

Pensées positives

Voici un recueil de pensées positives qui m'ont inspirées. Je les ai trouvées et sélectionnées sur le site Club Positif, à l'adresse suivante :

<http://cpositif.com/content/encycloautosuggestion.htm>

Il s'agit plus précisément d'une « Encyclopédie des Autosuggestions Puissantes et Positives » constituée de phrases tirées de livres divers, et que j'ai donc sélectionnées. Le terme « autosuggestions » ne doit pas faire peur, il s'agit simplement de phrases positives inspirantes.

Julien Guerraz

Pensées positives

Je suis reconnaissant et je me réjouis d'une vie pleine d'abondance.

Je vis une vie riche et abondante sur les plans physique, spirituel.

Je m'accepte tel que je suis et en même temps, je fais ce qu'il faut pour être toujours plus satisfait de moi en cherchant à m'améliorer.

Désormais, je savoure chacune de mes actions.

Je me pose régulièrement la question : « Quelles sont vraiment les activités auxquelles je veux consacrer du temps ? »

Je règle avec efficacité mon administration personnelle.

Je chasse l'agitation.

Je n'ai rien à craindre.

Que Dieu me donne d'accepter ce que je ne puis pas changer, le courage de changer ce qui est en mon pouvoir et la sagesse d'en comprendre la différence.

Chaque jour j'apprécie plus les autres et je m'intéresse à eux.

Je fais ce qu'il faut pour rencontrer régulièrement de nouvelles personnes, à mon rythme.

Je me construis un avenir plus large.

Plein d'une ambition légitime, je veux avancer, aussi bien dans mon travail que dans mon perfectionnement.

A partir de maintenant, je n'ai plus peur d'approcher l'être vers lequel je suis attiré. Je suis fort. Je suis prêt à aimer et à être aimé.

Ma partenaire idéale m'attend et je la rencontrerai au bon endroit au bon moment.

Donner et recevoir de l'amour me rend fort.

J'aime la vie et la vie m'aime en retour.

A partir de maintenant, quand j'éprouverai une angoisse, je respirerai profondément, je me relaxerai et je sentirai une bouffée de force monter en moi.

Je suis en train de devenir une personne plus sûre d'elle-même.

Je me concentre sur le présent : qu'est-ce que j'ai à faire ? Je pense surtout à ce que j'ai à faire et aux choses positives qui peuvent se produire.

Je développe mon aplomb.

Je suis libre.

J'aime apprendre. Je trouve le temps pour apprendre et je me perfectionne sans cesse.

J'éprouve une grande joie à apprendre.

Je me concentre toujours sur ce que je fais au moment où je le fais.

Chacun de mes progrès augmente mon plaisir à travailler.

J'aime le monde et le monde m'aime.

Je me récompense.

Je ressens le bonheur et la béatitude d'être en vie.

J'accepte le bien qui vient à moi, ici et maintenant.

Je remercie Dieu pour le cadeau de la vie.

J'éprouve un grand bien-être.

Je me sens bien, vraiment bien.

Seules les bonnes pensées, la joie, les amis de mon bonheur, de ma paix, pourront trouver accès dans mon âme aujourd'hui.

J'ai le droit de vivre vraiment pendant cette journée.

Je veux vivre et jouir complètement de ce jour.

Aujourd'hui est le plus beau jour de ma vie.

Je fais des efforts pour être heureux.

Je vis intensément l'instant présent.

J'inscris mes objectifs, je les lis quotidiennement et cela m'inspirera des actions.

Je me visualise atteignant mes objectifs.

Je peux changer.

Je me rappellerai que j'ai de la combativité pour atteindre mes objectifs. Cela signifie que j'essaie. Et lorsque j'essaie, je réussis. Si j'échoue, j'essaie de nouveau.

J'apprends toujours de nouveau. Je suis content des aptitudes que je possède déjà et je m'efforce de devenir plus compétent encore dans toutes mes activités.

Je veux cultiver mes aptitudes et acquérir dans le domaine qui leur correspond une compétence et une habileté supérieures.

J'entre carrément dans la vie, pour en retenir la quintessence des joies et des plaisirs authentiques.

J'ai cessé de me préoccuper de ce que les gens pensent de moi le jour où j'ai appris qu'ils passent leur temps à se demander ce que je pense d'eux.

La confiance suit l'accomplissement.

Travailler dur, me rendre utile, agir pour quelqu'un d'autre, me donnera une satisfaction intérieure qui sera suivie d'un sentiment de confiance en moi.

Mon action et mon comportement d'ensemble indique aux autres comment ils doivent me traiter. Je médite cette idée.

J'apprends à me concentrer.

Je cherche les occasions de développer mes facultés mentales et d'améliorer ma concentration.

Chaque jour, je fais mes exercices de concentration. Je les fais avec plaisir et ils ne me fatiguent aucunement.

Je sais que j'avance dans la bonne direction. Je regarde en avant. Comme je suis capable de me concentrer sur une chose à la fois, je me concentre sur mon travail du moment et je le finis.

Je suis calme, je suis bien, je suis très bien. Mon esprit est tranquille.

Pas maintenant, car je me concentre sur cette chose.

La meilleure utilisation de mon temps et de mon énergie, c'est de me concentrer sur les détails de cette tâche en cours et de le faire par étapes.

J'ai confiance dans le processus de la vie. Je suis en sécurité.

Je suis capable.

Les gens m'aiment.

Chaque jour ma confiance augmente.

Je suis moi-même.

Je me dis souvent : « C'est facile et je peux le faire ».

Je parle haut et fort.

J'ai confiance en moi et dans l'avenir.

J'ai tout ce qu'il faut pour être heureux, ici et maintenant.

J'aime la personne que je suis. Je me sens bien dans ma peau.

Je me félicite à chaque succès.

J'ai confiance en moi et je m'estime. Je m'aime et cela est visible.

Je cherche chaque jour à exprimer ma confiance de multiple et merveilleuse façon.

J'élève mon niveau de connaissance.

Mes pensées positives produisent des résultats dans ma vie.

La vie m'apparaît comme mon amie.

C'est une magnifique journée.

Je me sens heureux, gai, courageux.

Le travail me distraie, m'intéresse et m'attire.

Il m'est de plus en plus facile de donner et de recevoir des autres aide et coopération.

Je m'engage avec les autres dans des projets constructifs.

J'ai le courage de viser plus haut.

Je suis brave, je suis fort, je suis courageux.

Je traite mon courrier en temps utile.

Je sais que l'amour du bien remplit mon âme et dissipe toute crainte. Je vis dans l'attente du bien.

J'ai désormais l'intention ferme de créer cela, ici et maintenant.

Je change mon point de vue et mes attitudes envers les problèmes. Je les aborde de façon créative, je les vois comme des situations demandant une amélioration, des inconvénients passagers, des opportunités pour devenir plus mature.

J'emprunte de nouveaux sentiers.

Plus je m'exerce à utiliser ma créativité, plus je deviens créatif. Plus je suis créatif, plus je réussis dans mes entreprises.

Je suis sage, je suis intelligent et créatif. J'accepte qu'une attitude mentale positive soit une grande part de la création de ma réalité.

Je peux comprendre et résoudre chaque crise.

Je fais de mon mieux, ensuite j'ouvre mon vieux parapluie et je me promène tranquillement sous l'averse des critiques qui ne pourront plus me dégouliner dans le cou.

Je ne dirai du mal de personne. J'éviterai de critiquer ou même de taquiner. Je m'appliquerai à regarder surtout les qualités des autres pour les imiter et les bons côtés des événements pour m'en réjouir.

Je reçois les remarques hostiles avec le sourire, j'en fais mon profit et je poursuis mon chemin sans en être affecté. Je suis sur la bonne voie.

Je suis ouvert aux idées nouvelles.

J'ai le droit de ne pas prendre la responsabilité des sentiments des autres.

Je me donne « le droit à l'erreur ».

Je me pardonne et m'absous de toute culpabilité, maintenant et pour toujours.

Je ne suis pas responsable des autres.

Je n'ai pas à me reprocher le comportement des autres.

Je dois tout mettre en oeuvre pour saisir les bonnes occasions quand elles se présentent.

Je hiérarchise mes priorités afin de disposer de critères de décision claires.

Les hésitations et les errances du début ne doivent pas me décourager.

J'accepte mes faiblesses et mes défauts.

J'ai le courage et la force de me défendre.

Chaque jour, je me fixe des objectifs et choisis les moyens de les atteindre, puis je passe à l'action. Les occasions, les objectifs qui s'offrent à moi chaque jour, je prends l'habitude de les réussir, de les atteindre.

Je ne fais qu'une chose à la fois, en variant ce que je fais.

J'accepte de dépenser mon argent pour les choses que je désire.

Je suis libre car je suis capable de rejeter les sentiments qui m'attristent ou me dépriment.

J'ai de plus en plus d'ordre dans tous les domaines de ma vie. Je deviens discipliné et ordonné. Je suis de plus en plus vaillant et travailleur. J'aborde avec plaisir toutes les tâches de la vie quotidienne. Détermination et discipline.

J'ai le pouvoir de me créer la vie que je souhaite.

A chaque inspiration et à chaque nouvelle expiration, je me détends de plus en plus profondément.

Je suis détendu maintenant, en paix.

Je vais me consacrer chaque jour à une forme de détente afin d'équilibrer ma journée entre jeu et travail.

C'est en m'acharnant que je réussirai, alors je ne suis pas avare de mes efforts.

Je m'attaque à mes problèmes et je les résous.

Je sais que la détermination est l'unique ingrédient de la réussite, et j'en ai à revendre.

Comme je m'accepte et je m'estime, je sais que je mérite vraiment le droit de gagner dans la vie.

Si je travaille avec assez d'acharnement et pendant assez longtemps pour réaliser ce à quoi je crois, je vais faire en sorte que ce rêve se réalise.

Je change ma vie. Je ressens une connexion plus profonde avec ma propre vérité. Je suis enthousiasmé par mon développement.

C'est une situation difficile, je vais devoir me transcender. Voici venu le temps de vraiment employer mon savoir-faire professionnel. Je vais profiter de cela pour me tester.

Chaque difficulté est un défi que je relève.

Quoi qu'il arrive, je réagirai aussi calmement et intelligemment que possible.

Je ne néglige jamais ma dignité humaine.

Je suis digne.

Je sais me montrer encourageant et compréhensif. J'incite les autres à faire de leur mieux et à se réaliser pleinement.

La modération, le bon sens, le discernement et l'équilibre font partie de mon mode de vie.

Quand je parle, ma voix est claire, ferme et bien distincte.

Ma respiration est profonde et régulière. Mon corps est parfaitement paisible.

Je suis disponible pour les gens importants à mes yeux et pour les choses importantes à mes yeux.

Je vais m'occuper et employer mon temps de loisir à mon avantage : je trouverai toujours quelque chose à faire, comme voir un bon film, lire un livre intéressant, écouter de la musique, ou tout autre chose qui aide à me détendre et à oublier mes problèmes.

Je consens à laisser le passé là où il est, dans le passé. J'enterre mes doléances.

A partir de ce moment, je suis positif, je vais de l'avant.

J'aime donner et j'aime recevoir.

Je donne et je reçois.

Un échec peut être un tremplin et non une pierre d'achoppement.

J'ose revoir entièrement mon plan.

Je transforme l'échec en succès.

La prochaine fois, je réussirai.

Je ne dépense jamais mon argent bêtement. Je connais la valeur de la dépense sage. Toutes mes décisions financières sont marquées du signe de l'économie et de la modération.

Pour moi, chaque jour est l'occasion de montrer, par l'exemple, la meilleure façon de vivre ce jour.

Chaque jour, je m'améliore. Je m'améliore de plus en plus, dans tous les domaines.

Dans chaque activité, je donne le meilleur de moi-même.

Je fais de mon mieux.

Je fais mon travail du mieux possible et je ne suis pas plus incompetent que les autres.

