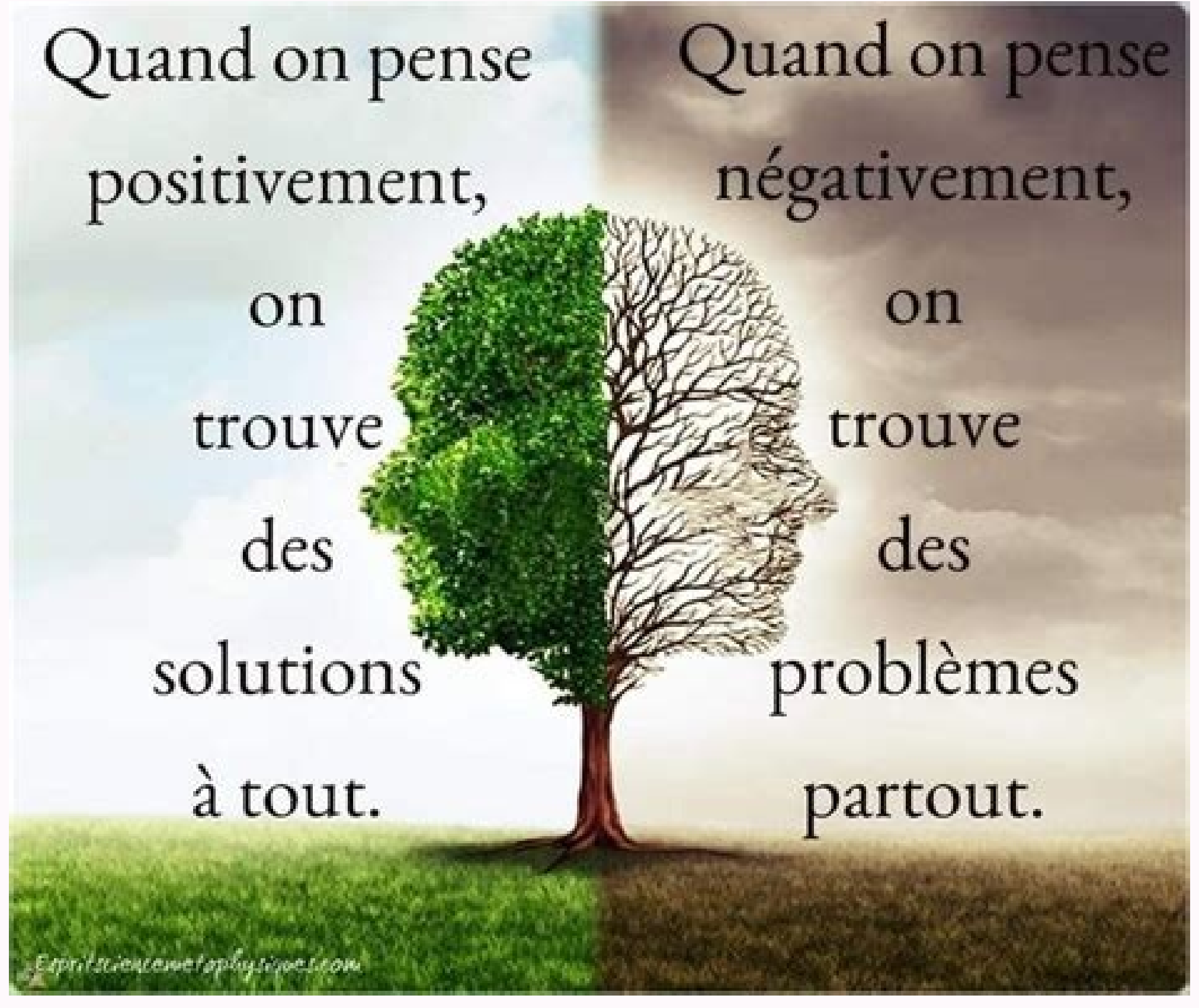
Pensées positives pdf

1000 pensées positives pdf. Petit recueil de pensées positives pdf.


