

L'AMOUR DE SOI

MIND N°1

CONSIGNES :

Afin de changer l'image que vous avez de vous même, je vous proposes un exercice simple en apparence mais qui vous demandera de la rigueur et de la sincérité.

Sur la page suivante je vous invites à inscrire 3 affirmations positives sur vous, votre physique ou vos objectifs. Par exemple :

- Je crois en moi
- Je suis une personne merveilleuse
- Je réussi tout ce que j'entreprends
- ...

Il est primordiale que ces phrases soit écrite de manière positive, évitez alors les formules négatives. Afin de réaliser cette exercices, je vous encourage à accrocher la page suivante sur un mur à côté d'un miroir. Chaque matin, répétez ces phrases en y mettant le plus de convictions possible. Vous devez croire en ce que vous affirmez. Je vous encourage également à vous répéter ces phrases à d'autres moments dans la journée.



L'AMOUR DE SOI

MIND N°1

-
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....

