

SOMMAIRE

6 MANTRAS	2
Mantra des 7 chakras	2
Om Gam Ganapataye Namaha	3
Om Tare Tuttare Ture Soha	4
Lokah Samastah Sukhino Bhavantu	6
Gayatri Mantra	7
Ong Namō Guru Dev Namō	9
6 SÉANCES D’AFFIRMATIONS POSITIVES	10
Abondance financière	10
Perte de poids	12
Lâcher prise	13
Confiance en soi	15
Autoguérison	16
Gratitude	18
6 SÉANCES D’AFFORMATIONS	20
Succès et réussite	21
Pensée positive	22
Courage et force intérieure	23
Accueillir notre pleine puissance	24
Amour de soi	25
50 affirmations positives pour reprogrammer le subconscient	27
AVERTISSEMENT	29

6 MANTRAS

Mantra des 7 chakras



Type : Mantra  **Chanteurs :** 3nity Brothers



Durée : 21 min 21

Mantras Chantés : LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, OM, AH

Bija Mantra pour l'activation et l'harmonisation des chakras (3 minutes par chakra)

00:00 - 1er Chakra : Racine - Muladhara (LAM)

03:00 - 2ème Chakra : Sacré - Swadhisthana (VAM)

06:00 - 3ème Chakra : Plexus Solaire - Manipura (RAM)

09:00 - 4ème Chakra : Coeur - Anahata (YAM)

12:00 - 5ème Chakra : Gorge - Vishuddha (HAM)

15:00 - 6ème Chakra : 3ème Oeil - Ajna (OM)

18:00 - 7ème Chakra : Coronal - Sahasrara (AAH)

Om Gam Ganapataye Namaha



Type : Mantra  **Chanteurs :** 3nity Brothers



Durée : 8 min 05

Le mantra de Ganesh "*Om Gam Ganapataye Namaha*" est connu sous le nom de Ganesh Maha Mantra ou Ganesha Mantra. Écoutez ce mantra chanté puissant pour surmonter les obstacles, les événements négatifs, vaincre la peur, et accueillir la réussite dans votre vie.

Ce mantra est également utilisé pour harmoniser le chakra racine et nettoyer les blocages énergétiques à ce niveau.

OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

Om : Union corps-esprit. C'est le son de la création de l'univers.

Gam : Le son primordial de Ganesh

Ganapataye : Autre appellation de Ganesh

Namaha : Je t'offre mes salutations, je m'incline devant Toi

Om Tare Tuttare Ture Soha



Type : Mantra  **Chanteurs :** 3nity Brothers



Durée : 7 min 27

Le Mantra de Tara "Om Tare Tuttare Ture Soha" (Tibétain) ou "Om Tare Tuttare Ture Svaha" (Sanskrit) fait référence à la déesse Tara, considérée comme la déesse de compassion universelle, et à la couleur verte, couleur de la vitalité chez les Bouddhistes.

Tara est l'une des figures les plus emblématiques et adorées dans le Bouddhisme tibétain.

Ce mantra de libération vous aidera à vous débarrasser des émotions et des énergies négatives.

Il protège également des dangers intérieurs : l'ignorance, la jalousie, l'orgueil, la haine, l'attachement et les doutes.

La pratique de ce mantra de manière régulière apporte tranquillité, sécurité et protection.

Ce mantra de libération émotionnelle utilise des variantes du nom Tara. Ces variantes représentent chacune un niveau progressif de délivrance.

Il n'est pas évident de donner une traduction très précise des mots du mantra. On peut cependant lui donner un sens général.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Om : Union corps-esprit. C'est le son de la création de l'univers.

Tare : Libération des souffrances et des émotions négatives (délivrance).

Tuttare : Protection contre les dangers intérieurs et extérieurs.

Ture : Protection contre les maladies. Favorise la paix.

Soha : Salutation; similaire à "Amen", ou "qu'il en soit ainsi" (traduction tibétaine du mot Sanskrit "Svaha").