Quand on pense positivement, on trouve des solutions à tout.
Quand on pense négativement, on trouve des problèmes partout.
Espritscienceetmetaphysiques.com

Les pensées positives pdf. Le pouvoir des pensées positives pdf. 365 pensées positives pdf. La puissance des pensées positives pdf. 629 pensées positives pdf. 100 pensées positives pdf. Telecharger 1000 pensées positives pdf. 365 jours de pensées positives pdf. Comment avoir des pensées positives pdf.

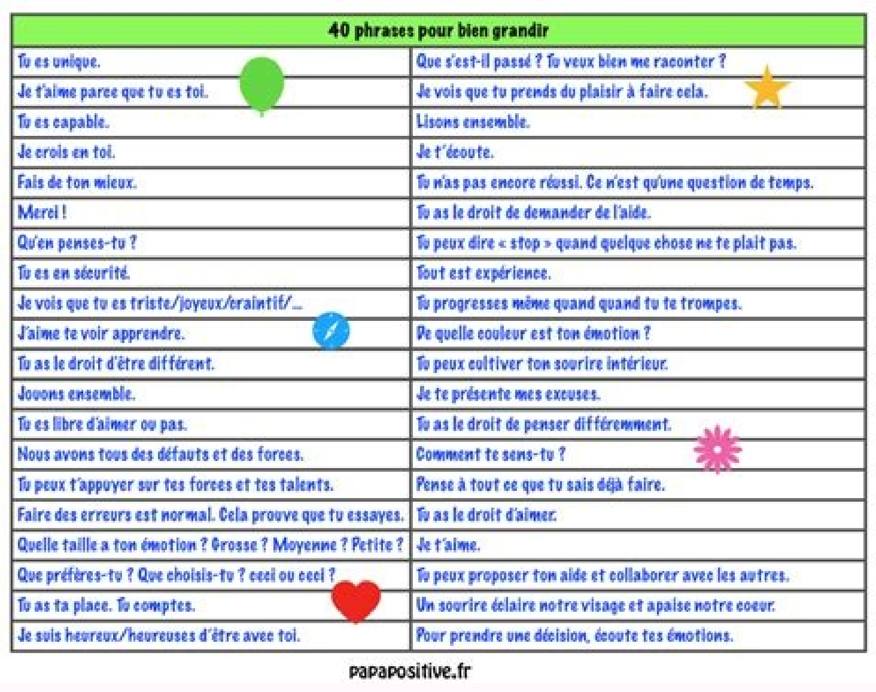
Language French Format Uploaded Description "Changez vos pensées et vous changerez votre monde", Norman Vincent Peale. Une chose que vous devez comprendre est que la pensée positive ne constitue que la première moitié du pouvoir de votre esprit. L'autre moitié du pouvoir réside dans les actions que vous entreprenez une fois que vous avez des pensées positives. C'est là que votre volonté entre en jeu. C'est votre volonté qui détermine si les choses sont faites ou non.

