Ma note d' AVENTURE

La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !

STÉPHANIE COUTOUX

Sophrologue
Architecte d'idées
créatives & Colorées

contact@arbredevies.fr
06 27 79 24 59

www.arbredevies.fr

LES AFFIRMATIONS POSITIVES

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

Les affirmations positives, c'est quoi au juste ?

Quelle femme n'a jamais voulu s'améliorer pour devenir plus positive ? Allons à la découverte d'une solution en partie :
Les Affirmations Positives !

© 2021 - Stéphanie COUTOUX - https://www.arbredevies.fr

Les Affirmations Positives....

En fait l'utilisation dépend de chacune, certaines personnes y porteront de l'attention et verront en elles un changement significatif et rapide, pour d'autres les changements seront moins rapides...
Selon moi, la seule façon pour que les affirmations aient un impact sur vous, c'est d'y croire au plus profond de vous et de se les répéter le plus régulièrement possible ! Tous les jours, tous les jours...

ETES VOUS PRETE POUR TENTER L'EXPERIENCE ?

Je vous propose avant tout, une définition pour mieux comprendre la puissance de ce mécanisme à intégrer dans votre quotidien pour la vie.

Les affirmations positives sont des phrases, des citations ou encore des proverbes qui évoquent, la gratitude, le bien-être, la confiance en soi, l'amélioration de soi... qui ont pour but de vous aider à modifier votre subconscient et ainsi améliorer certaines facettes de votre vie par le biais d'autosuggestion et de visualisation.

C'est un concept tiré directement de la PSYCHOLOGIE POSITIVE et très simple d'utilisation. Je fais volontiers référence à Louise HAY, auteure américaine spécialisée dans le développement personnel, qui a grandement dévoilé ce concept au grand public.
Une pratique journalière et régulière des affirmations positives pendant un premier mois, (avec la recommandation d'au moins 10 minutes par jour) vous permettra de changer considérablement vos pensées négatives en pensées beaucoup plus positives.
Par conséquent, vous devriez voir la vie d'un regard plus heureux, épanoui et joyeux!

C'est à VOUS de jouer !!!

Des exemples d'affirmations positives sont à récupérer aux grés des publications hebdomadaires sur les réseaux sociaux de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon ! Soyez curieuse...

Vous pouvez pratiquer aussi bien chez vous au réveil, avant d'aller vous coucher ou encore sur le chemin du travail et dans n'importe quel endroit selon vos besoins et vos envies.
Bonne découverte et bonne pratique.