Par extension, Tara est en chacun de nous et lorsque l'on répète ce mantra, on reçoit ses bénédictions dans nos coeurs. Cela renforce notre propre pouvoir de libération et de protection.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu



Type : Mantra  **Chanteurs :** 3nity Brothers



Durée : 10 min 06

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu (prière en sanskrit) est un mantra pour le bonheur, la paix et la compassion. Il signifie: "Que tous les êtres, dans tous les mondes, soient libres et en paix. Que mes pensées, ma parole, et mes actions contribuent à la joie et à la liberté de tous".

LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

Lokah : le monde, notre planète, les royaumes, les univers

Samastah : l'ensemble, le "Tout"

Sukhino : joie, félicité

Bhavantu : que tous les êtres (formule d'amplification de l'ensemble du mantra).

Gayatri Mantra

Sāvitri Mantra

 **Type** : Mantra  **Chanteurs** : 3nity Brothers

 **Durée** : 6 min 45

Embrassez le pouvoir transformateur du Gayatri Mantra (Sāvitri Mantra). Cet ancien hymne védique est un mantra pour l'illumination. C'est une prière au soleil, offrant clarté mentale, paix intérieure, ainsi qu'une connexion plus profonde à la lumière divine. Ce mantra sacré permet de cultiver l'éveil spirituel, de se reconnecter à la conscience supérieure, en éloignant les énergies négatives et en activant les énergies positives.

OM BHUR BUVAH SVAHA

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHIMAHI

DHIYO YO NAH PRACODAYAAT

Om : Le son primordial, son de la création

Bhur : Le corps humain, la terre, le domaine physique, l'existence / passé

Buvah : L'énergie vitale, le ciel, la conscience / présent

Svaha : L'âme, l'espace intérieur, le royaume spirituel, le bonheur / futur

Tat : Ça

Savitur : Le soleil divin

Varenyam : Adorer

Bhargo : Illumination, lumière

Devasya : Le divin

Dhimahi Dhiyo : L'intellect

Yo : Qui

Nah : Les nôtres / nous

Pracodayaat : Illuminer, inspirer

Ong Namô Guru Dev Namô

Adi Mantra

 **Type :** Mantra  **Chanteurs :** 3nity Brothers

 **Durée :** 12 min 12

Le Adi Mantra « Ong Namô Guru Dev Namô » signifie « Je m'incline face à l'énergie première et créatrice, je m'incline face à la sagesse subtile et divine ».

Ce mantra est souvent chanté au début des cours de Yoga Kundalini pour se connecter à la Conscience supérieure.

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Ong : énergie créatrice

Namô : je salue

Guru : amener la lumière dans son corps

Dev : divin

Namô : je salue

6 SÉANCES D’AFFIRMATIONS POSITIVES

Reprogrammez votre subconscient et transformez votre vie avec ces affirmations positives. Si vous ressentez le besoin de travailler sur un thème en particulier, jouez les affirmations positives de la séance en lien avec ce thème, à tout moment de la journée, pendant au moins 40 à 50 jours (temps nécessaire pour renforcer de nouvelles connexions neuronales et pour obtenir des résultats concrets au niveau du subconscient).

Abondance financière



Type : Affirmations positives



Durée : 1 min 54



Suggestion : à jouer en boucle

1. Je mérite le bonheur, l’aisance et l’abondance. Je mérite la prospérité.
2. L’argent est le reflet de ma richesse intérieure.
3. Je reçois de l’argent pour ce que j’offre au monde.
4. Mon esprit est ouvert à une source infinie de richesse.
5. J’invite la prospérité à s’écouler librement et généreusement dans ma vie.
6. L’argent est une énergie. L’argent circule avec fluidité dans ma vie.
7. L’argent crée un impact positif dans ma vie.
8. J’attire l’argent avec mes pensées d’abondance.
9. Je suis aligné avec l’énergie de richesse et d’abondance.
10. Je suis focalisé sur l’attraction d’argent.
11. Je me sens riche. Je suis riche.
12. Je suis riche dans chaque domaine de ma vie.
13. J’irradie la richesse, l’abondance et la prospérité.
14. Je suis financièrement indépendant.

