



5 AFFIRMATIONS PUISSANTES POUR ILLUMINER TES MATINS

PAR CORINNE DE VITALITÉ & HARMONIE



BONUS

INTRODUCTION INSPIRANTE



Ces affirmations ont été pensées pour te reconnecter à ta puissance intérieure, éveiller ta lumière, et te guider vers un état de sérénité et de confiance.

Laisse-toi imprégner par ces mots chaque matin : choisis une affirmation qui résonne avec toi, récite-la à haute voix ou dans ton esprit, et sens son énergie illuminer ta journée.

Tu es libre de modifier ces affirmations avec tes propres mots, si cela te parle davantage.

Ces phrases sont des clés, mais tu as la liberté de créer celles qui résonnent le plus avec ton cœur.

Utilisation :

- Récite ces affirmations chaque matin, à haute voix ou en silence, en prenant un instant pour respirer profondément.
- Visualise leur énergie se diffuser en toi, et ressens leur puissance illuminer ta journée.
- Laisse ces mots agir comme une graine de transformation intérieure.



AFFIRMATIONS

1 - Commence par l'ancrage et la puissance intérieure :

« Je suis une déesse aux pouvoirs infinis. »

Suggestion :

Si le mot « déesse » te semble trop intense, remplace-le par un mot qui te parle, comme « créatrice », « femme lumineuse » ou « source de puissance intérieure ». Ce mot est une invitation à te reconnecter à ta force et à ta lumière uniques.

2 - Passe à l'amour de soi :

« Je m'aime et je m'accepte profondément, comme je suis. »

Suggestion :

Récite cette affirmation doucement, devant un miroir si possible, pour amplifier son effet. Chaque mot est une caresse pour ton âme. Si cela te semble difficile au début, prends un instant pour respirer profondément et laisse l'amour de toi-même grandir petit à petit.

3 - Introduis la dignité d'être aimée :

« Je suis digne d'amour, chaque jour cet amour s'épanouit en moi. »

Suggestion :

Visualise cet amour comme une fleur qui s'ouvre doucement dans ton cœur. Chaque jour, imagine ses pétales grandir et s'épanouir, apportant douceur, chaleur et lumière dans ta vie.



AFFIRMATIONS - SUITE

4 – Passe à l'expansion lumineuse :

« L'amour et la lumière emplissent chacune de mes cellules et activent mon plein potentiel. »

Suggestion :

En récitant cette phrase, posez tes mains sur ton cœur ou ton ventre. Imagine une lumière dorée se répandre dans tout ton corps, illuminant chaque cellule, et ressens cette énergie réveiller ta vitalité et ta force intérieure.

5 – Conclue avec la connexion universelle :

« UN, je suis avec l'Univers et la source de toute vie. »

Suggestion :

Laisse cette affirmation résonner doucement en toi. Si elle te semble intense, imagine une connexion lumineuse entre ton cœur et une étoile dans le ciel, symbolisant ton lien avec l'Univers. Cette phrase t'invite à ressentir l'unité et la paix dans tout ce qui existe.

Répète ces phrases chaque matin en pleine conscience, ou inscris-les dans ton journal pour donner une direction lumineuse à ta journée.



CONCLUSION

MERCI D'AVOIR ACCUEILLI CES AFFIRMATION DANS TA VIE !

Je te souhaite des matins lumineux et des journées remplies de puissance,
d'amour et de lumière.

Avec bienveillance

Corinne de Vitalité & Harmonie



vitaliteharmonie.ca



[@vitaliteharmonie](https://www.instagram.com/vitaliteharmonie)