



MANTRAS – CONFIANCE EN SOI

Les mantras sont des phrases courtes à se répéter pour ancrer des pensées positives. Choisissez ceux qui vous correspondent et répétez les régulièrement :

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

Je suis unique et je crois en moi

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

J'ai le droit à l'erreur sans remettre en cause mes objectifs

Je m'autorise à prendre la place dont j'ai besoin

Je suis responsable de ma vie et de mon bonheur

Je peux le faire

J'ai la capacité de me libérer de tout stress

Je suis libre d'être moi-même

Je peux m'améliorer

Je m'accepte tel(le) que je suis