15. J'accepte l'abondance avec enthousiasme.
16. J'attire l'argent et je le gère avec sagesse.
17. J'ai le pouvoir d'attirer l'argent facilement.
18. J'attire des opportunités optimales pour générer plus d'argent chaque jour.
19. Mes revenus s'accroissent continuellement chaque jour.
20. Je gagne de l'argent rapidement et facilement.
21. De nouvelles sources de revenus arrivent dans ma vie chaque jour.
22. Je reçois de l'argent maintenant.
23. J'attire de grandes quantités d'argent facilement.
24. J'attire l'argent dans une énergie de joie et d'amour.
25. Je pense à l'argent de façon positive.
26. J'aime l'argent. L'argent est bon.
27. Je suis un aimant à argent.
28. Mes revenus s'accroissent pendant que je dors.
29. Mon portefeuille et mon compte en banque débordent d'argent.
30. Je suis reconnaissant pour tout l'argent que je reçois.
31. Merci Merci Merci.

Perte de poids



Type : Affirmations positives



Durée : 1 min 28



Suggestion : à jouer en boucle

1. Je perds du poids. Je ressens mon corps perdre du poids à chaque instant de la journée.
2. Je me sens léger. Je suis plus mince et plus en forme.
3. Je mène un style de vie sain. Je respecte l'intégrité de mon corps.
4. Je suis totalement focalisé sur la perte de poids.
5. Perdre du poids est facile. J'aime manger de la nourriture saine et entretenir mon corps.
6. Je m'aime.
7. J'aime mon corps. J'aime me sentir bien.
8. Chaque cellule de mon corps émane la beauté et la santé.
9. Je prends toujours soin de mon corps.
10. J'aime faire du sport.
11. J'aime brûler des calories.
12. Je suis dynamique et plein d'énergie.
13. Je préfère les petites portions de nourriture.
14. L'autodiscipline me récompense toujours.
15. Je prends des décisions pour mon plus grand bien.
16. Je suis reconnaissant envers mon corps pour toutes les choses qu'il me permet de faire.
17. Merci, merci, merci.

Lâcher prise



Type : Affirmations positives



Durée : 1 min 49



Suggestion : à jouer en boucle

1. Je lâche prise car je dois évoluer.
2. Plus je lâche prise, plus je suis soutenu dans ce que je fais.
3. J'abandonne tout contrôle.
4. Je me sou mets au plan de l'Univers.
5. Je permets aux choses de se dérouler comme elles le devraient.
6. Je laisse les choses se dérouler dans le bon timing, au bon moment et au bon endroit.
7. En lâchant prise, je reçois plus de ce dont j'ai besoin.
8. En lâchant prise, je gagne en paix intérieure.
9. En lâchant prise, je me sens détendu, calme et concentré.
10. J'abandonne le besoin de contrôler les autres.
11. Je laisse les autres faire leur propre chemin.
12. Je permets aux autres d'être eux-mêmes avec une grande joie.
13. Je pardonne facilement.
14. Je me pardonne et je pardonne aux autres.
15. Pardonner et oublier me soulagent et me libèrent.
16. Je libère le passé avec aisance et je fais confiance au processus de la Vie.
17. J'abandonne toute attente.
18. Je suis libre de vivre la vie dont j'ai toujours rêvé.
19. Mon coeur est une éponge à Amour uniquement.
20. J'absorbe de l'énergie positive uniquement.
21. Chaque cellule de mon corps rayonne de positivité et de joie.
22. Je suis constamment animé par une énergie positive, légère et bienfaisante.
23. Je respire aisément.