Je me rappellerai de ne faire qu'une chose à la fois.

Je suis une personne organisée et efficace. Je maîtrise l'art de faire plus en moins de temps.

Mes performances professionnelles sont meilleures.

Mes performances s'améliorent.

Je suis maître de mon temps, maître de mes pensées, maître de mes efforts.

Tous mes efforts constituent autant d'investissements.

Atteindre un objectif implique que je le partage avec autrui et que je passe ainsi de l'isolement au bonheur.

Mon éloquence devient de plus en plus variée, hardie et vigoureuse.

J'ai besoin du bon goût vivant des fruits et des légumes crus qui m'apportent beauté et énergie.

Je prends conscience de mon tour de taille, de mon ventre... des côtés de la taille qui vont se creuser chaque jour davantage, de mes reins qui s'épurent de toute graisse.

Je suis émerveillé face à la vie.

Je suis de plus en plus positif et épanoui en toutes circonstances.

Comme je prends soin de moi, j'ai beaucoup d'énergie, d'endurance et de vitalité.

J'ai de l'énergie.

Je me sens très bien aujourd'hui. J'ai plus d'énergie que jamais. Je peux accomplir de grandes choses. Chaque tâche accomplie me donne encore plus d'énergie.

Je sens la force de la vie couler à travers mon corps.

Je suis désormais rayonnant de santé et d'énergie.

Je suis en excellent santé. Je déborde d'énergie.

Je suis plein d'énergie.

Pour être énergique, j'agis énergiquement.

Je ne m'énerve pas à la vue d'un problème.

Je deviens sage et bien portant.

Je prévois le temps qu'il faut, afin de tenir tranquillement les engagements que j'ai.

Je tiens parole plus facilement, vis à vis de moi-même et des autres.

J'essaie de surmonter chaque jour mon ennui et je travaille à des objectifs valables.

Je surmonte l'ennui car je me concentre sur les détails et les nuances de chaque nouvelle situation. Parce que j'éprouve toujours de l'intérêt à apprendre, je reste intéressé à mon métier.

Peu importe ce qui surviendra, je ne permettrai pas aux ennuis, aux difficultés qui pourront entraver mon chemin, de me priver de ma paix et de mon repos d'esprit.

J'apprends à être mentalement souple en toute situation.

L'univers suit son cours à la perfection. Je n'ai pas besoin de m'entêter.

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie.

Je suis enthousiaste.

J'ai de l'enthousiasme pour mes objectifs. Je déploie cette qualité qui est vitale pour mon accomplissement.

Je m'engage avec entrain à la poursuite de choses créatrices. Je comprends que la vie peut être plaisante et agréable. Je me vois chaque jour au meilleur de ma forme.

Je suis enthousiaste à propos de ce que je choisis d'entreprendre.

Plus mes activités m'intéressent, plus j'ai d'enthousiasme.

La vie m'intéresse.

Ma journée commence à mon réveil le matin, lorsque je réussis à secouer mon engourdissement, que je surmonte mes impulsions négatives et que je me jure de faire de cette journée une journée excitante.

Chaque jour je trouverai des occasions d'aider mes semblables et d'accomplir des choses constructives.

Je me débarrasse maintenant de tout ce que j'ai pu accumuler comme sentiments de culpabilité, peur, ressentiments, déceptions et rancune. Je suis libre et sans entrave.

J'entreprends des choses dont je me suis toujours détourné sous prétexte que je n'y entendais rien.

Je définis avec l'autre les objectifs de l'entretien et les points à aborder.

Dans un moment difficile de l'entretien, je me concentre sur ce que j'aime ou apprécie chez l'autre en tant que personne.

Je suis impatient de passer cette entrevue car je sais que je vais bien m'en tirer.

Je me délie de toutes mes pensées d'erreur. Je me délie de toutes les pensées d'erreur de mon entourage. Je suis libre dans l'esprit parfait.

Je cherche toutes les occasions de me réaliser. Je ne me dérobe jamais à ma responsabilité envers moi-même d'ouvrir la porte à ma vraie personnalité et de vivre pleinement ma vie.

Je me suis bien préparé à telle ou telle situation.

J'entretiens ma tranquillité et mon équanimité.

Je mange et je dors bien.

Je veille à mon équilibre psychique, car il conditionne en grande partie tant ma capacité de travail que mon équilibre émotionnel. Je sais que l'optimum est d'avoir en permanence un rapport équilibré avec mon corps, et de ne pas m'en préoccuper uniquement à certaines périodes.

Je suis équilibré.

J'accueille mes erreurs avec plaisir. Je les considère comme un moyen d'apprendre.

J'apprends de mes erreurs.

Je ne peux apprendre ce travail qu'en essayant. Si je m'inquiétais de mes erreurs, je stagnerais, je n'apprendrais plus.

Je suis libre de faire des erreurs. Le passé est terminé, plus de rumination !

Je fais du mieux que je peux avec mes imites. Je m'aime avec les erreurs et tout le reste. Je suis une

personne bien. J'apprends de mes erreurs.

J'ai le droit de vivre mon propre temps.

J'ai le droit de changer d'objectif.

Je me dirige vers la participation. De cette façon, je passerai de l'isolement au bonheur.

Tout est tranquille autour de moi. Je me sens bien. Je suis confiant. Ma vie se déroule sous le signe de l'espoir. Je suis fier de ce que j'ai accompli jusqu'à ce jour. Je continuerai d'être fier. Ma vie est agréable, calme, pleine d'espoir.

Avec mon esprit d'entreprise, je suis en mesure de combattre les sentiments négatifs.

Mon esprit d'entreprise est l'effort créateur que je fais pour résoudre l'énigme qui est en moi, pour essayer de comprendre mes complexités et mes problèmes et pour les dépasser.

Ma respiration est régulière et tranquille.

J'ai pour moi cet élémentaire respect, je ne renie pas ce que je suis. Je ne suis pas du tout obligé de subir une existence monotone.

Je m'estime. Je sais que je suis quelqu'un de bien.

J'augmente l'estime que j'ai pour moi et je serai mieux respecté par autrui.

Je parle de façon positive de moi-même.

Je prends sérieusement soin de moi.

Je suis estimable.

Je suis une personne merveilleuse tel que je suis.

J'aime ce que je suis et je suis bien dans ma peau. Je voulais être quelqu'un, et maintenant je sais que je le suis.

Je suis un être fort et créatif.

Chaque matin je m'éveille plein de joie et de confiance.

J'ai le droit de me développer, d'apprendre et d'évoluer.

Chaque fois que je fais de l'exercice, j'ai une meilleure opinion de moi-même.

L'exercice m'aide à me maintenir en bonne santé, à être alerte, à renforcer mon bien-être.

J'ai envie de faire de l'exercice.

J'ai hâte de faire de l'exercice aujourd'hui.

Quand je ne suis pas très sûr de ce que je fais, j'en examine les conséquences.

Je m'exprime librement et joyeusement.

Je suis constructif et positif et je commence à travailler mon futur.

J'ai parfaitement rempli mes fonctions.

Lorsque je me couche, je repasse mes accomplissements de la journée.

Je sais m'affirmer et être ferme.

J'apprends à dire non.

Je suis fier de mes réalisations et de mes buts.

J'atteins mes objectifs financiers.

Je suis sain et fort.

Je suis fort.

Je suis en pleine forme.

Mes activités et ma vie, mon être entier trouvent leur sens dans l'esprit de bonté humaine et de fraternité avec tous les hommes.

A la maison ou à l'extérieur, j'aime bien manger de petites portions.

J'ai trouvé la santé en vivant avec modération.

Je sais que je peux profiter de ce qui arrive, bon ou mauvais, d'une façon ou d'une autre.

J'ai gagné, j'ai gagné, j'ai gagné !

Chaque jour ma personnalité devient plus radieuse et plus forte.

Ma capacité à être une personne sans limite et à aller au delà même de mes espoirs les plus audacieux est entièrement entre mes mains.

Je sais dire « non » et refuser les actions chronophages.

La vie est formidable.

Ce que l'esprit cause, l'esprit peut le guérir.

Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.

Tout est bien.

J'apprends à m'auto-diriger.

Je repousse mes habitudes négatives et je favorise mes habitudes positives.

Je sais que mes habitudes peuvent être changées. J'ai déjà modifié de vieilles habitudes et en ai acquis de nouvelles.

J'accepte l'équilibre divin entre le masculin et le féminin. Je permets à cette relation de croître et de me fortifier chaque jour.

Je suis en harmonie avec l'univers.

Dés que j'ai décidé quelque chose, je l'entreprends après avoir considéré tous les avantages de mon action. Je l'entreprends sans tarder, dans l'enthousiasme, et j'écarte résolument de mon esprit le doute, les hésitations qui pourraient retarder mon action.

Désormais, je serai de plus en plus de bonne humeur. La joie, le bonheur deviennent mes états de conscience habituels.

Personne ne peut m'humilier ou m'énervé, je ne le permettrai pas.

Je suis convaincu que le sens de l'humour est un antidote à l'inquiétude. Il m'aidera à atteindre une humeur égale.

J'ai besoin de rire pour rester en bonne santé, par la détente de mon esprit et de mon corps. Je me rappelle de ne pas me prendre trop au sérieux, ni mes tracas.

J'aime mon corps et le maintiens en forme.

Je vais cultiver des habitudes de vie plus saines.

Je ne « perds » pas les idées qui me passent par la tête.

Je passe en revue les idées bénéfiques que j'ai découvertes.

Je me débarrasse des schémas mentaux perturbant ma vie ou qui ont produit des effets négatifs sur ma vie.

J'ai une conversation avec quelqu'un d'un groupe que j'ai fui jusque là. Je ne tarderai pas à m'apercevoir que mes idées préconçues, quand je les remets en question, me paralysent et alimentent mon indifférence.

Je suis heureux d'être moi maintenant.

Je suis positif, positif, positif !

Je suis déjà le genre de personne que je désire être.

J'ai une image positive de moi-même.

La décision de m'améliorer chaque jour me fournira les fortifiants qui améliorent l'image que je me fais de moi-même. La journée sera bonne, et mon image personnelle s'ornera de nouveaux fleurons.

Mon imagination me fait toujours découvrir de nouvelles voies enrichissantes. Je lui fais confiance pour me faire apparaître les meilleurs moyens de franchir les obstacles.

Je me rappelle comment le choix de mes activités affecte ma santé et en particulier mon système immunitaire, je m'expose, dès lors, le moins possible, aux données négatives.

Si je n'ai rien à ma disposition pour rire, je ris quand même, pour moi. Cela deviendra amusant au fur et à mesure. J'exerce ces muscles du rire car je sais que je crée en moi une énergie positive.

Devant une difficulté, je change de niveau.

Je suis un membre constructif de la grande famille humaine.

Je me dirige volontairement vers un nouvel objectif qui m'inspire.

J'évalue le temps nécessaire aux imprévus.

Je ne suis plus dans l'indécision.

En tant qu'observateur positif de l'esprit, je m'acharne à être une personne entière et indépendante. Je refuse que les autres dominant et aliènent ma pensée.

Il n'est pas nécessaire d'être accompagné par un ami pour faire ce que je veux faire.

J'ai le droit de mener ma propre vie. Elle m'appartient.

Je ne laisserai jamais les autres penser pour moi. Je dois demeurer maître de mes pensées et de mes actes. Je suis capable de mener ma barque à ma guise.

Une fois que j'aurai décidé de ne dépendre que de moi-même pour sortir de ma routine, je constaterai que les occasions se présentent à moi aussi rapidement et furieusement que les taxis de la ville de New-York.

Je revendique l'indépendance financière et j'exige de n'avoir de comptes à rendre à personne. Si je dois quémander de l'argent, je suis esclave. Je trouve le moyen d'en gagner de façon créatrice.

C'est de cette manière que je veux voir tourner les choses.

90% des choses pour lesquelles on s'inquiète n'arrivent jamais.

Dieu veille sur moi ! C'est merveilleux !

