la vie m'amène.

Tous les jours j'apprends à devenir consciente de tout mon être, j'apprends à vivre ma vie de façon consciente  
je suis consciente, je vis chaque expérience de ma vie présente en pleine conscience  
je suis dans l'accueil de la globalité de mon être et dans l'accueil de la différence de chacun, tout ceci dans l'amour, la compassion et l'empathie  
je suis patiente et tolérante

Tous les jours j'apprends à m'aimer de plus en plus, j'apprends à aimer mon corps, ma vie  
je m'autorise et j'accepte avec plaisir de m'aimer, m'honorer, m'écouter, je me reconnais à ma propre valeur, je suis digne et méritante de vivre dans la liberté.  
je m'autorise avec plaisir, à prendre ma place et de me positionner, dans le respect, la justesse, l'honnêteté, dans la lumière

Je m'autorise à exister par moi même et de créer ma vie selon mes besoins et désirs.

Je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'incarner ma vie dans la foi et la conviction, le courage et la volonté, la persévérance

Tous les jours j'apprends à être autonome, libre et indépendant(e)  
je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'être autonome, libre et indépendante, de vivre ma vie selon mes choix personnels sans attendre l'aide ou l'accord d'autrui, sans avoir peur du jugement ou du regard d'autrui

je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'accueillir l'aide et le soutien d'autrui si j'en ressens le besoin, sans culpabilité

Tous les jours j'apprends à accepter l'amour qui vient de l'extérieur, car l'autre c'est moi, j'apprends à recevoir et à donner, c'est la loi de l'équilibre

Je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'observer, d'identifier et d'exprimer mes émotions, mes sentiments, mes pensées et mes croyances afin de pouvoir les modifier si celles-ci sont limitantes ou négatives

J'apprends à vivre avec mes émotions, à les accepter, à les laisser vivre en moi, à m'aimer quelque soit mon état émotionnel

J'apprends à gérer mes émotions, j'apprends à comprendre les émotions des autres, à être bienveillante avec moi-même et les autres

je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'incarner, expérimenter et manifester des croyances, pensées, émotions et sentiments positifs

j'apprends tous les jours à être positive, joyeuse, optimiste

j'apprends à projeter dans ma vie présente du positif et à focaliser sur le positif qui habite ma vie, afin de créer des expériences positives dans mon présent et dans mon futur

tous les jours j'apprends à arrêter de juger, de critiquer, d'alimenter mon passé, pour laisser l'amour, la paix, la joie et la positivité habiter ma vie

Tous les jours j'apprends à me regarder avec amour, j'apprends à aimer mon regard, mon reflet, ma personnalité

J'apprends à me trouver belle, j'apprends à apprivoiser mon corps, à lui parler et à lui dire des mots d'amour, des mots gentils, des compliments

Je suis belle et je m'aime

j'aime mon corps, je l'écoute et l'honore

je suis convaincue de mériter le meilleur pour moi même

je suis dans l'abondance positive et la fluidité

je m'autorise à apprendre à lâcher mes obsessions et ruminations mentales négatives et envahissantes afin d'être dans l'accueil, l'acceptation, le lâcher prise, le détachement, l'harmonie, la paix et l'amour

Je m'autorise et je pose l'intention d'exister par moi même en tant que femme adulte, j'ose me positionner et prendre ma place, de façon juste, claire, efficace, dans l'amour, la paix, l'empathie et le respect de mes sentiments, émotions et besoins, ainsi que de ceux des autres.

Je m'autorise à exister par moi même et à créer ma vie selon mes besoins et désirs.

Tous les jours j'apprends à être me positionner, à trouver ma place, à prendre ma place, j'apprends à me respecter moi et les désirs de mon cœur  
j'apprends à accepter ma féminité et mon identité de femme épanouie

Tous les jours j'apprends à communiquer avec bienveillance, j'apprends à syntoniser mes paroles, mes gestes, mes pensées avec mon cœur, avec la vibration d'amour

Je m'autorise avec plaisir et pose l'intention de parler de façon facile, juste, en confiance, en sécurité, avec bienveillance, assurance, avec une élocution fluide et claire

je suis apte à communiquer de façon compréhensible, audible, avec un flot de paroles régulier et posé, je suis apte à tenir une conversation intéressante, dans l'échange et l'écoute.

