

AFFIRMATION



Date:



L'exercice permet d'identifier des objectifs réalistes, des buts à atteindre. Une fois que tu auras trouvé ton affirmation positive, transforme celle-ci en question.

Exemple

Si ton objectif est:

Je reprend ma santé en main.

Ta question peut être:

Pourquoi est-ce si facile pour moi de reprendre ma santé en main?

AUTOMATIQUEMENT le conscient ou l'inconscient de votre cerveau se mets en mode SOLUTION!!

Affirmation positive	
Affirmation	
Déclinez plusieurs réponses <i>Mode solution</i>	

Référence intéressante: Affirmations®: The Miracle of Positive Self-Talk, Noah St. John