24. Mon énergie circule parfaitement.
25. Je prends des décisions inspirées en toute confiance et clarté.
26. Je me concentre sur la satisfaction de mes besoins et de mon bien-être.
27. Je m'ouvre à toutes sortes de possibilités merveilleuses.
28. Je suis ouvert au changement.

Confiance en soi



Type : Affirmations positives



Durée : 1 min 33



Suggestion : à jouer en boucle

1. Je suis naturellement confiant(e).
2. Je m'aime, je me sens bien.
3. Je me sens toujours en sécurité.
4. J'émane la confiance et la tranquillité.
5. Je suis fort(e) et puissant(e).
6. Je suis compétent(e), intelligent(e) et capable.
7. Mon travail a de la valeur et est apprécié.
8. J'exprime mes pensées et mes opinions librement et avec aisance.
9. J'exprime mon autorité avec facilité et grâce.
10. J'exprime mes dons librement et avec détermination.
11. J'exprime mon moi véritable avec aisance.
12. Je suis positif(ve).
13. Je suis conscient(e) de mon potentiel infini.
14. Je suis doux(ce) et compatissant(e) avec moi-même.
15. Je vois le bien dans les autres.
16. J'attire uniquement des personnes positives.
17. J'adore rencontrer d'autres personnes et me faire de nouveaux amis.
18. Chaque instant est une opportunité pour croître et s'améliorer.
19. J'aime le changement et je m'adapte facilement à de nouvelles situations.
20. J'accepte les compliments aisément.
21. J'apprécie tout ce que j'ai et tout ce que je suis.
22. Tout ce dont j'ai besoin se trouve au fond de moi.
23. Plus je m'ouvre au monde, plus je suis aimé(e).
24. Les miracles se produisent dans ma vie.

Autoguérison



Type : Affirmations positives



Durée : 2 min 35



Suggestion : à jouer en boucle

1. La santé parfaite est mon droit divin et je le réclame maintenant.
2. Je me sens bien, je suis en parfaite santé.
3. Je m'aime dans mon entièreté et je rayonne la santé parfaite.
4. Je m'accepte et je m'apprécie.
5. Je suis en paix et positif.
6. Le calme et la paix s'écoulent dans mon corps, mon esprit et mon âme.
7. Je suis fort et résilient.
8. J'ai de la compassion pour moi-même.
9. J'ai le pouvoir de traiter et libérer toutes les émotions.
10. Je suis amour, j'ai le pouvoir de me libérer du karma.
11. Je me pardonne et je pardonne tout le monde.
12. Le pardon libère chaque cellule de mon corps.
13. Chaque cellule de mon corps est saine et rayonne la santé parfaite.
14. Chaque organe de mon corps est sain et fonctionne de façon optimale.
15. Chaque partie de mon corps gère ses fonctions facilement et naturellement.
16. Je dors bien chaque nuit et je me lève en pleine forme chaque matin.
17. Je suis plein d'énergie tout au long de la journée.
18. Le métabolisme de mon corps est à son optimum et me fournit toute l'énergie dont j'ai besoin.
19. Chaque jour, je suis en meilleure santé et plus fort.
20. Je mange sainement et je reste en bonne santé.
21. Mon système immunitaire est très fort.
22. J'apprécie la nourriture qui est bonne pour mon corps.
23. J'aime chaque cellule de mon corps.

24. Je manifeste la santé parfaite en faisant des choix optimaux.
25. Mon corps sait comment se guérir lui-même et il le fait en ce moment même.
26. Je suis reconnaissant pour mon corps sain et ma santé parfaite.
27. Merci, merci, merci.

