

Mes mantras



**Plante les graines de qui tu deviens
et arrose les, chaque jour.**

Mode d'emploi

Choisis les thématiques centrales pour toi.

Inspire toi des pharses proposées et trouves tes propres formulations. Elles doivent être exprimées au présent, à la tournure positive et directe, et surtout, elle doit résonner en toi, t'enthousiasmer.

Recopie les sur le support que tu souhaites, potentiellement, une belle feuille (évite le postit ;)

Lis les à voix haute, au minimum tous les matin, avec intention.

Glisse toi dans la peau de celle que tu es en train de devenir, ressens l'émotion dans le corps.

Les mantras peuvent évoluer au fur et à mesure du temps... au fur et à mesure de ta propre évolution :)

Confiance et ancrage

Je suis dans mon Centre. Je me recentre tous les jours. Les événements peuvent me déstabiliser légèrement mais je me reconnecte à ma puissance et je retrouve mon Centre et mon Ancrage immédiatement.

Je me remets en question mais je ne doute absolument jamais de moi.

Je suis ma priorité – mon temps, mon énergie sont sacrés et je ne laisse personne d'autre en prendre possession.

Résilience et avancement

Chaque jour j'avance, chaque jour j'évolue et chaque jour je deviens plus résiliente.

J'affronte mes peurs, toutes mes peurs, et je les affronte jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

Je suis intelligente et courageuse, je suis sereine, quelque soit l'épreuve, je trouverai une solution.

Authenticité et intégrité

Je suis authentique. Je suis à l'aise avec toutes les parties de moi.

J'assume qui je suis, ce que je ressens. Je suis légitime dans chacune de mes réactions.

Mon énergie m'appartient, moi seule décide de ce à qui ou à quoi je la consacre en fonction de ce qui me semble juste. Je ne laisse personne me voler du temps, de l'espace.

Souvereinté

Je ne compare pas mon intérieur avec l'extérieur des autres – je me compare à qui j'étais avant. Tant que j'avance, je suis fière de moi et je me sens bien.

Je suis équilibrée et à l'aise – chaque jour je comprends mieux comment m'ancrer, comment être bien avec moi-même, comment m'aimer, et ainsi comment être bien avec les autres.

Je suis à l'aise dans l'interaction avec autrui quiconque. Chacun a sa vérité, celle de l'autre peut être différente, elle vaut la mienne et elle m'apportera si je sens que c'est juste.

**N'hésite pas à être mégalomanie, c'est l'endroit où tu as le droit,
c'est même recommandé, contacte ta toute puissance!**