C'est cette volonté qui correspond à la voix intérieure qui nous dit d'agir pour accomplir nos pensées. Réalisez que votre esprit et votre volonté ne sont pas distincts l'un de l'autre. Si vous ne le voyez pas dans votre esprit, vous ne pourrez jamais le manifester dans la réalité. Vous devez avoir un état d'esprit totalement positif et la conviction que vous êtes à votre place et que vous réaliserez tous les rêves que vous désirez. Jean-François | juillet 3, 2016 | Bonne idée ! | Nous avons du pouvoir sur nos pensées. Il est en effet possible de les laisser s'échapper quand elles nous causent du tracas ou de les amplifier quand elles nous font du bien. C'est un véritable entrainement ! Pour rendre cet exercice ludique et former les enfants à cet art, je vous invite à tester ce rituel en famille : Imprimez les pensées positives que vous trouverez dans le fichier pdf suivant (4 feuilles) Découpez-les en bandelettes de papier Placez ces papiers dans un carton ou un bocal Invitez votre enfant à tirer au sort un ou plusieurs papier(s) chaque jour Faites-le aussi ! Comme vous l'aurez remarqué, les thèmes sont nombreux pour ces messages positifs : confiance en soi, pleine conscience, amour inconditionnel, émotions, réussite/échec, apprentissage, stress, bonheur, … A vous de les adapter si besoin. Ce que j'aime dans ce rituel et qu'il y a un côté « Fortune cookie » (biscuit chinois). Cela rajoute un aspect magique. D'ailleurs, voici une idée pour les fêtes de fin d'année : Pourquoi ne pas glisser les messages dans les papillotes à la place des citations, questions et autres « blagues » ! Chaque personne émet en moyenne 60.000 pensées par jour !Étonnamment, 95% de celles-ci sont les mêmes pensées répétées chaque jour.En moyenne, nous émettons seulement 20% de pensées positives par jour. 80% des autres sont négatives.Malheureusement, nos cerveaux sont configurés pour accorder plus d'attention aux expériences négatives que positives. Cette particularité a permis à l'être humain de survivre. Jadis, il était essentiel de retenir les expériences négatives comme par exemple la morsure d'un serpent, la toxicité d'une plante…Si notre monde est aujourd'hui beaucoup moins dangereux, nos pensées sont pourtant toujours principalement négatives.Grâce à l'imagerie IRM, les chercheurs ont prouvé que les pensées négatives stimulent les zones du cerveau qui favorisent la dépression et l'anxiété. Ils ont également prouvé que des pensées positives déclenchent une cascade d'hormones positives dans tout le corps qui se traduit par un sentiment de calme et de paix.Ce que la sagesse des anciens nous avait enseigné, la science moderne nous le confirme donc aujourd'hui. Le cerveau est "reconfigurable" par diverses méthodes dont la pensée positive.Voici 115 pensées positives pour être plus heureux(se) et cultiver une attitude positive.Veuillez sélectionnez uniquement celles qui vous parlent et plaisent le plus.Pensées positives du matinJe me réveille enthousiaste et cet enthousiasme me suit toute la journée. Aujourd'hui est un jour qui me laissera un souvenir merveilleux. Mes pensées sont ma réalité, donc aujourd'hui je construis un jour merveilleux. Je n'ai qu'une chose à mon planning aujourd'hui : être heureux(se). Je me réveille enthousiaste et cet enthousiasme me suit toute la journée. Aujourd'hui je remplis le monde d'énergie et le fait déborder de joie. Aujourd'hui, j'abandonne mes vieilles habitudes et j'en prends de nouvelles plus positives.☞ Téléchargez ici la version imprimable (pdf) des 115 pensées positives.Pensées positives pour attirer le succèsLa vie m'a offert des talents prodigieux que je commence à utiliser dès aujourd'hui. Chaque jour, j'ai de plus en plus de succès dans mon travail et dans ma vie. Je ressens le succès dès à présent et je travaille aujourd'hui pour le faire fructifier. Je sais que la peur est une étape vers le succès, je l'accueille avec grâce et je la surmonte. J'ai atteint mon objectif ___et je ressens déjà la joie d'y être parvenu. Je connais le succès aujourd'hui. Je connais le succès demain. Tous les jours je connais le succès. J'autorise le succès à entrer dès aujourd'hui dans ma vie. J'ai tout ce qu'il me faut pour vivre aisément. Je suis à l'aise avec l'argent et je me donne le droit d'être riche. L'argent vient à moi avec abondance et facilité, je mérite d'être riche, prospère et fortuné. J'aime donner et recevoir. Plus je participe au succès d'autrui, plus je prospère.Pensées positives pour la confiance en soiJe suis maître de mes pensées et de mes émotions. J'aime ce que je suis et je m'accepte mes qualités et mes défauts. Chaque jour, je suis de plus en plus confiant(e). Je suis plein(e) d'assurance. Quand je respire, j'inspire la confiance et j'expire la timidité. Je suis enthousiaste et incroyablement à l'aise lorsque je rencontre de nouvelles personnes. Je vis dans le présent et j'ai confiance pour le futur. Mon être déborde de confiance, je rayonne d'assurance. Je me fais confiance en toute circonstance.