Gratitude

 **Type :** Affirmations positives

 **Durée :** 2 min 05  **Suggestion :** à jouer en boucle

1. Je me réveille chaque matin avec une profonde gratitude.
2. Merci pour cette belle journée.
3. Je commence ma journée avec le sourire aux lèvres.
4. Merci pour cette énergie qui m'anime chaque jour.
5. J'aime ma vie.
6. Je suis reconnaissant d'être en vie et de me sentir exister.
7. Je suis reconnaissant de sentir l'air circuler dans mes poumons.
8. Je suis reconnaissant de sentir le battement de mon cœur.
9. Je me sens bien et en bonne santé. Merci.
10. Merci à mon corps pour sa mobilité, sa force et sa souplesse.
11. J'écoute mon intuition et je lui fais confiance.
12. Merci à mon être d'irradier de beauté.
13. Ma vie est remplie de joie et d'abondance. Merci.
14. Merci à tous les êtres chers qui m'entourent et qui m'aiment.
15. Je suis reconnaissant de vivre dans de bonnes conditions.
16. Je suis reconnaissant pour la bonne nourriture que je mange chaque jour.
17. Je suis reconnaissant de pouvoir exprimer ma passion et ma créativité dans la vie.
18. J'embrasse le moment présent avec joie.
19. J'apprécie la beauté et la perfection qui m'entourent.
20. J'apprends positivement de chaque situation.
21. Je prends le temps de m'émerveiller aujourd'hui.
22. Je suis reconnaissant pour toutes les opportunités et les surprises qui abondent dans ma vie.

23. Je suis en harmonie avec le courant de la vie.
24. J'observe la prospérité partout autour de moi.
25. Je suis le Créateur de mon expérience de vie.
26. Je transforme ma vie en utilisant la loi de l'attraction.
27. Mon esprit et mon corps sont parfaitement alignés avec l'Univers.
28. J'attire ce que je suis.
29. Je crée la réalité que je souhaite à chaque instant.
30. Je remercie la vie pour tout ce qu'elle m'apporte.
31. Merci Merci Merci.

6 SÉANCES D’AFFIRMATIONS

Reprogrammez votre subconscient et transformez votre vie avec ces affirmations.

Si vous ressentez le besoin de travailler sur un thème en particulier, jouez les affirmations de la séance en lien avec ce thème, à tout moment de la journée, pendant au moins 40 à 50 jours (temps nécessaire pour renforcer de nouvelles connexions neuronales et pour obtenir des résultats concrets au niveau du subconscient).

➔ Les affirmations positives fonctionnent très bien chez beaucoup de personnes mais il arrive que notre esprit conscient n’y croit pas et fasse blocage. C’est pourquoi nous vous proposons ces affirmations qui sont souvent bien plus efficaces. Le principe des affirmations est basé sur le fonctionnement de notre cerveau qui est sans cesse en quête de réponses aux questions que l’on se pose.

➔ Une affirmation est une question positive que l’on va se poser et répéter régulièrement, afin que les réponses ou les solutions se manifestent naturellement.

Succès et réussite



Type : Affirmations



Durée : 1 min 18



Suggestion : à jouer en boucle

1. Pourquoi j'avance chaque jour vers mes objectifs ?
2. Pourquoi mon attitude positive attire-t-elle le succès ?
3. Pourquoi je réussis tout ce que j'entreprends ?
4. Pourquoi suis-je déterminé(e) à exceller ?
5. Pourquoi les défis renforcent-ils ma détermination ?
6. Pourquoi mes actions sont-elles alignées sur la réussite ?
7. Pourquoi les challenges sont-ils des opportunités à grandir ?
8. Pourquoi ma persévérance assure-t-elle ma réussite ?
9. Pourquoi je m'entoure de personnes inspirantes ?
10. Pourquoi je libère mon potentiel illimité ?
11. Pourquoi je réalise mes rêves ?
12. Pourquoi mon ambition grandit-elle chaque jour ?
13. Pourquoi j'accomplis facilement mes objectifs ?
14. Pourquoi je cultive un état d'esprit de gagnant ?
15. Pourquoi de nouvelles opportunités s'offrent à moi ?
16. Pourquoi mon engagement ouvre-t-il des portes ?
17. Pourquoi je célèbre chaque victoire ?
18. Pourquoi je crée ma réalité ?
19. Pourquoi la réussite m'inspire ?
20. Pourquoi j'atteins le succès et la réussite ?