Je me fortifie de jour en jour. Le but est proche et je réussirai.

Je ne veux pas m'inquiéter de cela maintenant. Je m'en inquiéterai demain.

Lorsque je suis insatisfait, je me demande ce que j'ai envie de faire à ce moment-là, et je tente de le faire.

Chaque jour, idées et inspirations créatrices me viennent.

L'inspiration requise me viendra dans mon sommeil. Demain, je résoudrai naturellement tous mes problèmes.

Si je suis coincé, si je n'arrive pas à résoudre un problème, je change à la fois de paysage et d'humeur. Je peux essayer la relaxation et la méditation, je peux partir ailleurs pour une journée, à l'océan ou à la campagne par exemple.

Je suis intelligent.

Je suis capable d'intimité. La proximité de l'autre me plaît. Elle ne m'effraie pas. Je suis prêt à nouer une relation enrichissante.

Je suis heureux.

Je possède en moi le fabuleux trésor d'une magnifique intimité.

Je crois que je mérite le meilleur.

Je me libère de toute pensée déplaisante.

Que ma confiance s'exprime dans toute mon attitude et mes actions.

Je suis libre de m'amuser comme je le veux.

Je vis aujourd'hui, je vis le jour présent.

Je retrouve mon enthousiasme et ma curiosité de jeunesse.

Je suis de plus en plus énergique, créatif.

Aujourd'hui est un grand jour, et j'ai tout ce qu'il faut. Alors je choisis de vivre splendidement, dans la joie et l'amour.

Chaque jour, je me prépare à être réceptif à la joie.

Chaque jour, ma conscience s'emplit de joie, d'amour et de paix.

Je choisis maintenant des pensées harmonieuses et je laisse la joie couler à travers moi.

Je laisse tomber le passé, dorénavant, je vis totalement dans le présent.

Je pense et j'agis joyeusement et je serai joyeux.

Je souris. Je veux faire partager mes joies.

Je suis ENTHOUSIASTE.

Je suis enthousiaste et vivant. Je m'exprime avec joie.

Je suis toujours joyeux, actif et énergique.

Je suis toujours de bonne humeur, libre et plein de bonheur.

Puisque je suis moralement de plus en plus fort, il en résulte que je me sens de plus en plus à la hauteur de toutes les situations. Je vois s'installer comme d'elles-mêmes dans mon esprit des idées saines, courage, confiance dans la vie, confiance en moi, certitude, joie.

Je garde à l'esprit que la vie est un plaisir.

Je me réjouis d'être vivant. Je suis heureux d'être là. Je suis une brillante, éclatante étoile qui rayonne jour et nuit.

Je me réjouis de la vie. Je me réjouis de vivre à cette époque. Je contemple la bonté et la richesse de la vie.

Je suis plein de vie, j'aime la vie et je suis heureux d'être en vie. Je suis une personne très spéciale, qui vit à une époque extraordinaire.

La vie est amusante, plaisante.

Je sais prendre le temps de jouer comme un enfant.

Je savoure chaque journée comme un joyau.

Je me prépare à faire de chacune de mes journées une journée créatrice.

Je dirige mes pensées et je prends le temps d'exercer mon jugement dans toutes mes activités.

Pour éclairer mon jugement j'ai intérêt à connaître le point de vue des autres sur mes comportements, mes idées et mes émotions.

Je renonce à justifier tout ce que j'entreprends. Si quelqu'un me demande pourquoi je fais ceci, je réponds que je n'ai pas d'explication raisonnable qui lui donnerait satisfaction. Je peux faire ce dont j'ai envie uniquement parce que j'en ai envie.

Je m'éveillerai demain à telle heure. Je serai immédiatement frais et dispos, je ne m'attarderai pas une minute de plus au lit, je sauterai joyeusement à pieds joints dans la journée qui m'attend et jusqu'au soir, je serai à la hauteur de ma tâche, je travaillerai avec joie et présence d'esprit dans la certitude du résultat.

A partir d'aujourd'hui, je ne me laisse plus « aller » dans les petites choses, afin que le bacille de l'indolence ne gagne pas mon esprit et mon corps. Je marche droit et ferme, non recourbé comme une demi-lune.

Je traite les livres comme des instruments de travail.

Je lis quelquefois très vite et quelquefois très lentement, variant ma vitesse de lecture en fonction de l'objectif poursuivi.

Ayant terminé ma lecture, je me demande ce que j'en retiens et ce que j'en fais pratiquement.

Je planifie devant moi et je libère mon énergie vers les gens. J'aspire au bien, cela me libère.

J'insuffle dans mon cœur le désir de donner et pas seulement celui de recevoir, et je me sens libéré.

Je sais qu'il y a en moi des forces infinies. Je veux les libérer, les augmenter.

Je suis brillant et chaud, je danse la fête de la vie.

C'est d'accord pour jouer à faire le fou. Je peux danser et chanter. Mon être intérieur est heureux.

Je choisis ma vie et ne la laisse pas au hasard.

Je me soulage maintenant de tout mon passé. C'est fini, je suis libre.

Désormais, je pardonne et décharge tout le monde dans mon existence. Nous sommes tous heureux et libres.

Je n'ai pas à essayer de plaire aux autres. Par nature, je suis digne d'être aimé, apprécié, quoi que je fasse.

Je suis libre d'agir comme je veux.

Je suis libre de vivre comme je l'entends. A partir de maintenant, je ne fais rien que je ne désire.

Je suis en harmonie avec l'univers.

Je ne me limite jamais aux croyances obtuses des autres ; je m'ouvre plutôt à des possibilités sans limites.

Je suis libre. Rien ne m'effraie, rien ne me limite.

Toute pensée de limitation est à présent effacée de ma mémoire.

Je suis une personne rationnelle.

Je consacre mon temps libre aux activités où je puise de l'inspiration. Je sors mon cerf-volant, je prépare mon panier pique-nique, je partage les projets des enfants, je participe à de petites manifestations théâtrales ou musicales, je sais mieux choisir mes programmes télé et je regarde des films qui m'émeuvent.

Je suis conscient que je peux gérer activement mes loisirs.

Je considère que le temps de loisirs n'est pas du temps « perdu » ou « à tuer », mais au contraire une occasion de développement et de détente.

Je fais périodiquement le bilan de l'utilisation de mes temps de loisirs et éventuellement, je me

donne les moyens de me livrer à des activités qui réclament une préparation (aller au théâtre, organiser des vacances...).

J'investis ma sincérité et ma loyauté pour les autres. Cela me rapprochera des gens.

La lucidité de ma pensée est mon laboratoire. La lucidité de ma pensée m'amène à développer de bonnes habitudes.

Je veux conserver une parfaite lucidité d'esprit en toutes circonstances, demeurer maître de moi quoi qu'il survienne et me sentir parfaitement à l'aise en présence de qui que ce soit.

La lumière divine et l'amour divin coulent à travers moi.

Je me sens attractif, plein de toutes les puissances qui s'épanouissent dans mon âme.

Chaque jour j'atteindrai une plus grande maîtrise de mes sentiments et de mes pensées.

Je suis ma propre autorité.

Je marche avec une force calme dans la voie que je me suis choisie.

Tout va bien, vraiment bien.

En dernière analyse, ce n'est qu'en aimant que j'éviterai de tomber malade.

J'ai appris les leçons dont j'avais besoin.

Je désire aider les gens à satisfaire leurs besoins et à résoudre leurs problèmes. Je suis toujours disponible envers leurs besoins et leurs objectifs et je cherche toutes les opportunités d'utiliser mon savoir-faire pour les aider.

Toutes mes pensées positives tendent à se matérialiser dans ma vie.

J'acquiers un caractère agréable et gai.

Il m'est facile de remplacer une habitude par une autre.

Je ne parle de personne sinon pour dire que je l'estime, et je ne médis jamais d'aucun homme.

Je m'incline devant la puissance qui est en moi.

J'accepte et je mérite le meilleur, il coule en moi car je lui ouvert les portes.

J'ai une bonne mémoire. Je peux retenir ce que je veux.

J'améliore chaque jour ma mémoire.

Encore une fois bravo ! Je me félicite.

J'entraîne ma mémoire.

J'imagine ma mémoire sous la forme d'un fruit. Elle est saine, parfaitement lisse, dépourvue d'imperfections. Elle est parfaite.

Je suis relaxé, détendu. Tout va bien, tout est calme.

Je vais consacrer une partie de chaque jour à améliorer ma mémoire.

Chaque jour je développe ma concentration, mon attention et ma mémoire.

Ma mémoire est mon amie.

Plus j'utilise ma mémoire, plus elle est fidèle et fiable.

Je mérite ce qu'il y a de mieux et désormais, ce qu'il y a de mieux vient à moi.

Je viens de parler de chance, mais en fait la chance n'a rien à voir là dedans. J'ai réussi parce que je le méritais.

Je veux imiter l'exemple de ceux qui réussissent.

Je suis heureux de posséder ceci ou cela. Je fais le vœux de l'utiliser avec sagesse et mesure et d'en jouir pleinement.

Quand je suis vexé, j'essaie un exercice physique, comme la course... ou tout autre défoulement.

Je dis ce que j'ai à dire, mais plutôt que d'attaquer la personne, je critique son comportement.

Je suis digne d'exercer un métier qui me plaît à 100% et qui me permet de m'enrichir.

La lumière qui est en moi accomplit des miracles dans mon corps, ici et maintenant.

L'amour divin oeuvre en moi ici et maintenant.

En tout, je garde une juste mesure.

Je vais observer la modération de tout ce que je fais.

J'accueille ce jour avec un cœur plein d'amour.

Oh cette belle journée pour sortir et profiter des avantages que le monde m'offre !

Voici le jour que Dieu a fait. Je me réjouirai et serai heureux en ce jour. Je remercie Dieu pour la joie, pour l'abondance infinie.

Je me suis éveillé à un jour nouveau. Je m'unis aux oiseaux et à toutes les choses créées dans une éclatante louange et action de grâce. Je te rends grâce pour l'abondance qui est mienne.

Je me sens riche, je me sens heureux ! Je me sens formidable !

Mon respect de moi-même est cette motivation intérieure qui me garde sur la voie de mes objectifs, sur la voie du succès, même si j'échoue ici ou là.

Quand j'aborde une tâche qui s'avère être d'un grand intérêt pour moi, je me motive en me concentrant sur l'ensemble des bénéfiques, récompenses et aspects réjouissants de son accomplissement.

Je suis naturel et confiant.

Je sais rompre quand il le faut.

Mes négociations aboutissent à des accords explicites, clairs et concrets.

Avant la négociation, je définis clairement mon ou mes objectifs pour savoir exactement ce que je veux et ne pas en dévier.

Avant la négociation je définis clairement mon seuil de rupture (sans nécessairement en faire part à mon interlocuteur), pour pouvoir utiliser des stratégies de dissuasion sans me trouver brutalement condamné à la rupture.

Je me situe dans une attitude de négociation en sachant que toute relation comporte une part de coopération et une part de compétition, qui sont variables avec le temps et avec les circonstances.

Je suis attentif à ne pas m'enfermer dans une alternative : ami ou ennemi, confiance ou méfiance, coopération ou compétition.

J'énonce clairement les points d'accord au fur et à mesure qu'ils apparaissent.

Je sais fractionner mes négociations, de sorte que ma discussion sur une clause n'entraîne pas la remise en cause systématique de tous les points traités auparavant.

Le fractionnement de mes négociations me permet de m'opposer à mon interlocuteur sur certains points.

J'agis toujours calmement. Je ne jure jamais dans un moment d'impatience.

Je suis capable de me détendre. J'ai appris comment détendre mon esprit et mon corps.

Aujourd'hui est le jour que je dois vivre.

Je m'aide à aimer ma journée.

Je laisse libre court à mes qualités positives aujourd'hui même.

Je nourris mon enthousiasme pour le moment présent. J'essaie d'atteindre aujourd'hui le meilleur de moi-même.

