

Affirmations pivot

pour revenir à toi



Ces affirmations sont douces, réalistes et apaisantes.

Tu peux en choisir une par jour, ou te laisser inspirer par celle qui résonne. L'important n'est pas de tout répéter, mais d'accueillir ce qui te fait du bien.

✦ Retour à soi

Je reviens doucement vers moi.
Je me choisis aujourd'hui, même un petit peu.
Je peux ralentir sans culpabiliser.
Je me donne la permission d'être comme je suis.
Je suis plus forte quand je me respecte.



✦ Estime & valeur personnelle

Je mérite de me sentir bien, sans condition.
Je compte, même quand je suis fatiguée.
Je fais de mon mieux, et c'est suffisant.
Je mérite une vie qui me ressemble.
Je suis digne de douceur et d'attention.



✦ Gestion du stress & charge mentale

Je peux respirer avant de répondre.
Je libère ce qui ne m'appartient pas.
Je choisis la simplicité quand c'est possible.
Je n'ai rien à rattraper.
Une pause me ramène à mon centre.



✦ Énergie féminine & lenteur consciente

J'avance mieux dans la douceur que dans la pression.
Un petit geste conscient transforme ma journée.
Je peux vivre plus lentement, en paix.
Mon corps sait revenir à l'équilibre.
Je laisse ma lumière revenir tranquillement.