Pensée positive



Type : Affirmations



Durée : 1 min 29



Suggestion : à jouer en boucle

1. Pourquoi je me nourris de pensées positives chaque jour ?
2. Pourquoi tout va pour le mieux dans tous les aspects de ma vie ?
3. Pourquoi j'attire le meilleur à moi ?
4. Pourquoi suis-je un aimant à belles vibrations ?
5. Pourquoi suis-je aligné(e) avec mes objectifs ?
6. Pourquoi mon esprit déborde d'idées créatives et novatrices ?
7. Pourquoi je réussis naturellement dans tout ce que j'entreprends ?
8. Pourquoi je m'aime ? Pourquoi je m'apprécie ?
9. Pourquoi suis-je épanoui(e) ?
10. Pourquoi je me fais confiance ?
11. Pourquoi suis-je en bonne santé ?
12. Pourquoi suis-je entouré(e) de personnes qui me soutiennent et m'inspirent ?
13. Pourquoi suis-je entouré(e) d'amour et de joie chaque jour ?
14. Pourquoi je respire la tranquillité et la paix intérieure ?
15. Pourquoi je rayonne de confiance, de charisme et d'authenticité ?
16. Pourquoi suis-je une source d'inspiration pour moi-même et pour les autres ?
17. Pourquoi chaque jour m'apporte-t-il de nouvelles occasions de rayonner ?
18. Pourquoi je répands la positivité partout où je vais ?
19. Pourquoi je manifeste la vie que je souhaite avec aisance ?
20. Pourquoi suis-je toujours au bon endroit, au bon moment ?

Courage et force intérieure



Type : Affirmations



Durée : 1 min 16



Suggestion : à jouer en boucle

1. Pourquoi suis-je courageux(se) ?
2. Pourquoi suis-je fort(e) ?
3. Pourquoi la bravoure est-elle naturelle en moi ?
4. Pourquoi suis-je confiant(e) dans toutes les situations ?
5. Pourquoi suis-je déterminé(e) à atteindre mes objectifs ?
6. Pourquoi suis-je résilient(e) et persévérant(e) ?
7. Pourquoi je me relève dans toutes les circonstances ?
8. Pourquoi suis-je toujours capable d'aller plus loin ?
9. Pourquoi je poursuis mes rêves avec détermination ?
10. Pourquoi j'avance calme et serein(e) dans la vie ?
11. Pourquoi j'avance confiant(e) et fort(e) ?
12. Pourquoi ai-je la force de soulever des montagnes ?
13. Pourquoi ai-je confiance en mes compétences ?
14. Pourquoi j'exprime ma force intérieure ?
15. Pourquoi ai-je le courage et la force de saisir toutes les opportunités ?
16. Pourquoi suis-je connecté(e) à ma force intérieure ?
17. Pourquoi je m'engage pleinement dans la réalisation de mes projets ?
18. Pourquoi je crée la vie que je désire ?
19. Pourquoi la détermination est-elle un pilier fondamental de ma vie ?
20. Pourquoi suis-je une source infinie de courage et de détermination ?

