



## **69 affirmations pour s'automotiver et se sentir bien chaque jour**

Vous pouvez conserver votre joie de vivre chaque jour, rester motivé pour accomplir les grandes choses que vous savez si bien accomplir. Cela suppose que vous savez l'affirmer et vous empressez de vous dire clairement comme vous voulez vous sentir et comment vous devez vous sentir pour y arriver. Affirmez votre joie de vivre vous libèrera de devoir plaindre vos défis...Et voici 69 phrases de bonheur pour y arriver.

1. Le but de la vie, c'est d'être heureux. Je suis en vie aujourd'hui alors j'exprime mon droit d'être heureux. Je ne veux pas attendre pour être heureux.
2. Mon sentiment ne compte pas. En réalité, j'ai déjà 10.000 raisons d'être heureux. Je préfère en faire la liste
3. Il y a des choses qui vont bien dans ma vie. Il y en a peut-être qui vont mal aussi. Ma joie de vivre dépend de ce sur quoi je veux me concentrer. Et sincèrement, je veux me concentrer sur ce qui va bien. Y a-t-il un mal à cela ?
4. Le bonheur est dans l'appréciation. Alors je me permets d'apprécier ce que je suis et ce que j'ai en attendant de travailler à être, faire et avoir mieux.
5. Je veux apprécier ce que j'ai et ce qui me reste au lieu d'avoir du regret pour ce que je n'ai pas ou ce qui est parti. C'est ce que j'ai et ce qui reste qui sont à ma portée alors je les apprécie.

6. C'est drôle ! Il y a tant de gens qui aimeraient être et avoir ce que je suis et ce que j'ai pour être heureux. Et moi j'attends d'être et avoir ce qu'ils sont et ont pour être heureux ? Ah non ! Je m'empresse d'être heureux.
7. Même les gagnants ne réussissent pas à 100%. Alors je ne vais pas attendre que tout aille bien à 100% pour me sentir gagnant et heureux. Je suis gagnant et heureux.
8. Je choisis de célébrer mes progrès parce que le bonheur est dans le progrès.
9. Je ne suis pas encore là où je veux être mais je ne suis plus là où j'étais. Et ça c'est un motif de satisfaction.
10. [Prononcez cette phrase 50 fois]. Au fait, comment je veux me sentir déjà ? Je veux me sentir bien dans ma peau.
11. [Prononcez cette phrase 50 fois]. Quelle est mon intention ? Je veux me sentir bien dans ma peau. Mon intention, c'est de me sentir bien dans ma peau.
12. Je refuse de changer d'humeur pour un truc pareil. Je veux garder ma joie de vivre. Je veux me sentir bien dans ma peau. Mon intention, c'est de me sentir bien dans ma peau.
13. Vous me dites que Demain sera beau ? Pourquoi attendre demain. J'ai vu tellement de belle chose aujourd'hui alors je dis : Merveille ! Merci ! Tout est grâce.
14. Tant de bonnes choses se sont produites au cours des 3.000 derniers jours de ma vie. Exemple : je suis en vie. Alors je ne vais pas laisser un seul évènement d'une journée m'enlever la joie cumulée pendant tout ce temps
15. Et pourtant tout va bien. Et pourtant tout est bien. Tout passera. Et la vie continuera quoi qu'il y en soit. Alors je me lève pour poursuivre ma vie.
16. Tout ne s'arrêtera pas ainsi. La vie continue. La vie continue malgré tout.
17. Ce n'est qu'un fait parmi des milliers. Je refuse de résumer ma vie à ce seul fait.
18. Si le ciel tombe sur moi, c'est que c'est tombé sur tout le monde. Pourquoi en faire un drame ?
19. Je suis un enfant de Dieu moi aussi. Quoi donc ! Je me veux exprimer ici mon bonheur d'être un enfant.

20. [Prononcez cette phrase 20 fois]. Je suis serein, fort et heureux.
21. [Prononcez cette phrase 20 fois]. Je suis entier. Je suis parfait. Je suis fort. Je suis puissant. Je suis aimable. Je suis harmonieux. Je suis heureux.
22. [Pour les chrétiens - Prononcez cette phrase 20 fois]. Je puis tout par celui qui me rend fort.
23. [Pour les musulmans - Prononcez cette phrase 20 fois]. Al hamoudoulilah
24. [Prononcez cette phrase 20 fois avec sourire au visage]. La paix, la joie, le succès et l'abondance dans ma vie.
25. Si je dois me mettre à lister les raisons pour lesquelles je devrais être triste, je trouverai un beau ciel gris. Alors je préfère lister les raisons pour lesquelles je devrais être heureux. Oh que c'est merveilleux !
  
26. Je m'aime.
27. Et si on souriait un peu !
28. Je veux vraiment vivre ces moments à fond. Je viens de trouver un motif de bonheur. Je vais me concentrer dessus parce que j'ai tout pour être heureux.
29. Je ne veux pas me sentir insatisfait pour avoir des raisons d'être triste. J'ai déjà des raisons d'être satisfait. Alors je suis heureux.
30. Si je ne peux pas choisir d'être heureux, ne comptez pas sur moi pour choisir d'être malheureux. Au pire des cas, je ferai le premier choix.
31. C'est plus que beau la vie
32. Sincèrement j'ai tous les jours plus d'une raison d'être heureux. En voici une...
33. Ce qui importe ce n'est pas ce qui s'est mal passé aujourd'hui. Ce qui importe c'est comment je veux me sentir. Et je peux te dire que je veux me sentir bien dans ma peau.
34. Et là c'est clair. Je veux me sentir dans ma peau. Mon intention, c'est de me sentir bien dans ma peau.
35. Je refuse d'être prisonnier de la tristesse. Allez, je bouge !

