

**MANTRAS POUR LA CONFIANCE EN SOI**

Les mantras sont des phrases courtes à se répéter pour ancrer des pensées positives. Choisissez en un ou plusieurs et répétez les régulièrement :

**Je mérite d’être aimé (e) tel que je suis**

**Je suis unique et je crois en moi**

**Je peux faire confiance à mon intuition**

**Je peux prendre ma place en toute sécurité**

**Je suis capable de réaliser mes rêves**

**Je fais de mon mieux à chaque instant**

**Je suis responsable de ma vie et de mon bonheur**

**Je peux le faire**

**Je peux m'améliorer**

**Je m'accepte tel(le) que je suis**