Accueillir notre pleine puissance



Type : Affirmations



Durée : 1 min 42



Suggestion : à jouer en boucle

1. Pourquoi j'ai pleinement confiance en moi ?
2. Pourquoi ma vie reflète la pleine expression de mon âme ?
3. Pourquoi je suis aligné avec ma mission de vie ?
4. Pourquoi je vis en toute authenticité ?
5. Pourquoi je m'exprime avec fluidité et aisance ?
6. Pourquoi je suis libre de choisir ce qui est le plus juste pour moi ?
7. Pourquoi Je suis toujours au bon endroit, au bon moment ?
8. Pourquoi tout tourne toujours à mon avantage ?
9. Pourquoi ma vie est merveilleuse ?
10. Pourquoi je ressens une immense joie ?
11. Pourquoi mon cœur est ma boussole ?
12. Pourquoi je me recentre aisément ?
13. Pourquoi il m'est aisé de suivre le mouvement de la vie ?
14. Pourquoi je vis dans le moment présent ?
15. Pourquoi je concrétise mes souhaits profonds avec fluidité et aisance ?
16. Pourquoi je suis dans une santé parfaite ?
17. Pourquoi je pardonne aisément ?
18. Pourquoi j'accueille mes émotions en toute confiance ?
19. Pourquoi je suis aimé ?
20. Pourquoi je ressens une immense gratitude à recevoir les cadeaux de la vie ?

Amour de soi



Type : Affirmations



Durée : 2 min 58



Suggestion : à jouer en boucle

1. Pourquoi suis-je digne d'amour ?
2. Pourquoi je mérite l'amour ?
3. Pourquoi je m'accepte tel(le) que je suis ?
4. Pourquoi je respecte mon corps ?
5. Pourquoi je cultive la bienveillance envers moi-même ?
6. Pourquoi j'ai de la compassion envers moi-même ?
7. Pourquoi je me pardonne ?
8. Pourquoi je prends soin de moi ?
9. Pourquoi suis-je remplie de gratitude pour l'amour dans ma vie ?
10. Pourquoi je crois en moi ?
11. Pourquoi je libère tout jugement sur l'Amour ?
12. Pourquoi je mérite une vie épanouie ?
13. Pourquoi je me donne de l'amour ?
14. Pourquoi j'écoute les besoins de mon corps ?
15. Pourquoi je m'aime de plus en plus ?
16. Pourquoi je m'accorde du temps pour moi ?
17. Pourquoi j'ai de la patience envers moi-même ?
18. Pourquoi je m'entoure de personnes aimantes ?
19. Pourquoi je m'autorise à aimer et à être aimé(e) ?
20. Pourquoi je me nourris d'amour ?
21. Pourquoi chaque cellule de mon corps vibre-t-elle l'amour ?
22. Pourquoi je cultive la pensée positive ?
23. Pourquoi je m'apprécie ?
24. Pourquoi suis-je fier(e) de moi ?
25. Pourquoi je me respecte ?

26. Pourquoi je fais preuve de résilience ?
27. Pourquoi suis-je en paix avec moi-même ?
28. Pourquoi je vis passionnément ?
29. Pourquoi ai-je confiance en moi ?
30. Pourquoi ai-je confiance en l'amour ?
31. Pourquoi l'amour abonde dans ma vie ?
32. Pourquoi je m'exprime avec amour et bienveillance ?
33. Pourquoi ai-je conscience de mes qualités ?
34. Pourquoi ai-je conscience de ma véritable valeur ?
35. Pourquoi ai-je conscience de ma beauté intérieure ?
36. Pourquoi ai-je conscience de ma force intérieure ?
37. Pourquoi ai-je conscience de ma capacité à aimer ?
38. Pourquoi l'amour me donne des ailes ?
39. Pourquoi suis-je aligné(e) à l'énergie d'Amour ?
40. Pourquoi je crée la vie que je désire ?
41. Pourquoi suis-je altruiste ?
42. Pourquoi suis-je épanoui(e) ?
43. Pourquoi suis-je authentique ?
44. Pourquoi je fais les choses avec amour ?
45. Pourquoi je mets de l'amour dans tout ce que je crée ?
46. Pourquoi je crois en l'amour ?
47. Pourquoi j'accepte l'amour dans ma vie ?
48. Pourquoi je vibre l'amour ?
49. Pourquoi suis-je aimé(e) ?
50. Pourquoi je m'aime inconditionnellement ?