Je prends un nouveau départ dans une vie meilleure et je m'implique avec autrui.

J'invite des gens aux opinions très diverses. Je cherche la nouveauté au lieu de me limiter à mes

fréquentations traditionnelles d'où l'imprévisible est exclu.

Je suis comblé par la vie.

J'ai du respect pour mon corps, je me soucie de mon corps, j'ai besoin de mon corps pour vivre.

Chaque jour, je continue de progresser vers mes objectifs.

Chaque jour, je continue à aller de l'avant.

J'apprends à me diriger vers mes objectifs en maîtrisant mes craintes et en éloignant mes sentiments négatifs.

Je choisis des objectifs qui sont réalisables pour moi et j'y travaille.

Je me fixe de bons objectifs pour aujourd'hui.

Je me concentre sur mes objectifs.

J'ai des objectifs clairs qui me guident dans le choix de mes priorités.

Je définis mes priorités afin qu'elles soient réalisables, concrètes, stimulantes et fractionnables.

Pour chacun de mes objectifs, il y a harmonie entre l'objectif, les résultats atteints et les moyens utilisés.

Je fais une liste d'objectifs que j'espère réaliser pendant cette journée. Je me visualise atteignant le mieux possible mes objectifs. J'écris mes remerciements pour avoir atteint mes objectifs.

Quand je tiens les yeux fixés sur l'objectif, j'augmente incomparablement mes chances de l'atteindre.

Je me fixe des dates et des objectifs précis.

Je me fixe des objectifs, je les consigne par écrit et les révise souvent. Je passe plusieurs minutes chaque jour à relire les fiches d'objectifs que j'écris pour moi-même. Je lis mes objectifs chaque matin au réveil et chaque soir avant d'aller dormir.

Mes objectifs sont très précis. Plus ils sont détaillés et précis, mieux je peux les visualiser et faire en sorte qu'ils se concrétisent dans ma vie.

Je me fixe un objectif, je n'hésite pas et je fonce.

Je ne perds jamais de vue mes objectifs à long terme.

Je prends l'habitude d'avoir toujours un objectif, sans tenir compte de ce qui arrive.

Je suis dans mon automobile et je me conduis à destination. Je suis à la place du conducteur et je ne laisserai personne d'autre conduire ma voiture. C'est moi qui suis le conducteur. Et si j'arrive dans un cul-de-sac, je recule, je fais demi-tour et je reprends mon voyage en direction de mon objectif. Je

me rappellerai de me concentrer sur mon objectif de la journée.

Je supprime cet objectif pour telle ou telle raison. Je m'aperçois que je n'en ai plus besoin ou que je n'en veux plus. Mon idée première ne représente plus rien pour moi que le souvenir d'un désir. Elle n'a plus ni force ni effet. Elle ne m'intéresse plus. Je m'intéresse et me concentre à présent de toutes mes forces sur un nouvel objectif bien meilleur.

En pensant aux résultats négatifs comme étant une catastrophe, je crée la peur et des tensions qui réduisent réellement mes chances de réussite.

Je respecte toujours les obligations que j'accepte. Je n'accepte pas d'obligation que je suis incapable de respecter.

A présent, je concentre mon esprit avec calme et confiance sur un autre sujet.

Si je n'arrive pas à tenir tel ou tel délai, cela ne deviendra pas une obsession. Je suis satisfait de savoir que j'ai fait de mon mieux.

Je me débarrasse du mot « impossible ».

Je possède les moyens d'affronter les obstacles.

Je peux surmonter les obstacles en les survolant mentalement.

Je m'occuperai des obstacles de toute sorte au fur et à mesure des rencontres.

J'avance aussi loin que je peux et rendu là, je verrai encore plus loin.

Je suis heureux, joyeux et libre.

Je surmonte tout, je viens à bout de tout.

Jusqu'ici les difficultés ne m'ont pas abattu ; je viendrai à bout de celle-ci.

Ca va aller.

Plus je donne, plus je reçois, plus je me sens heureux.

Je ne dois pas sacrifier mon opinion à une autre personne simplement parce qu'elle me paraît sûre d'elle.

Je peux refuser de discuter ou d'essayer de convaincre quelqu'un du bien-fondé de ma position, et croire tout simplement que j'ai raison.

J'agis, je saisis toutes les opportunités.

Je réajuste mes objectifs en fonction des circonstances, afin de mieux exploiter les opportunités.

Je tire parti de toute occasion.

L'occasion favorable me fait signe si je la vois ; je la cherche et j'en tire profit.

Chaque fois que mon attention s'écartera de ce qui est bon et constructif, je la ramènerai immédiatement à la contemplation de ce qui est beau et bon.

J'aime la vie, elle est merveilleuse, pleine d'imprévus et de rebondissements, je ne vois que le bon côté des choses.

Je fuis la compagnie des gens pessimistes, de ceux qui critiquent sans cesse, qui sont toujours mécontents de tout. Je cherche au contraire celle des gens d'esprit, de ceux qui rayonnent de santé, d'une vie intérieure calme et sereine.

J'emploie des mots positifs, jamais de mots négatifs, je dis le bon mot.

Je m'injecte de l'optimisme.

Je suis rempli d'amour et je m'attends toujours au meilleur.

Je vais bien, très bien ; ma vie se déroule à merveille. Je suis optimiste, j'ai confiance en l'avenir, mes proches m'aiment.

Une des meilleures façons de rendre les autres heureux est de répandre l'optimisme et la bonne humeur. Chacune de mes paroles et de mes actions peut y contribuer.

Je suis reconnaissant des richesses de Dieu qui sont à jamais activées, à jamais présentes, inchangées et abondantes.

L'ordre qui est esprit est dès maintenant établi dans toutes mes affaires, dans la distribution de mon temps, dans mon corps, dans ma pensée, mon esprit, le monde.

Maintenant je mets ma vie en ordre, me préparant à accepter tout le bien qui m'arrive.

J'accomplis les tâches dans l'ordre de leur importance.

Je m'organise bien dans mon travail.

Je suis très organisé. Chaque soir, j'établis une liste des tâches du lendemain. Je me fixe des priorités et je les respecte.

Je prends du temps pour réfléchir au problème posé et j'agis.

Je tire le meilleur parti de mon temps.

Avant de faire le choix qui déterminera le cours de mon existence, je passe des semaines, des mois si nécessaire à réunir tous les renseignements, toutes les données concernant mon futur métier.

S'il m'arrive de constater que j'ai fait une erreur, je ne m'obstine pas : je tirerai parti de l'expérience pour rectifier ma ligne de conduite.

Dieu, mon père, je ramène toutes mes pensées vers toi. Mon corps, mon cœur, mon intelligence,

mon âme, mon esprit, se reposent en toi. En toi je trouve le repos, la lumière, la vie.

J'inspire la paix de Dieu, et j'expire la paix de Dieu pour tous.

Je suis complètement détendu physiquement et décontracté intellectuellement, je suis libre. Je crois à la sagesse de Dieu et je sens mon esprit rempli de sa paix, je le sens jusqu'au plus profond de mon cœur et de mon être.

Je suis en paix avec moi-même et avec les autres.

La paix est en moi.

Je suis immergé dans la paisible rivière de Dieu.

Je suis à présent détendu et à l'aise. La paix remplit mon esprit.

Maintenant, la paix et la joie coulent librement à travers moi, et je suis en paix avec la vie.

Vers vous, Seigneur, j'élève mon âme.

Mon esprit est en paix.

Je m'exerce souvent à la détente mentale. Lorsque je veux me détendre complètement, même pour un instant, je me rends en imagination à l'endroit où je sais trouver un sentiment immédiat de paix intérieure.

Je possède la paix intérieure. Je vis d'une manière positive et intéressante. J'ai une raison d'être. J'aime ce que je suis, et cela me procure une paix et une assurance encore plus grandes.

Je pardonne à tous ceux qui m'ont offensé.

Je pardonne aux autres, je me pardonne à moi-même, je suis humain aussi. Quand je pardonne aux autres, je fais un pas de géant vers la relaxation maximale ; quand je me pardonne, j'y suis vraiment.

Je pardonne pleinement. Je fais rayonner l'amour, la paix, la bienveillance et tous les bienfaits des cieux vers eux. Ils sont libres et je suis libre. Je sais que j'ai libéré les autres parce que je puis les rencontrer, dans mon esprit, où il n'y a pas de douleur, mais plutôt une vague de paix et une bénédiction qui jaillissent de mon cœur.

Je pardonne à ceux qui m'ont blessé, et je leur souhaite de bonnes choses.

Je te pardonne complètement et définitivement. Je te détache, je te laisse partir. Je ne souhaite pas te blesser. Je suis libre. Toi aussi, et tout est bien à nouveau entre nous.

Je deviens travailleur, appliqué, brave, de plus en plus franc et sincère.

Je réagirai contre la paresse et je travaillerai avec courage et régularité.

Je suis reposé et plein d'entrain. Je me réjouis de ce que j'ai à faire. Aujourd'hui est un très bon jour pour moi. Je suis calme et serein.

J'aime parler aux gens. Lorsque je m'adresse à un groupe, j'ai confiance en moi et je suis détendu.

Dès que je prends la parole, je me sens transporté, je parle avec conviction, avec chaleur.

Je pourrais parler des heures, car les idées me viennent à flot.

Dans une réunion, un séminaire, je suis de plus en plus disposé à prendre la parole pour exposer mes idées.

J'ai l'énergie, l'assurance nécessaire et la maîtrise de moi-même. Je parle facilement, avec aisance.

Je suis à l'aise en public. J'ai confiance en moi et en ce que j'ai à transmettre aux autres.

Je vais me concentrer sur le message que je désire donner à mon auditoire et non pas sur moi-même. J'ai confiance dans le pouvoir de mon esprit.

Je donne à autrui. En faisant cela, je me sentirai bien. Je mets en application ma capacité de partager avec autrui.

Je donne et je partage.

Je ne demande de faveur à personne, mais j'ai le privilège de partager avec ceux qui le désirent les bénédictions que j'ai reçues.

Je partage avec les autres un peu de ce que j'ai reçu de bon et de désirable.

Plus je m'enrichis, plus j'ai à partager avec les autres.

Tout ce que je me donne à moi-même, c'est amusant de le donner aux autres.

La seule façon d'être heureux est de faire ce que j'aime vraiment.

Je me sens bien. J'ai de l'énergie, la vie m'intéresse. Tout va bien.

Il m'est simple d'être patient, compréhensif et juste.

Quand je dois attendre, je le fais sans impatience, en en profitant pour me détendre.

J'élimine la peine d'un sentiment négatif en refusant de m'identifier à lui, en ne le voyant pas comme une partie négative de moi, mais plutôt comme un sentiment qui ne fait que passer à travers moi.

Je cherche à mettre absolument fin à mes peines intérieures, au lieu de chercher un soulagement temporaire.

Je choisis mes pensées, je le peux. Je change mes pensées, je le peux.

Je crée chaque jour davantage de pensées et d'émotions positives, harmonieuses. Elles transforment ma vie et m'apportent bonheur et santé.

Je m'interdis les pensées négatives. Tout ce qui m'arrive a un côté positif.

Je reconnais ma richesse et mon énergie naturelle.

Je peux rapidement convertir mes pensées négatives en pensées positives.

J'évite la négativité des autres.

Je me concentre sur les bonnes pensées. Je m'attarde sur les pensées susceptibles de m'aider, pas sur les autres.

Je pense positivement.

Mes pensées sont positives.

Oui

Mes pensées sont de plus en plus positives.

Ma vie s'épanouit dans la perfection.

Il y a des experts et des professionnels dans mon domaine qui m'aideront à apprendre, à m'améliorer et à devenir excellent. Ils répondront à mon intérêt sincère et à mes questions réfléchies.

Je chercherai tout le temps à me perfectionner moi-même.

Je cesse d'attendre la perfection de moi-même.

Je suis parfait.