Je suis énergique et enthousiaste.

La confiance est ma seconde nature. J'attire toujours les meilleures situations dans ma vie. Je me focalise toujours sur les solutions afin de résoudre des problèmes J'aime le changement car je m'adapte à toutes les situations. Chaque jour je me rends compte de plus en plus que rien n'est impossible. J'attire les personnes positives naturellement et je leur donne le meilleur de moi-même. Je fais confiance à la vie et la vie m'apporte beaucoup. Je brille par ma présence, mon charme et ma grâce. Je suis de plus en plus maître de mon esprit et de mes émotions.Pensées positives pour attirer la chanceJe réussis tout ce que j'entreprends. Je m'attends au succès dans toutes mes actions car c'est mon état naturel. Chaque jour j'attire de plus en plus la réussite. Tout me réussit sans que je manifeste aucune attente. Je trouve facilement des solutions aux problèmes. J'acceuille avec gratitude et sagesse les obstacles, car ils sont riches en enseignements.

Je m'attends seulement au meilleur et je l'obtiens toujours. Au plus je pense positif, au plus ma vie s'illumine Je suis ouvert à la vie et j'ai de plus en plus de chance chaque jour.Pensées positives pour la santéChaque jour, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. Mon corps est en parfaite santé, mon esprit est clair, mon âme est en paix Je m'embellis de jour en jour Chaque cellule de mon corps vibre maintenant au rythme de la pleine santé. Je n'ai aucune douleur et je suis plein(e) d'énergie. Je nourris mon corps avec des aliments sains. Tous mes organes fonctionnement parfaitement. Je les remercie de ce qu'ils font pour moi. Mon corps se rapproche chaque jour d'une santé parfaite. J'aime exercer mon corps, mes muscles. Chaque mouvement me connecte à mon corps et me donne une énergie incroyable. À chaque expiration, le stress sort de mon corps. J'envoie de l'amour et de la gratitude à chaque organe de mon corps.



40 phrases pour bien grandir	
Tu es unique.	Que s'est-il passé ? Tu veux bien me raconter ?
Je t'aime parce que tu es toi.	Je vois que tu prends du plaisir à faire cela.
Tu es capable.	Lisons ensemble.
Je crois en toi.	Je t'écoute.
Fais de ton mieux.	Tu n'as pas encore réussi. Ce n'est qu'une question de temps.
Merci !	Tu as le droit de demander de l'aide.
Qu'en penses-tu ?	Tu peux dire « stop » quand quelque chose ne te plait pas.
Tu es en sécurité.	Tout est expérience.
Je vois que tu es triste/joyeux/craintif/…	Tu progresses même quand quand tu te trompes.
J'aime te voir apprendre.	De quelle couleur est ton émotion ?
Tu as le droit d'être différent.	Tu peux cultiver ton sourire intérieur.
Jouons ensemble.	Je te présente mes excuses.
Tu es libre d'aimer ou pas.	Tu as le droit de penser différemment.
Nous avons tous des défauts et des forces.	Comment te sens-tu ?
Tu peux t'appuyer sur tes forces et tes talents.	Pense à tout ce que tu sais déjà faire.
Faire des erreurs est normal. Cela prouve que tu essayes.	Tu as le droit d'aimer.
Quelle taille a ton émotion ? Grosse ? Moyenne ? Petite ?	Je t'aime.
Que préfères-tu ? Que choisis-tu ? ceci ou ceci ?	Tu peux proposer ton aide et collaborer avec les autres.
Tu as ta place. Tu comptes.	Un sourire éclaire notre visage et apaise notre coeur.
Je suis heureux/heureuses d'être avec toi.	Pour prendre une décision, écoute tes émotions.