50 affirmations positives pour reprogrammer le subconscient



Type : Affirmations



Durée : 2 min 49



Suggestion : à jouer en boucle

1. Pourquoi je m'aime ?
2. Pourquoi suis-je aimé(e) ?
3. Pourquoi j'aime la vie ?
4. Pourquoi suis-je heureux(se) ?
5. Pourquoi suis-je en parfaite santé ?
6. Pourquoi je me sens si bien dans mon corps ?
7. Pourquoi je prends soin de moi ?
8. Pourquoi je me sens en pleine forme au réveil ?
9. Pourquoi je dors très bien tous les soirs ?
10. Pourquoi suis-je plein(e) de vitalité ?
11. Pourquoi je mange sainement ?
12. Pourquoi suis-je positif(ve) ?
13. Pourquoi suis-je unique et exceptionnel(le) ?
14. Pourquoi suis-je fort(e) ?
15. Pourquoi suis-je serein(e) et calme ?
16. Pourquoi suis-je ancré(e) ?
17. Pourquoi suis-je aligné(e) ?
18. Pourquoi ai-je confiance en moi ?
19. Pourquoi je crois en moi ?
20. Pourquoi ai-je de la compassion envers moi-même ?
21. Pourquoi ai-je de la compassion envers les autres ?
22. Pourquoi suis-je intelligent(e) ?
23. Pourquoi suis-je créatif(ve) ?
24. Pourquoi je fais toujours les bons choix ?

25. Pourquoi est-ce si facile pour moi d'avancer dans la vie ?
26. Pourquoi ai-je autant de succès et de réussite dans la vie ?
27. Pourquoi ai-je de la chance ?
28. Pourquoi je réalise mes rêves ?
29. Pourquoi j'attire l'abondance dans ma vie ?
30. Pourquoi je gagne de l'argent facilement ?
31. Pourquoi j'aime mon travail ?
32. Pourquoi suis-je épanoui(e) au quotidien ?
33. Pourquoi j'entreprends chaque jour de nouvelles choses ?
34. Pourquoi suis-je plein(e) de motivation dans tout ce que je fais ?
35. Pourquoi suis-je optimiste en toute circonstance ?
36. Pourquoi suis-je rempli(e) d'espoir ?
37. Pourquoi j'attire toujours les bonnes personnes dans ma vie ?
38. Pourquoi suis-je en paix avec moi-même ?
39. Pourquoi suis-je en paix avec les autres ?
40. Pourquoi je me pardonne à moi-même ?
41. Pourquoi je pardonne aux autres ?
42. Pourquoi je prends du temps pour moi ?
43. Pourquoi je profite pleinement de la vie ?
44. Pourquoi suis-je bienveillant(e) ?
45. Pourquoi j'accepte les choses et les personnes telles qu'elles sont ?
46. Pourquoi je lâche prise sur les événements extérieurs ?
47. Pourquoi j'apprends positivement de chaque situation ?
48. Pourquoi je trouve facilement les réponses à mes questions ?
49. Pourquoi suis-je reconnaissant(e) pour tout ce que la vie m'apporte ?
50. Pourquoi chaque journée est merveilleuse ?

AVERTISSEMENT

Les contenus proposés dans cette carte SD Osens Wave - Gaia Meditation constituent un outil contribuant à l'amélioration de la santé et du bien-être, mais ne remplace en aucun cas un quelconque traitement médical ou psychologique.

Si vous avez des problèmes sur le plan médical ou psychologique, que vous êtes sujet à des crises ou à toutes sortes de troubles neurologiques ou neuro-respiratoires, nous vous conseillons de consulter un médecin et d'utiliser nos contenus sous sa supervision.

Osens Wave et Gaia Meditation déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation bonne ou mauvaise des informations et des contenus fournis. Les résultats varient selon les individus. Respectez nos recommandations d'utilisation.