Je cesse de faire grand cas de l'obligation de réussir.

Je choisis les choses qui me paraissent importantes et ne ménage pas mes efforts.

Je fais de mon mieux.

Etant un être humain, je fais des erreurs. J'accepte mes erreurs sans reproche ni jugement. Si je fais une erreur, j'apprends de celle-ci. Je suis imparfait et je me pardonne pour mes erreurs.

Je développe toujours davantage ma concentration dans l'effort, ma concentration qui me permet de réunir dans l'effort toutes mes énergies, pour améliorer mes performances.

Je garde et je développe mon image de performance technique.

Une des meilleures, des plus rapides et des plus efficaces manières d'améliorer mon image et ma performance est de faire partie d'une organisation qui a d'utiles objectifs et où je devrai partager par mes discours.

Je ne lâche pas.

Je continue à essayer.

Je me rappellerai de progresser dans mon objectif.

Je n'oublie pas que ma vie m'appartient. Je continue d'essayer. Si je ne peux pas m'aider par mes idées, quelqu'un d'autre le pourra probablement. Mais j'essaie et je persévère.

Je persévère jusqu'à réussir.

Je connais l'un des principes les plus importants de la réussite : si je persévère assez longtemps, je réussirai.

J'ai de la persévérance, j'arrive au bout de mes entreprises, je les mène à bonne fin.

Je veux jouer mon rôle activement. J'y consacrerai toutes mes forces. Je suis sûr d'arriver à mon but. Je persévérerai car malgré les obstacles, je sais avec certitude que la volonté bien entraînée vient à bout de tout, quand elle est tendue vers un but juste et honorable.

Mes décisions une fois arrêtées, je persisterai à les exécuter aussi longtemps que j'aurai lieu de croire que j'ai raison.

Si je ne réussis pas du premier coup, j'essaie encore et encore.

De jour en jour, j'affirme de plus en plus ma véritable personnalité.

Je ne suis pas « inférieur », je ne suis pas « supérieur », je suis simplement moi.

Je ne vais pas me laisser aller à imiter les traits indésirables des autres.

Je ne vis pas pour vivre comme vous voulez.

Je suis moi.

Je suis un être unique et j'aime cela.

Je veux acquérir un calme continu, une assurance imperturbable et une confiance justifiée en moi-même.

Plus j'exprime ma personnalité, plus je suis heureux. Si des personnes ne peuvent pas apprécier une part de ma personnalité, cela démontre leur propre limitation.

Vous ne vivez pas pour vivre comme je le veux.

Je trouve des modèles qui ont réussi dans la vie. A ce moment, je deviens maître en imitation et apprends tout ce qu'il est possible de savoir sur la façon dont ils ont réussi.

Je fais face à mes peurs et je les accepte.

Je m'affranchis de la peur du regard des autres.

Je mets au clair mes peurs. Aussi longtemps que mes peurs demeureront obscures, elles continueront à exercer leur influence sur moi. Je me demande ce qui pourrait arriver au pire. Non seulement le pire peut difficilement arriver, mais cette réponse pourrait très bien me faire rire. Je ne supprime pas mes peurs, je les sens. J'en parle objectivement, je ne les étouffe pas, je ne prétends pas qu'elles n'existent pas. Voici ce qu'il y a d'étonnant quand je les étudie, les ressens, mes peurs disparaissent.

Je souris. Ma peur s'évanouit. Je suis fort. J'ai confiance en moi.

Je suis calme et je continue à me relaxer.

Je me sens fort, je maîtrise mon destin. L'avenir m'appartient. Je suis heureux, aimé, respecté.

Il ne se produit que de belles choses dans ma vie. Je vis avec exaltation à l'idée des beaux moments que je vais passer.

Je suis très heureux, je me sens bien dans ma situation. Je sais : de beaux moments me sont destinés.

La vie est pour moi.

Je me dis que chacun est libre d'avoir son opinion et que l'opinion d'autrui ne me concerne en aucun cas.

Je ne crains pas l'échec. Je suis responsable de mes actes, j'acquies les connaissances et les aptitudes nécessaires pour réussir, et je progresse. Je n'ai pas peur d'essayer.

Si je crois profondément en moi, tout m'est possible. La totalité de l'expérience humaine est à ma disposition dès l'instant où je décide de m'aventurer en territoire vierge, sans demander de garantie d'aucune sorte. Parce que cela sera différent et que cela me fera peut-être plaisir.

Si je m'aperçois que je recule devant l'inconnu, je me demande : « Quelle est la chose la plus terrible qui pourrait m'arriver ? »

Je médite journallement sur la mort pour donner un sens à ma vie.

Conduis-moi, lumière céleste, guide moi sur le bon chemin.

Il est préférable de demander ce que je souhaite et de m'entendre répondre « Non », plutôt que de ne jamais rien demander et, ainsi, ne rien obtenir.

Je me trouve en harmonie avec Dieu.

Je suis à mon aise, parfaitement relaxé et certain de ma force.

Je fais confiance à la vie car j'ai confiance en moi. Je sais que je peux compter sur cette immense énergie qui est en moi.

Je démarre la journée dans le plaisir.

Je suis réceptif aux points de vue, aux perspectives et aux plans nouveaux.

Je vis désormais en accord avec le plan divin assigné à ma vie. Désormais, je reconnais, j'accepte et je me conforme au plan divin de ma vie, tel qu'il m'est révélé pas à pas.

Dès aujourd'hui, je deviens l'architecte de ma vie.

Avant tout, il est essentiel que j'obtienne tel et tels résultats, lesquels me rapprocheront de mon but ultime, soit matériellement, soit en augmentant ma valeur, ma puissance réalisatrice.

J'ai finalement tracé un plan de travail et je compte bien m'y tenir.

J'établis la liste des choses à faire chaque jour.

J'évalue le temps nécessaire pour chacune des actions prévues.

J'évalue les durées nécessaires pour les pauses, les imprévus, la marge de manoeuvre et les bilans partiels. Je dresse chaque jour ma liste de choses à faire. Je planifie.

J'étudie, je réfléchis... Je prends le temps de faire des plans.

Je donne la priorité au travail.

J'établis mes priorités, je les fixe chaque jour, de bonne heure le matin ou de préférence la veille juste avant de dormir.

Je me suis donné des ordres et je m'y suis conformé.

Je suis maître de mon temps. Mon temps est la matière même de ma vie et j'en prends le contrôle. Je crée du temps libre à volonté.

Le fait de planifier aide à bâtir la confiance en soi. Je sais d'avance ce que je vais faire chaque jour. Cela me permet de développer cette discipline si essentielle au succès.

Le planning me donne une direction dans la vie. Je dois savoir où je vais, les objectifs que je désire atteindre et comment ne pas gaspiller mon temps. Au fur et à mesure que mes plans se réalisent, un sentiment d'accomplissement se fait jour en moi.

Le planning me permet de m'amuser plus dans la vie. Le planning quotidien devrait inclure un temps pour les réjouissances, qu'il s'agisse d'une lecture intéressante, écouter de la musique douce, un sport, voir un bon film, ou tout ce que je veux qui relaxe l'esprit.

Maintenant que j'ai planifié cette tâche, je peux l'oublier et me consacrer au travail en cours.

Je sais gérer mon temps, le déroulement de mes engagements : lentement, moyennement, rapidement.

J'appelle et je reçois mes appels à certaines heures. Je m'occupe une fois de mon courrier.

Je termine chaque tâche avant de passer à la suivante.

A l'avenir, toutes mes paroles tendront à magnifier ma vie. Je veux vivre une vie noble et bien remplie, qui répande le bien autour de moi, me fasse vivre de clarté et de joie sereine.

Je veux vivre pleinement.

J'arrive à l'heure à mes rendez-vous.
J'arrive à l'heure prévue.

Je suis toujours ponctuel.

Je suis toujours pondéré, calme et serein. La paix de Dieu pénètre mon esprit et mon âme, mon être entier. Je suis de bonne volonté et souhaite sincèrement la paix à tous les hommes.

Je développe une attitude mentale positive.

Je nourris mon véritable potentiel.

Je peux.
Je peux le faire si j'y crois.
Je peux y arriver si je crois que je le peux.

Lorsque j'ai à faire une chose qu'il est de mon devoir de faire, je pense toujours que cette chose est facile. C'est facile, je le peux.

Je peux toucher le ciel. Je peux être grand. Je peux tout faire.

Je prends suffisamment de précautions afin de ne pas m'exposer à des risques physiques ou quelque dommage sentimental.

Maintenant je dissous tous les préjugés négatifs et limitatifs. Ils n'ont pas de pouvoir sur moi.

Tout va très bien.

J'accueille toujours les gens avec le sourire. Quand je me présente à quelqu'un, je prends l'initiative de donner mon nom d'abord, distinctement, puis je lui tends la main. Je regarde les yeux de mon interlocuteur quand je lui parle.

Je choisis de ne pas passer ma vie à essayer de répondre aux attentes des autres. Je ne laisse pas les autres m'imposer la pression de leurs exigences sauf si je les accepte.

Lorsque les pressions extérieures deviennent trop fortes, je fais appel à ma force intérieure pour les combattre. Afin d'y arriver, je repasse en esprit les succès que j'ai connus.

Je n'entreprends pas quelque chose sans me garder une solution de repli, à tout hasard.

Je pense à ce que je ferai aussi bien en cas de succès qu'en cas d'échec momentané.

Dieu a reçu ma demande.

Je prie.

J'ai assez de temps pour mes priorités : 80% du temps, chaque jour, je fais avancer 2 priorités sur 3.
Je me fixe des dates et heures limites.

Je réévalue mes priorités.

Je suis une personne responsable et j'agis de manière appropriée pour atteindre mes objectifs et mes priorités.

Avant de m'attaquer à un problème, je cherche à le formuler en terme de « comment faire pour... ». Si le problème consiste en des solutions peu nombreuses, j'utilise la méthode « avantages et inconvénients ».

Bon, voici le problème. Je le prends calmement et j'étudie soigneusement ses composantes. Je considère calmement ses implications. Je me contente de réfléchir attentivement. Surtout pas d'émotion !

C'est mon problème. Je peux faire n'importe quoi. Je connais la réponse à tout. Je trouve la solution.

Ca marche !

Cette nuit, mon esprit va résoudre tel problème. Quand je me réveillerai demain matin, je me souviendrai de la solution, soit sous forme de rêve, soit sous forme d'une « inspiration » pendant la journée.

Dans la quiétude, je trouve la réponse à chaque problème.

Dans le doute, je me retire, je me calme, je souris et je reconsidère le problème.

J'apprends à voir un problème à partir d'un niveau de compréhension plus élevé. Il se résout alors sous mes yeux. J'essaie d'aborder un problème comme si je ne pensais rien du tout à son sujet. Cela empêche les idées fixes et inexécutables d'opérer et me permet l'accès à un niveau de compréhension plus élevé. Un problème est en réalité résolu quand il est complètement compris.

Je crois que je peux. Je crois qu'il est possible de résoudre mon problème. Des choses extraordinaires arrivent à celui qui croit. Je crois que la solution viendra car elle viendra.

Je suis maintenant en harmonie avec l'infini. Je crois et je sais que la sagesse infinie me révélera la solution juste. Je sais que tous les problèmes peuvent être résolus quand l'esprit est calme. Je confie mon problème à Dieu, car il sait la réponse. Je suis en paix.

Je m'attaque aux problèmes de la vie sans peur de faire des erreurs.

Je ne crains pas les problèmes mais les résous. Je ne les ignore pas mais les affronte, les vaincs.

Je sais que chaque problème comporte les clés de sa solution. En conséquence, plus un problème est clair, mieux je peux discerner sa solution.

Je prends chaque problème comme une chance.

Je résous les problèmes facilement. Ma vie est agréable et positive.

Je vois avec les yeux de l'amour. Il y a une solution harmonieuse et je l'accepte maintenant.

Quand c'est facile, c'est bien.