J'apprends à avoir confiance en moi, je suis une personne digne d'intérêt, de respect

je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'attirer vers moi des personnes de mes familles d'âmes, qui sont dans les mêmes énergies et vibrations que moi, avec qui je suis dans des échanges et partages harmonieux, lumineux, fluides et paisibles, avec qui j'ai des centres d'intérêts en commun

Je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'incarner ma vie dans la foi et la conviction, le courage et la volonté, la persévérance

Je demande à la source divine de libérer et harmoniser totalement et complètement l'expression de ma communication sous toutes ses formes et expressions

Tous les jours j'apprends à être légère, joyeuse, positive, drôle, je m'autorise à rire, sourire, j'apprends à apprécier tous les plaisirs de la vie, les gens qui m'entourent et à partager ce bonheur qui m'habite

je m'autorise et je pose l'intention d'apprendre à lâcher et à me libérer de plus en plus, de mon mental, de mon égo, de mes doutes et suppositions, de mes peurs et résistances afin de m'en tenir aux faits concrets qui surviennent dans

ma vie, de vivre dans la réalité de mon moment présent, dans l'ici et maintenant

j'apprends tous les jours à incarner, expérimenter et manifester toutes mes expériences de vie présente, dans la clarté, la justesse d'esprit, dans la sécurité, la confiance, l'harmonie, la paix, l'amour et la lumière divine.

je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'incarner, expérimenter et manifester des croyances, pensées, émotions et sentiments, des choix positifs, justes et harmonieux pour moi et autrui

je suis confiante, j'ai confiance dans la vie, j'ai confiance en moi, je suis en confiance envers autrui, je suis en confiance envers mes choix positifs et juste pour moi et autrui

je m'autorise et pose l'intention d'apprendre à être dans la gestion de mes émotions et de mes actes, de me maîtriser, de parler et d'agir avec calme, justesse, amour, dans l'harmonie.

je m'autorise et pose l'intention d'apprendre tous les jours à accueillir et laisser émerger, s'exprimer, ma féminité sacrée, ma douceur, et la force de l'amour sacré

j'apprends à être en harmonie et en amour avec mon masculin sacré et mon féminin sacré uni dans l'équilibre

Merci à la source divine de m'aider, m'accompagner, à être en confiance et en sécurité, dans l'accueil, le lâcher prise, le détachement, l'acceptation, la foi, la conviction, la positivité et l'optimisme, la clarté et la justesse d'esprit, à être en estime de moi même et à m'aimer profondément pour pouvoir partager cet amour avec autrui

je m'autorise avec plaisir et pose l'intention d'apprendre à vivre ma vie selon mes choix, mes besoins, mes croyances, mes projets personnels

je m'autorise à exister par moi-même, j'apprends à prendre ma place et à me positionner en tant que femme (homme) adulte, en phase avec mes émotions, sentiments, besoins, valeurs, pensées, projets personnels.

je mérite et je suis légitime à une vie heureuse, fluide, harmonieuse, remplie d'amour et de joies

Je m'autorise et pose l'intention de reprendre goût à la vie et de me diriger vers

des activités, des choix qui me nourrissent, me plaisent, qui sont justes pour moi et ma vie.

je pose l'intention d'apprendre à me reconstruire et de reconstruire ma vie, pas à pas, mon rythme, d'évoluer dans la lumière divine, de retrouver une harmonie de vie, un bien être et une santé parfaite

je m'autorise et j'accepte avec plaisir, et je pose l'intention de vivre incarner et manifester dès maintenant et pour toujours, mon plein potentiel de pardon, d'amour, d'empathie, de compassion, de santé, de reconnaissance, de dignité, d'estime, de valorisation, de respect et d'honnêteté.

J'apprends à me pardonner et à pardonner autrui  
J'apprends à me pardonner pour toutes ces expériences que j'attire à moi pour évoluer, j'apprends à me pardonner pour tout ce que je me fais vivre

Je comprends que mon âme attire toutes ces expériences agréables ou désagréables à moi pour son évolution  
J'apprends à changer mon regard sur autrui, j'apprends à prendre ma part de responsabilité

J'apprends à accepter que j'attire toutes ces expériences pour évoluer, pour me libérer de blocages, de blessures, et je comprends que cela est bénéfique pour moi

J'apprends à accueillir et accepter mes blessures, mes blocages, mes souffrances avec amour et compassion, j'apprends tous les jours à les dépasser et à m'en libérer pour avancer vers l'harmonie, la paix, la joie, l'amour et la perfection

Je m'autorise et je pose l'intention de reprendre mon pouvoir personnel, à reprendre mon droit de naissance, mon pouvoir personnel, mon pouvoir décisionnaire, mon pouvoir et mon droit de m'aider, d'aimer et de me laisser aimer

Je m'autorise à vivre toutes mes expériences de vie et toutes mes relations dans la confiance, l'ouverture, la fluidité, la paix, la sécurité.  
Je suis en sécurité et en confiance à chaque instant.  
je suis sereine et calme

j'apprends à incarner, expérimenter et manifester tout cela dans ma vie, tous les jours, je fais de mon mieux à chaque instant, je suis fier de moi et de tous les pas que je fais vers moi

je suis légitime et digne d'être heureuse et épanouie, je choisis d'être heureuse, épanouie, en paix, en amour, en santé car je le mérite  
je me choisis, je suis la personne la plus importante pour moi  
je suis la personne qui compte le plus dans ma vie  
je me choisis, je suis la présence, je suis divine, je suis la perfection