papapositive.fr

Je suis attentif(ve) aux messages de mon corps. Je l'écoute et nous sommes en harmonie. Je dors profondément et en paix avec moi-même. Je me réveille reposé(e) et plein(e) d'énergie. Mon système immunitaire est très fort. Il peut gérer n'importe quelle bactérie, germe ou virus. À chaque jour qui passe, les cellules de mon corps deviennent de plus en plus fortes. Ce que je mange me renforce et se transforme pour moi en santé.

FB.com/DormirMoinsBete
Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit.
Gibran Khalil Gibran
Dormir Moins Bête
Zehor

Mon pouvoir de guérison est plus puissant que n'importe quelle maladie.Tout ce que nous plantons dans notre esprit et qui est nourri par la répétition et l'émotion deviendra un jour réalité. – Earl NightingalePensées positives pour la paixMon monde est harmonieux, pacifique et remplit d'amour. Je plante les graines de la paix partout où je vais. J'accepte ce que je ne peux changer. Je m'entoure de personnes douces et sereines. J'inspire la paix, j'expire le chaos et le désordre. Ma maison est un sanctuaire de paix où je me sens heureux(se) et protégé(e). Dans toutes mes décisions et actions, je choisis la paix. Je relâche toutes mes émotions négatives du passé et me remplit dès maintenant de pensées positives. Je souhaite à tous les êtres de connaitre la paix telle que je la connais. Je réponds pacfiquement à toutes les situations. Je suis supérieur(e) aux pensées et actions négatives. Je suis en paix avec tout ce qui est arrivé, se passe et va se passer. J'aime les gens, je m'intéresse à eux et je vais vers eux.Pensées positives d'amourJe suis entouré par l'amour et tout va pour le mieux. Mon cœur est toujours ouvert et je rayonne d'amour. Je vois tout avec des yeux d'amour et j'aime tout ce que je vois. Mon/ma partenaire est l'amour de ma vie et le centre de mon univers. Il/elle m'aime autant que je l'aime. Dans la vie, je reçois toujours ce que je donne et je donne toujours à l'amour.

TRANSCENDANCE

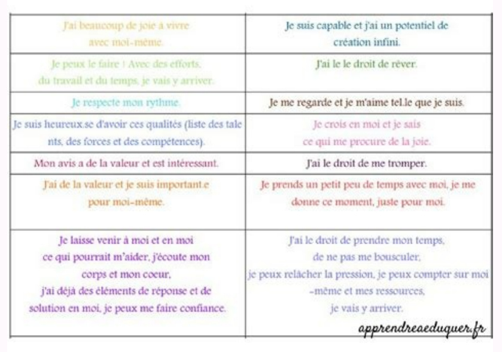
bonheur

Affirmations & pensées positives pour se sentir bien

Collection Affirmations Positives

Je rencontre l'amour dans toutes mes relations. Je mérite l'amour et je le reçois en abondance. J'attire les personnes les plus aimantes et ma vie est maintenant pleine de joie. Je m'aime et en retour tout le monde m'aime. Je donne l'amour et il me revient multiplié. Le/la partenaire que je cherche, me recherche également. Nous sommes amenés à nous rencontrer et à nous aimer. Je suis en amour avec une personne merveilleuse, engagée, fidèle et digne de confiance.Pensées positives pour l'estime de soiJe m'aime et je m'accepte tel que je suis. Je suis parfait comme je suis.

Je suis une personne unique et je me respecte comme telle. Je vois la perfection en moi, quelque soient mes défauts ou qualités.