Aujourd'hui, je fais mon travail sans tarder.

J'ai décidé de ne plus remettre à plus tard ce que je peux réaliser tout de suite.

C'est maintenant le temps favorable.

J'agis immédiatement.

Cette tâche est importante et c'est le genre de chose que je remets au lendemain ou que j'oublie complètement de faire. Je vais le faire maintenant pour en être débarrassé. Cela ne m'embarrassera plus l'esprit et je serai libre ensuite pour me concentrer sur d'autres travaux ou me détendre.

J'ai le droit de terminer ce que je commence.

Je fais toujours ce que j'ai à faire à temps.

Je transforme immédiatement toute velléité de temporisation en velléité d'ACTION. Je cesse donc de temporiser.

J'ai appris à reconnaître tous les arguments qui me peinent et me freinent, et je les fuis, eux, plutôt que d'éviter les tâches qui m'incombent dans l'accomplissement de mon travail.

Je fais tout ce que j'ai à faire au moment opportun.

Je le fais maintenant.

Je le fais sans perdre une minute.

Je le fais immédiatement.

Je me mets au travail immédiatement et avec acharnement.

Je mets à profit le jour présent.

Je n'éviterai pas mes devoirs aujourd'hui en les remettant à demain.

Je profite de chaque jour. J'exécute sans tarder et avec joie tout ce que j'ai à faire.

Si je veux réussir, je commence aujourd'hui même.

Tout ce que j'entreprendrai, je le ferai avec soin et je l'achèverai avant de passer à une autre occupation. Je ne renverrai jamais à plus tard ce que je dois et ce que je peux faire sur le champ.

Je remettrai en ordre ce que j'aurai déplacé.

Je suis satisfait de la production qui résulte de mon temps.

Je ne m'impatiente pas, je laisse les choses se faire calmement.

Je mets à profit le jour présent.

J'ai tout ce qu'il faut pour évoluer profitablement, dans les circonstances présentes.

J'avance de toutes mes forces.

Je parle toujours de manière affirmative des progrès que j'essaie de faire.

Je suis heureux des progrès que je fais. Je vais en parler à mon meilleur ami.

Je vais de l'avant.

Je me donne une date limite pour chaque projet.

Je n'ai pas BESOIN de réussir ce projet, et s'il échoue, la terre ne s'arrêtera pas de tourner, mais l'ai ENVIE qu'il réussisse et je vais y mettre toute mon énergie, tout mon enthousiasme et mes capacités.

La sagesse créative oeuvre en moi pour mener à bien tous mes projets.

Chaque jour j'acquerrai une plus grande joie de vivre et une plus grande prospérité.

Je suis persévérant, fort et courageux ! Je suis fort.

Je suis prêt à accepter toute la joie et la prospérité que la vie m'offre.

J'ai les qualifications requises, toutes les conditions pour réussir.

Je cultive mes qualités et je les développe.

La qualité de ma vie s'améliore jour après jour.

J'exprime ma vie avec enthousiasme. J'accepte que chaque cellule de mon corps soit vivante avec amour.

Je suis heureux d'être si bien dans ma peau. Jour après jour, tout s'améliore en toute chose. Une énergie nouvelle, inconnue, m'envahit.

Je ne garde aucune rancune à personne dans mon coeur. J'ouvre mon coeur à Dieu qui est omniprésent.

Pour adoucir les rapports humains, je considère les gens tels qu'ils sont réellement, et non tels que je voudrais qu'ils soient.

J'aide ma famille.

Je fais de la place pour accueillir de bonnes choses.

Ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut aussi le réaliser.

Je réalise ce que je veux faire.

Tout ce que je dois faire m'est simple et facile.

J'accomplis chaque jour une partie de la réalisation de moi-même.

J'ai le souci de rester toujours en contact avec la réalité.

Je suis pratique, réaliste et je garde les pieds sur terre.
Mais je me donne aussi la liberté de vivre en accord avec mes idéaux.

Je m'offre des cadeaux pour me récompenser.

Je me donne ce que je désire. Je sens que je le mérite.

Je me récompense lorsque j'ai achevé un projet à temps.

Je mérite cette récompense.

Je passe ce jour à faire une chose que j'ai vraiment envie de faire. Pas le mois prochain. Pourquoi ne pas passer un jour par semaine consacré à moi ?

Selon la qualité et la quantité de mes actes, la vie me récompense.

Lorsque j'aurai fini cette tâche, j'irai me relaxer et manger un morceau.

Si je finis tout cela aujourd'hui, ce soir je vais au cinéma.

J'évalue le temps nécessaire à une tâche avant de l'entreprendre. Je prends rendez-vous avec moi-même périodiquement pour réfléchir aux sujets importants pour moi.

Je sais réfléchir.

Je me donne le temps nécessaire pour réfléchir de façon appropriée aux sujets importants pour moi. Je note les sujets sur lesquels je décide de réfléchir dans mon agenda de façon à ne pas oublier de le faire.

Je n'oublie pas que la réflexion prend du temps et que ce temps n'est pas forcément consacré à résoudre les problèmes qui se posent à moi. Ce peut être aussi un temps de motivation.

Chaque fois que cela est possible, je note le produit de mes réflexions par écrit. Quand c'est possible, je me laisse un temps de maturation avant de prendre une décision.

Dans cette réflexion préalable, je me fixe les « critères de satisfaction » que doit respecter la décision à prendre. J'utilise mon délai de réflexion pour accumuler les idées qui seront, par exemple, notées dans mon agenda.

Je veux réfléchir, car toute idée approfondie renferme un enseignement qui ne se révèle qu'à l'étude.

Je dis toujours « non » quand c'est la réponse qui s'impose. En ne cédant ni aux exigences, ni aux influences d'autrui, je prends davantage conscience de ma liberté et de ma maîtrise de moi.

Je ne me sens jamais obligé d'accomplir une tâche que je n'ai pas choisie. Je dis ce que je pense. Je

suis franc, direct et honnête. Je sais ce que je veux et où j'en suis et j'exprime mon opinion clairement et sans hésitation.

Il y a quelque chose qui respire en moi, je sens mon thorax qui s'élève et qui s'abaisse comme un bateau sur la mer, ma respiration est tranquille, j'entends ma respiration.
Je respire doucement.

Je m'approuve moi-même et je suis.

Il est bien que je m'amuse et me réjouisse, et je le fais !

Je choisis mes relations. Je fréquente des gens d'une haute tenue morale qui voient la vie sous ses hauts aspects.

Je ne suis pas intéressé de cotoyer quiconque ne me respecte pas autant que je me respecte.

J'ai le droit d'être heureux avec l'élue de mon coeur.

Je suis désormais prêt à accepter une relation pleine et heureuse.

Je suis prêt à avoir des relations harmonieuses avec tous.

J'ai confiance en moi et j'aime être avec les autres.

J'ai des relations fructueuses et agréables avec les gens que je fréquente.
Si j'entre en contact avec quelqu'un, je lui suis pleinement présent.

Je fais régulièrement le point sur mes relations personnelles et professionnelles pour évaluer, parmi les personnes que je vois et auxquelles je consacre du temps, celles avec lesquelles la relation est positive, celles avec lesquelles la relation est négative. Je détermine ensuite : celles avec lesquelles je veux améliorer la relation, celles avec lesquelles j'aurais envie d'établir une relation qui n'existe pas actuellement.

Je comprends et j'oeuvre en harmonie avec les lois naturelles qui régissent les relations avec autrui.

Tout effort sincère pour améliorer mes relations humaines me procure une récompense.

J'aime remercier les autres.

Plus je m'aime et plus il m'est facile d'aimer les autres.

Je suis disponible aux autres.

Je sais écouter, j'encourage les autres à me parler d'eux.

Je tiens parole et on me fait confiance.

Il m'est facile d'aborder des inconnu(e)s

J'accepte les autres tels qu'ils sont.

J'aime faire preuve d'attention, de prévenance et de prévoyance.

Je m'intéresse sincèrement aux autres.

Je m'imagine dans mes meilleurs moments et je projette à l'extérieur ce meilleur de moi-même pour améliorer mes relations humaines et accroître mon bonheur.

Je pratique la technique de l'auto-relaxation à chaque fois que je me trouve dans une discussion qui pourrait s'emballer.

Je vais me suggérer quotidiennement de parler davantage aux gens, d'agir plus amicalement et d'engager le genre de conversation qui obtienne l'intérêt d'autrui.

Je cherche à trouver la « qualité propre » à chaque personne que je rencontre.

Je suis en harmonie avec les autres.

Je traite les autres comme je voudrais qu'ils me traitent.

Les seuls rapports que je puisse entretenir avec quelque personne que ce soit sont ceux de l'amour, la compréhension et de la paix.

Mes relations personnelles sont chaleureuses, significatives et enrichissantes. Je suis toujours honnête et sincère avec les gens que je rencontre.

J'imagine toujours le meilleur scénario possible.

Je fais chaque jour des exercices de relaxation.

Mon corps se détend.

Je me sens détendu de la pointe des pieds jusqu'à la tête. Chaque partie de mon corps est détendue, je n'analyse plus mes sentiments. Je ne pense plus à rien sinon à me détendre.

Je m'endors. Tout mon corps se repose, je m'éveillerai dans une demi-heure, reposé et plein d'entrain.

Je suis léger, je flotte.

Je me relaxe chaque soir.

Je suis bien, relaxé, détendu.

Un sentiment de bien-être inonde paisiblement tout mon corps.

Mon cuir chevelu se détend peu à peu.

Mon front, mon visage, se relaxent et se détendent.

Ma langue se décolle du palais et se relaxe.

Je détends ma gorge, mes amygdales, mes cordes vocales.

Les muscles qui entourent mes yeux se relâchent.

Les tensions s'évanouissent.

Ma respiration se libère et s'approfondit.

Mon diaphragme masse mes organes internes.

Mon plexus solaire se détend.

L'auto-relaxation m'amènera d'incalculables bénéfices de santé. Je vais consacrer autant de temps et d'efforts que je pourrai à cette technique. Chaque fois que je pratiquerai l'auto-relaxation, cela me

sera plus facile.

La relaxation est importante pour moi et je veille à m'en accorder la dose nécessaire. Je prends non seulement le temps de poursuivre mes objectifs, mais également de jouir de la beauté e la vie.

Tout se détend, tout se relâche, tout s'apaise, tout se décontracte. Ma tête repose lourdement, mes mâchoires se desserrent, mon corps devient à chaque seconde plus inerte.

Maintenant je rends grâce pour cette vie de santé, de richesse, de bonheur et de parfaite expression de soi.

Je suis libre de tout préjugé écrasant car le passé est mort. A chaque instant, je renais triomphalement, mon être est neuf et heureux.

J'aime rencontrer de nouvelles personnes et m'entretenir avec elles.

Je me réjouis de rencontrer autrui et je me reconnais le bien en tous. Je sais que l'esprit en chacun est plein de chaleur, amicale et aimante. Je rends grâce pour tous ceux que je connais et pour ceux que je vais connaître.

Je me tourne vers les gens avec coeur et amitié.

Maintenant, je rencontre exactement le type de relations que je désire.

Je peux passer la plupart de mon temps avec les gens que je préfère et rencontrer de nouvelles personnes. Je peux trouver des modèles de réussite desquels je peux m'inspirer mais aussi partager ma vie avec eux.

Plus je rencontrerai de gens différents, plus je remarquerai que j'ai perdu beaucoup et que mes craintes étaient bien sottes. L'inconnu deviendra un domaine que j'aurai toujours envie d'explorer davantage au lieu de m'en détourner.

Je fais plus parce que je travaille davantage. J'aime fournir des efforts additionnels et obtenir des résultats plus poussés.

J'éprouve une grande satisfaction à savoir que je travaille fort et bien. J'augmente mon rendement en concentrant mon énergie et mon attention sur ce que je fais. Lorsqu'il s'agit d'exécuter une tâche, je n'ai qu'une idée en tête.

Je m'épanouis de plus en plus dans mon travail.

J'arrive légèrement en avance à mes rendez-vous.

J'accorde le repos nécessaire à mon corps et à mon esprit.

Je me repose paisiblement.

Je commence à accepter certaines attitudes que j'ai choisi de pratiquer mais que d'autres peuvent désapprouver.

J'ai du dynamisme, du courage et de la résistance. J'ai une attitude positive envers moi-même et envers tout ce que je fais. Je suis pratique, réaliste, mais je crois aussi à la meilleure issue possible dans chaque situation.

Je suis de plus en plus résistant et de plus en plus fort.

J'agis sans précipitation mais avec résolution.

Je veux décider moi-même de mes propres actions et me conformer aux résolutions et décisions que j'aurai arrêtées de propos délibéré.

J'obtiens le respect d'autrui.

Je me respecte d'abord, puis je respecte les autres.

Je me respecte suffisamment pour dire « oui » seulement quand je le désire.

Je me respecte surtout lorsque je suis la voie que je me suis tracée.

J'ai une attitude saine face à moi-même. Je m'aime vraiment. Je nourris une image de moi très positive et un profond respect de ce que je suis.

Je respecte les autres et ils me respectent. Chaque personne que je rencontre est importante pour moi. Je crée très facilement un sentiment de confiance et de respect entre les autres et moi.

J'ai l'entière responsabilité de mes pensées, sentiments et actes.

Je dois prendre joyeusement mes responsabilités.

Je prends la responsabilité de mes forces, de mon bonheur, de mon attitude positive et saine, de mon passé, de mon présent et de mon futur.

Je ne livrerai rien au hasard, car le hasard n'existe pas et le succès auquel j'aspire ne dépend que de moi-même.

Je prends ma vie en main.

Je crée moi-même la vie heureuse que je mène. Je suis l'auteur de mon propre scénario.

Chaque jour, je reconnais et prends la responsabilité non seulement de mes actes, mais aussi de mes émotions, de mes pensées et même de mes croyances.

Je suis responsable de ce qui m'arrive.

Je suis responsable de ma vie.

Je me sers de ma raison pour m'aider à bien passer ma journée.

Je laisse les résultats venir naturellement et sans effort.

La lumière divine qui m'habite produit des résultats parfaits dans chaque aspect de ma vie.

Je me presse rarement, et je me sens bien dans mon corps.

Je prépare mes réunions.

J'ai le droit de réussir et d'obtenir le meilleur de la vie.

J'ai tout en moi pour réussir.

Je fais tout en mon pouvoir pour réussir à faire cela.

Je me sens déterminé à réussir.

Je suis heureux. Je réussis car je l'ai moi-même décidé.

Je veux être heureux et réussir.

Je me place au dessus de la médiocrité.

Désormais, je désire le bonheur et la réussite.

Je crois que j'ai été mis au monde pour réussir, pour être heureux, en santé, et pour atteindre d'utiles objectifs.

J'affirme que mon avenir est un avenir de progrès et d'activités créatrices.

Je fais de mon rêve une réalité.

La vie est belle ! Je réussis ! Je réussis !

Ma conscience s'ouvre sans cesse à de nouveaux domaines.

Mes rêves deviennent chaque jour plus facilement réalité concrète.

Je fais ce qui me plait vraiment, aussi j'excelle.

Toutes mes capacités s'améliorent.

Chaque jour je suis plus riche en toute chose.

Je choisis les richesses de la vie ici et maintenant. La richesse règne déjà dans mes pensées. Je suis reconnaissant pour toute cette richesse qui envahit mon esprit et ma vie. Je me sens riche. Chaque jour je le suis davantage. Toute la richesse du monde circule joyeusement et librement dans ma vie et j'en suis très reconnaissant. Je sais que tous mes besoins sont satisfaits parce que j'accepte la richesse. Le monde est là pour que j'en jouisse et je suis riche. Je ressens toute ma richesse maintenant, avec gratitude.

L'abondance de la vie s'offre à quiconque la crée.

Je réfléchis avec une attitude mentale positive.

Je suis connecté à l'être infini et à l'intelligence infinie.

Ma vie est un libre flot d'infinies richesses.

J'avance, je progresse, je suis tous les jours plus riche.

Désormais, je cultiverai le rire.

Je souris.

Mon échelle de valeurs se modifie à mesure que je me développe intérieurement. Alors je ris pour des choses qui me peinaient auparavant.

J'accepte d'assumer une part de risque dans les décisions que je prends, car prendre des risques calculés est le seul moyen d'acquérir de l'expérience.

Ma voie est un lumineux chemin de soleil et de promesses. Je la parcours avec une anticipation joyeuse. Lorsque je cours un risque nécessaire, je regarde en avant, anticipe le meilleur et évite de me retourner.

J'affronte des risques pour sortir de ma routine. Je prends des vacances non prévues, je me présente pour un nouvel emploi, je m'entretiens avec quelqu'un que j'évitais...

J'adapte mon rythme à l'activité prévue. J'évalue mes rythmes.

Je me donne des « temps » à moi pour retrouver mes rythmes intérieurs.

J'accepte ma situation et je m'y sens tout à fait bien.

Je n'ai pas besoin de plaire à qui que ce soit. Je me plais et c'est ce qui compte.
Je m'aime comme je suis.

J'ai le droit d'être moi-même.

J'aime ce que je suis et je vis chaque jour dans l'acceptation de moi-même et dans la joie de m'exprimer librement.

J'apprends à accepter.

J'ai le droit absolu d'être ce que je suis, de penser ce que je pense, d'éprouver ce que j'éprouve et de vouloir ce que je veux.

J'ai le droit de dire « non » à quelqu'un sans perdre son amour.

J'ai le droit de m'affirmer.

J'ai le droit d'avoir des besoins et d'y répondre, sans que cela nuise aux autres.

Je m'aime et j'apprécie ce que je suis.

Je m'aime moi-même sans condition ou jugement.

Je suis amour. Je me pardonne à moi-même pour toutes les pensées, sensations ou actions qui m'ont fait oublier de m'aimer. Je suis guéri quand j'irradie de l'amour.

Je m'aime tel que je suis.

Chaque jour je m'améliore.

Je consacre un peu de temps chaque jour pour m'améliorer en tant qu'être humain.

Je prends chaque jour la résolution de m'améliorer.

Je veux donner un sens profond à ma vie.

Je m'apprécie et m'aime complètement à chaque instant.

J'apprécie ma compagnie. C'est bon d'être ce que je suis et de l'exprimer.

Je vois ce qui est positif en moi, je l'apprécie.

Je suis très bien comme je suis.

Je suis un être humain, digne mais imparfait.

J'ai compris que je t'ai blessé. Je veux que tu saches que tel n'était pas mon objectif.

A présent, la joie, la sagesse et la paix de Dieu règnent dans mon esprit.

Je me fais confiance et je crois en ma sagesse intérieure.

Je prie chaque jour pour avoir plus de sagesse, afin de reconnaître et saisir toute l'abondance des biens qui sont toujours en ma possession, et d'en éprouver du plaisir.

Quand je débarrasse mon esprit des notions fausses, la sagesse surgit comme un courant souterrain.

Je suis rempli de la sagesse de la vie divine.

La création est ma cour de récréation.

Je garde mon sang-froid.

Je suis de sang-froid, calme et lucide, quelle que soit l'importance de la personne en face de moi.

A partir d'aujourd'hui, je développe mon corps et mon esprit. Je reste en bonne santé. Je suis solide et fort parce que je l'ai décidé.

Chaque cellule de mon corps respire l'harmonie, la santé. Je me porte à merveille, je suis en pleine

forme.

Chaque jour, mes pensées positives me gardent en bonne santé. Mes pensées créent l'harmonie dans mon corps et dans mes relations. Les pensées harmonieuses me donnent la force et la santé.

Je visualise, je pense et je parle de façon positive de ma santé. J'utilise des paroles positives au quotidien quand je parle de moi.

J'ai une attitude mentale toujours positive.

Je crée constamment des images et des pensées positives qui me mettent en pleine forme et en pleine santé.

Mon esprit prend bien soin de moi.

J'utilise le pouvoir de mon esprit pour maîtriser mes pensées.

Je me sens bien, je parais bien, je suis bien.

J'ai acquis définitivement le droit d'être heureux, en pleine forme, comblé dans tout ce que je fais.

Je me sens en pleine santé. Je suis heureux. Je me sens en pleine forme.

Je suis bien portant.

Je vivrai toujours dans un état d'esprit positif qui maintiendra mon corps en bonne santé.

Je suis composé de milliards de cellules intelligentes, et cette intelligence me guide vers la santé, le bonheur, la prospérité.

Les forces de la vie sont en moi et me régénèrent.

Je me dis que j'ai fait la meilleure chose au meilleur moment.

Je suis content de moi quand j'ai terminé la journée.

Je suis bien dans ma peau et tous les aspects de ma vie me procurent une grande satisfaction.

J'investis dans le savoir.

Je me fais confiance pour acquérir les savoir-faire et les connaissances nécessaires au cas où ce plan ne m'apporterait pas les résultats escomptés.

Tout obstacle devient un stimulant.

J'ai ce qu'il faut. J'aurai toujours ce qu'il faut.

J'apprends à vivre avec l'incertitude.

J'apprends à remettre à plus tard les gratifications pour mieux atteindre les objectifs à long terme.

Désormais, je me permets d'exprimer mes sentiments.

Je sais communiquer mes sentiments à l'autre personne. Je n'ai pas peur de l'approcher et de lui dire que nous sommes faits l'un pour l'autre.

Je me permets d'exister.

Je refuse de laisser la déformation et la divagation s'emparer de l'espace intérieur de mon imagination.

J'aime la paix tranquille que je crée dans mon esprit.

Je ressens désormais une paix et une sérénité intérieures profondes.

Je suis la tranquillité, le calme, l'expression de la paix et de l'amour.

J'ai confiance en la vie.

La paix, l'harmonie et l'équilibre gouvernent à tout moment mon esprit.

En toute occasion, je tâcherai de me rendre utile, d'aider les autres, de leur être agréable et de donner le bon exemple.

Je prodigue librement, volontiers et affectueusement mes talents. Je sers loyalement et efficacement, sachant que mes services sont reconnus et récompensés.

Je vibre d'un immense bonheur.

Je me tourne vers les autres avec bienveillance.

Je cesse ma recherche frénétique de solutions. Je suis tranquillement réceptif à moi-même, qui connaît les solutions justes.

Seigneur, je sais que vous avez la réponse, et je vous soumetts donc ma question. Elle est entre vos mains. J'attendrai patiemment la solution.

J'élimine au maximum les soucis, principaux rongeurs de temps.

Je compte mes raisons d'être heureux et non mes malheurs.

Mon esprit est libéré de tout souci.

D'ici deux mois, je ne penserai même plus à ce « coup dur », alors pourquoi m'en inquiéterais-je aujourd'hui ?

Je vis ma vie fondée sur ce que je pense et ressens, non sur ce que quelqu'un d'autre espère pour moi.

Je demande ce que je veux, et je l'obtiens.

Je fais partie du club du compliment et du sourire.

Quand je souris à quelqu'un et qu'il me sourit en retour, je me sens automatiquement mieux.

Je souris à la vie.

Je vais sourire au moins 3 fois par jour.

Je m'abandonne à la volonté de Dieu.

Je crois en l'existence d'une Force Supérieure, une Force d'Amour, qui est éternelle et qui donne sens à nos vies.

La lumière divine et l'amour divin coulent à travers moi et rayonnent à partir de moi sur tout ce qui m'entoure.

J'apprécie le sport.

Je fais du sport.

Dès que je m'étends, je suis tout à fait calme. Mes problèmes disparaissent. Mon corps et mes nerfs se détendent.

Je crée du stress à partir de ce que je me dis et là où je fais une fixation. Je veux balayer ce stress juste en me concentrant sur comment faire le travail possible maintenant et apprendre tout ce qu'il est possible que je puisse apprendre.