J'ai beaucoup de joie à vivre avec moi-même	Je suis capable et j'ai un potentiel de création infini.
Je peux le faire ! Avec des efforts, du travail et du temps, je vais y arriver.	J'ai le le droit de rêver.
Je respecte mon rythme.	Je me regarde et je m'aime tel.le que je suis.
Je suis heureux.se d'avoir ces qualités (liste des talents, des forces et des compétences).	Je crois en moi et je sais ce qui me procure de la joie.
Mon avis a de la valeur et est intéressant.	J'ai le droit de me tromper.
J'ai de la valeur et je suis important.e pour moi-même.	Je prends un petit peu de temps avec moi, je me donne ce moment, juste pour moi.
Je laisse venir à moi et en moi ce qui pourrait m'aider, j'écoute mon corps et mon coeur, j'ai déjà des éléments de réponse et de solution en moi, je peux me faire confiance.	J'ai le droit de prendre mon temps, de ne pas me bousculer, je peux relâcher la pression, je peux compter sur moi-même et mes ressources, je vais y arriver.

apprendreaeduquer.fr

J'approuve ce que je suis maintenant et je m'apprécie chaque jour davantage. Je suis bien dans ma peau et fier de mon vécu. Je me vois comme un cadeau pour ceux qui m'entourent. Je me compare uniquement à la meilleure personne que je puisse être. J'ai autant à offrir au monde que n'importe qui. J'aime ce que je suis et je m'accepte comme je suis. Je suis unique et heureux d'être moi. Je me fais confiance et je sais qu'à l'intérieur j'ai le/la meilleur(e) des guides. Je suis intègre, digne de confiance, je fais toujours ce que je dis Je sais qu'en étant en accord avec moi-même des événements positifs m'attendent. Aujourd'hui, comme demain, je choisis d'être fier(e) de moi quelque soient les circonstances. Je trouve la paix dans le fait d'être moi-même. Ma confiance et ma propre estime s'accentuent jour après jour. J'aime mon corps comme il est.C'est la répétition des affirmations qui mène à la croyance. Et une fois que la croyance devient une conviction profonde, des choses commencent à arriver. – Claude M. BristolPensées positives pour être calmeJe suis à l'intérieur d'une bulle de calme impénétrable. Jour après jour je suis de plus en plus calme. Être calme est ma seconde nature. Tous les muscles dans mon corps se relâchent et se reposent.

Toute la négativité et le stress sortent maintenant de mon corps et de mon esprit. J'inspire le calme, j'expire le stress Même lorsque c'est le chaos autour de moi, je reste calme et détendu. Le stress n'a aucune prise sur moi, je suis trop en paix avec moi même pour cela. J'ai confiance en mon calme intérieur et en mon intuition. Tout l'univers conspire à mon bonheur. Je lâche prise facilement car je sais que dans la vie, le meilleur arrive toujours. Je parle lentement, avec un calme et une confiance remarquables.Pensées positives pour la pleine conscienceJe suis ancré(e) dans le moment présent. Tout va pour le mieux en cet instant. Je suis reconnaissant(e) pour ce moment et je ressens de la joie ici et maintenant. Je reviens constamment à l'instant présent. J'observe mes actions et mes pensées sans les juger. Je suis totalement présent(e) dans mes relations avec les autres. L'apothéose de ma vie est maintenant. J'accepte et j'embrasse toutes les situations, même déplaisantes. J'observe mes émotions sans y être attaché(e). Je médite facilement sans aucune résistance.

Je laisse le passé s'en aller et vis dès maintenant dans le présent. Je suis ouvert aux changements positifs dans ma vie.