Je me libère de toute pensée suggérant quelque stress que ce soit.

Grâce à une perspective à long terme, à des objectifs simples, à des mesures appropriées et à des exercices, je me garde constamment du stress et des tensions.

Je sens la paix que me procurent la détente et le contentement. Chaque fois que je me répète ces mots mentalement, je deviens plus détendu et je me libère du stress dans tous les secteurs de ma vie.

Les autres s'agitent autour de moi mais je ne les imite pas. Je vais tranquillement, à mon rythme. Tout va bien.

Je suis tout à fait calme et détendu. Je me concentre sur tout ce que je fais et je reste entièrement calme et détendu.

Je réalise mes projets, calme et détendu.

De jour en jour, ma paix et mon assurance s'accroissent.

J'accepte la responsabilité de la vie. Je consacre mes pensées à ce que je veux être et faire.

Je m'autorise le succès, le bonheur, l'amour de soi et des autres.

Je marque une série de petits succès.

Je me mets en harmonie avec les lois naturelles du succès.

Je mets tout ce que j'ai dans le travail.

Je persévère jusqu'au succès.

Je connais de plus en plus de succès dans tout ce que j'entreprends. Je parviens à atteindre avec une facilité grandissante tous mes objectifs. Je deviens un homme à succès. La vie me sourit. Tout me réussit. De plus en plus, je vais de succès en succès.

Je déploie mes facultés intellectuelles et effectue mon travail en Dieu qui me guide dans toutes mes entreprises.

La sagesse divine qui est en moi me montrera les solutions et les moyens pour parvenir au succès professionnel.

Je réussit chaque jour, pendant le voyage. Le succès m'attend à chaque étape du chemin.

Je suis conscient de ma valeur. Je sais que je suis digne de réussir dans toutes mes entreprises.

Les pensées négatives, les doutes s'effacent pour laisser place aux idées nouvelles, positives, au succès.

J'ai en moi toutes les qualités pour réussir.

J'ai le droit de prendre mon temps.

J'ai le temps de réaliser ce que je veux faire.

Je suis détendu et équilibré. J'ai tout mon temps pour chaque chose.

Mes journées se déroulent tranquillement au rythme que j'aime. Je suis satisfait de mes réalisations, de ma vie.

Je divise les travaux trop importants en tâches plus petites et plus faciles.

La chose la plus dure, c'est le début. Je peux m'engager dans ce travail pour 10 minutes. Après ces 10 minutes, je peux m'arrêter et décider si je peux continuer.

Je me sentirai bien d'avoir usé de suffisamment de discipline pour remplir cette tâche.

Chaque travail a des côtés qu'on apprécie et d'autres moins. Ce travail requiert certains engagements. Je sais qu'ils existent, ils sont associés à ce travail. C'est du défaitisme de s'en préoccuper au delà de la normale quand je sais que je devrai passer par là. Finalement, j'accepterai ces tâches et ces situations comme faisant partie d'un métier dans son grand ensemble, positif, désirable, et je me rappellerai qu'elles jouent un rôle dans ma réussite et mon épanouissement.

Je traite adroitement les gens, avec tact.

J'ai du talent, je suis intelligent, créatif.

J'ai un nombre d'aptitudes qui n'attendent que d'être tirées de leur sommeil et mises en oeuvre, pour me porter vers les sommets.

Je partage mes talents créatifs dans ma vie quotidienne. Je suis un rayon de soleil.

Je possède de nombreuses qualités et de nombreux talents.

Je prends ce que j'ai et je l'utilise, et mon talent s'accroîtra, ce qui m'apportera d'autres profits. Comme je possède l'unique moi qui soit, je suis précieux. Je me prends donc, moi et mon talent, et je les exploite.

Je proclame ma rareté.

Ma peau est de plus en plus belle et radieuse. Mon visage devient éclatant de fraîcheur. Mon teint s'améliore de jour en jour et devient frais comme celui d'une rose. Ma peau rajeunit tous les jours, retrouve sa fraîcheur, son élasticité et son éclat lumineux.

Téléphone : je prends des notes de tous mes entretiens et j'ai en permanence un bloc note près du téléphone.

J'ai tout le temps du monde pour faire ce que je veux faire.

Ce que les autres appellent « défaite » ou « échec » ne m'arrête pas. Je sais que ce soi-disant « échec » n'est rien d'autre qu'un détour. Alors je le franchis et poursuis ma route.

Chaque circonstance contraire recèle le ferment d'un bénéfice et d'une chance beaucoup plus grands.

Je continue à essayer. J'aboutirai. Je tiens bon.

Je persiste avec une attitude positive et souple.

Je tiens bon et je réussirai.

Un seul effort supplémentaire me sépare peut-être du succès ! Je le fais maintenant.

A chaque expiration, je vide mes soucis, mes tensions.

Cela m'est facile de me détendre. C'est agréable d'être une personne détendue.

Je me sens calme et détendu.

Je vois dans leur juste perspective les petites choses qui m'irritaient.

Je vais faire de mon « tout les jours » un plaisir.

Je me nourris de pensées plaisantes.

La détente de mon corps amène la détente de mon esprit.

J'affronte l'inconnu, je triomphe de l'inconnu.

Je ne perds jamais une occasion pour lutter contre la timidité. Je m'exerce fréquemment, engageant

la conversation avec des inconnus. Je n'hésite pas à engager la conversation sous un prétexte quelconque.

Désormais, je penserai, sentirai et agirai juste. Je ferai ce qui est juste et je m'en tiendrai là.

Je suis plein de tolérance vis à vis de moi-même et des autres.

Je suis une personne chaleureuse, ouverte, tolérante.

Je me sens bien, je suis plein d'énergie, je suis fort.

Je suis en bonne forme physique.

J'apprends à me détacher mentalement des tempêtes extérieures.

A chaque respiration, je débarrasse mon corps de ses toxines.

Je suis prêt, j'ai déjà réussi auparavant.

J'essaie de ne pas trop me tracasser.

J'évite de m'en faire à propos des choses que je ne peux pas changer. Ce n'est pas vraiment important.

Mon esprit ne se concentre que sur les situations que je peux changer. Si je ne peux pas les influencer ni les dominer, je les accepte.

Je suis de jour en jour plus décidé à mener une vie exempte d'anxiété et de tracas ; à donner à mon esprit et à mon corps les bienfaits de la confiance et de la foi.

Tout est bien ainsi.

Je suis complètement tranquille.

Je suis une nouvelle personne chaque minute.

Aujourd'hui, toute besogne est pour moi une joie, elle est facile et je la mène à bonne fin. Tout ce que j'ai à faire m'intéresse. Mon esprit est constamment alerte et présent. Je suis prêt à saisir dans ce travail toute occasion de faire mieux pour réussir.

Dans ma vie, le travail et le jeu sont identiques.

J'aime mon travail, alors mon travail m'aime.

Je fais de mon travail un exercice de concentration, je le fais consciemment, avec intérêt, je m'applique corps et âme et bientôt, ma besogne deviendra un plaisir. A u lieu de l'ennui éprouvé, je découvrirai dans ce travail une nouvelle source d'intérêt et l'occasion d'une réussite que je ne soupçonnais pas jusqu'alors.

Je m'épanouis toujours plus dans mon travail.

Je suis heureux dans mon travail.

Je travaille bien.

Mon travail est intéressant et facile. Les difficultés sont faites pour être vaincues. J'en viendrai à bout. J'ai en moi la force de faire encore mieux. J'y trouve un enrichissement de l'esprit. Mon activité me donne de la joie.

Mon travail est une joie et un plaisir.

Mon travail me devient simple et agréable.

Je serai gai, gai sans raison, c'est possible.

Je remplirai ce jour de mes rires, le bonheur d'aujourd'hui, c'est aujourd'hui que j'en jouirai.

Je suis uni à la vie, à l'amour et à la vérité, car je suis en Dieu.

C'est bon, je peux me détendre.

Je n'oublie pas que je ne suis pas obligé de passer toutes mes vacances avec mes proches.

Chaque jour, je multiplie ma valeur par 100 et mon succès augmente en conséquence.

J'ai conscience de ma valeur.

Reconnaître ma vraie valeur est le début d'une acceptation consciente de moi-même et des autres.

Je suis un être rare, exclusif, différent et unique sur la face de la terre. Ces attributs me donnent une énorme valeur.

Ma valeur se multiplie et me permet de faire un travail que j'aime et qui est rémunérateur.

La meilleure manière d'augmenter ma valeur est d'augmenter l'image que j'ai de moi-même.

Plus je réalise ma véritable valeur, plus chacun me respecte.

Je suis une personne de valeur.

Vente : Voir Club Positif

Les désirs sans espoir peuvent être dissous.

Il y a une abondante réserve pour subvenir à tous mes besoins véritables.

La lutte est inutile. J'ose me détendre.

Je suis un avec tout ce qui est.

Je n'hésite pas à interrompre instantanément mon activité si je suis fatigué, respirer complètement

afin de récupérer mon énergie, ou encore détendre les ressorts de mon esprit en faisant le vide mental.

La vie est un jeu amusant, et je désire y participer.

Je consacre à présent mon esprit tout entier au Divin Dessein de la vie créatrice. Je refuse d'être un un être moyen, avec dans sa vie, de médiocres résultats. Dieu a mis en moi le germe de l'Esprit.

Je suis disponible aux miens en temps et en esprit.

Les miens comprennent et apprécient ce que je fais professionnellement.

Je m'attends toujours à l'inattendu.

Je suis vigilant pour saisir les occasion.

Je veille à être vigilant de façon détendue, calme.

Je déborde de plus en plus d'énergie et de force.

Je déborde de vitalité et d'enthousiasme.

J'ai un esprit agréable et vif et je découvre que les gens l'apprécient puisque je m'en sers un peu mieux chaque jour.

Je suis intelligent et j'ai l'esprit vif, alerte, brillant et amusant. Comme mes pensées sont positives, mon esprit crée des conditions harmonieuses dans ma vie.

Tout de suite, c'est maintenant le meilleur instant pour vivre.

Je fais entièrement confiance à mes goûts pour me montrer quelles sont mes véritables vocation.

Je veux que ma voix soit plus assurée, qu'elle porte mes décisions non comme des ordres, mais comme des pensées longuement débattues.

J'ai confiance en moi. Ma volonté est très forte et de plus en plus puissante. Je veux réussir. Je veux imiter l'exemple de ceux qui parviennent à atteindre le but qu'ils se sont fixé. Je persévérerai car je sais avec certitude que la volonté bien entraînée parvient à ses fins lorsqu'elle est tendue vers un but juste et honorable.

J'ai de la volonté.

Je désire telle chose et je suis en train de l'obtenir.

Je ne me laisse pas abattre par les circonstances. Je les contrôle psychologiquement.

Quand mon pouvoir de volonté sera intensifié au point que je défierai les chances de mener à bien l'acte ou le projet que j'envisage, j'atteindrai alors des résultats qui étonneront tout le monde.

Je peux le faire et je le veux.

Je puis le faire. Tout est facile.

Je sais ce que je veux et je sais que je peux l'obtenir.

Toutes les voies sont libres, toutes les portes ouvertes. L'action parfaite se produit en ce moment même, et ce que je veux, je l'ai.

Je suis en moi une volonté de plus en plus puissante.

J'ai confiance en en moi comme dans l'avenir.

Je suis un centre de volonté consciente.

Je veux... Je veux... Je veux...

Jouer mon rôle, c'est m'efforcer de gagner les qualités intellectuelles et morales de l'homme qui a de la volonté. Je le veux de toutes mes forces, de toutes les puissances qui sommeillent en moi. Je veux accomplir un beau destin.

Ma volonté s'accroît, devient de plus en plus puissante.

Pour jouer fidèlement mon rôle, je prends d'abord l'attitude de celui qui a une forte volonté et qui réussit.

Ma volonté s'affermit.

FIN