Je m'autorise à penser et rêver de façon illimitée. Je crée ce que je veux sans efforts. Tous les sons, images, personnes sont en harmonie autour de moi.Pensées positives pour la gratitudeJ'apprécie et suis reconnaissant pour tout ce que j'ai. Je suis heureux d'avoir une famille et des amis si merveilleux. J'envoie de l'amour et de la gratitude à chaque organe de mon corps. Chaque jour je remercie l'univers de me mettre sur le chemin de mes rêves. J'accepte tous les cadeaux de la vie avec gratitude. Je suis heureux(se) d'être simplement vivant(e). Chaque matin je dis "merci" à l'univers de m'offrir un nouveau jour de vie. Je prends le temps d'être reconnaissant pour quelque chose d'aussi simple qu'un ciel bleu ou le son d'un rire. Chaque jour j'apprécie ma vie un peu plus qu'hier. Au plus je suis reconnaissant(e), au plus je suis connecté(e) à l'univers.Pensées positives pour gérer la colèreJe me pardonne pour toutes les fautes que j'ai pu commettre. Je laisse s'échapper ma colère afin de retrouver la sérénité.

J'en accepte la responsabilité si ma colère a affecté une personne Je remplace ma colère par de l'empathie et de la compréhension. J'offre des excuses sincères aux personnes touchées par ma colère.

Je pardonne à ceux qui m'ont nuit dans le passé et je me détache d'eux en toute quiétude. Une rivière de compassion lave ma colère et la remplace d'amour. Le pardon possède un pouvoir de guérison que j'ai toujours à ma disposition.Pensées positives pour le bonheurLe bonheur est contagieux. Je le sème chez les autres et en récolte les fruits.

Chaque jour, je suis de plus en plus heureux(se). Toutes mes journées débutent par le joie de vivre et se terminent par la gratitude. Mes pensées positives font le bonheur de plus en plus de personnes. Je crée un monde de joie. J'apprécie chaque moment de ma vie. Être heureux(se) est mon seul principe. Le simple fait de vivre me rend heureux(se). Je sais que le bonheur est un chemin pas une destination. Je vois toujours le bon côté des choses. Je vois la beauté autour de moi et je rayonne d'amour et de joie. Je change le monde autour de moi en me changeant moi-même. Le bonheur est un choix. Je fonde mon bonheur sur mes propres réalisations et sur ce que j'apporte aux autres.Pensées positives pour le futurJe persévère car je crois en mon futur. C'est toujours trop tôt pour abandonner mes objectifs. Je sais que les plus grandes difficultés cachent les plus grands succès. Je choisis mes buts avec sagesse et dans l'intérêt de tous. Plus j'avance dans la vie, plus j'attire la réussite, la santé et l'abondance. Je suis maître de mon destin Je mérite une vie merveilleuse. Chaque jour, je deviens quelqu'un de meilleur. Je crée ce que je veux sans efforts. Je suis l'architecte de ma vie. Je construis ses fondations et je choisis son contenu. Mon futur est fait de ce que j'imagine dans le présent Mes efforts sont soutenus par l'univers; mes rêves sont déjà en train de se réaliser.☞ Téléchargez ici la version imprimable (pdf) des 115 pensées positives.Petits conseilsSi vous désirez créer vos propres affirmations, veillez à ce que celles-ci soient toujours au présent et qu'elles ne contiennent pas de négations. En effet dans le monde des pensées, ce qui se ressemble s'assemble, dire: "je ne veux plus être malheureux(se)" va attirer le malheur.

À l'inverse "Aujourd'hui et à chaque jour qui passe, je suis de plus en plus heureux" attirera invariablement le bonheur.Jeter une pierre dans une eau calme a plus d'impact que dans une eau agitée. Le meilleur moment pour pratiquer les suggestions est le matin au réveil ou le soir au coucher. En effet, lorsque l'esprit est au calme, les ondes positives ont moins de mal à se distinguer.Pratiquez la pensée positive tous les jours et choisissez uniquement les affirmations qui suscitent le plus d'émotions en vous.Vous avez des idées de suggestions à nous soumettre ? Nous seront ravis de les lire.