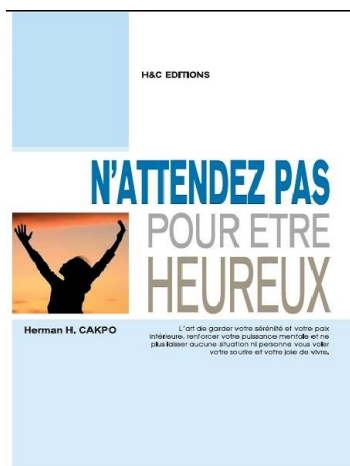
36. C'est ma responsabilité de rendre aujourd'hui « beau » et je ne peux pas le faire en étant triste. Je veux me sentir bien dans ma peau pour rendre aujourd'hui beau.
37. Je préfère remplir le verre de bonheur. Pourquoi devoir regarder le verre à moitié plein pour me sentir heureux ?
38. A force de commencer par me sentir mal, je risque de me fragiliser davantage. Je ne vais pas me faire ça. Je veux me sentir bien dans ma peau. Mon intention, c'est de me sentir bien dans ma peau.
39. Et si je commençais par le début. J'étais quand même très heureux et de très bonne humeur tout à l'heure !
40. Mon bonheur n'est pas en route. Il est déjà là. Je ne veux pas attendre pour être heureux.
41. En fait, personne ne déteste le bonheur. Il n'y a que des gens qui pensent qu'ils ne le méritent pas. Je ne veux pas faire partie de leur ligue.
42. Ce n'est pas parce que c'est difficile que je devrais être triste. C'est déjà un exploit que je respire malgré la difficulté.
43. Je n'ai pas besoin de remplir d'autres conditions pour être heureux. Il y en a déjà suffisamment. C'est moi qui n'en profite pas. Il faut que je m'ouvre les yeux.
44. Ce n'est pas parce que je n'ai pas pu faire ce que les gens qui comptent sur moi attendent que je devrais être malheureux. En tout cas ce n'est pas ce qui m'aiderait mieux.
45. La dernière fois je m'étais dit que « tout était foutu » et finalement tout est rentré dans l'ordre. Je refuse donc d'aller mal parce que quoi qu'il en soit tout finira par rentrer dans l'ordre.
46. J'ai toujours le choix de me concentrer sur ce que je n'ai pas pu faire ou rendre grâce pour ce que j'ai pu faire. Et ce choix va déterminer la façon dont je vais me sentir.
47. Il s'est produit quelque chose de mal ? Je refuse d'aller mal moi-aussi autrement je serai face à deux maux.
48. Si ma sœur a mal. Je ne veux pas avoir mal parce que nous aurons tous deux mal. Qui va relever l'autre ?

49. Ce qui arrive n'est pas aussi important que la façon dont je veux le vivre. Et c'est clair que je veux me sentir bien alors je me dis ce que je dois me dire pour me sentir bien.
50. C'est à moi de me donner les moyens d'être heureux et le moyen le plus rapide à ma disposition, c'est de voir pour les raisons pour lesquelles j'ai de dire MERCI.
51. Je ne vais pas faire dépendre mon bonheur de cet événement. La dernière fois je l'ai fait et j'en suis sorti pas si heureux que cela. Je suis heureux malgré cet événement.
52. Je ne peux pas m'en contenter mais au moins je décide d'être heureux avec.
53. Qu'importe l'ampleur, chaque journée porte ses exploits et ses victoires.
54. Chaque instant transporte du bonheur...Même cet instant transporte du bonheur. Pourquoi je ne m'arrêtera pas pour en profiter ?
55. Je ne suis pas mes réalisations. Je ne suis pas mes possessions. Ce ne sont pas elles qui m'ont rendu heureux. C'est parce que je me suis senti bien que j'ai été inspiré à les avoir alors je veux me sentir bien et continuer de créer et d'avoir de belles réalisations.
56. Aucun de mes biens ne porte mon bonheur. Aucun de mes biens ne me suivra au tombeau. Ce qui est perdu ou parti a certainement fini sa mission dans ma vie.
57. Je refuse d'être triste à cause quelqu'un...De toutes les manières, il s'en fout pas mal.
58. Un peu de shopping et je serai heureux ? C'est sûr que le fait d'avoir de l'argent sur mon compte bancaire ne me rend pas heureux. Quelle vanité !
59. Les moments ordinaires sont les vrais moments de bonheur. Je veux apprécier ce moment.
60. Si je n'ai pas de ses nouvelles, je veux aller bien parce que si je vais mal alors qu'il se porte bien, j'aurai eu mal pour rien.
61. « Lorsqu'on a peur avant d'avoir besoin d'avoir, on a toujours plus peur qu'il n'en faut. » Sénèque.
62. L'argent permet de vivre le bonheur sous un autre angle...Je suis heureux sur plusieurs autres angles avec ou sans argent.

63. Le mariage, c'est l'occasion de partager le bonheur. Je ne peux donc pas attendre que ce soit l'autre qui me rende heureux alors que je dois partager mon bonheur avec lui ou avec elle.
64. Les gens tristes sont ceux qui n'ont aucun bonheur à partager.
65. Je refuse de laisser mon bonheur s'envoler ce soir.
66. Bientôt l'hiver, tout ira mieux – Bientôt la période de chaleur et tout ira mieux. En réalité chaque saison porte du mieux. A moi d'en profiter.
67. Je n'ai pas à attendre d'être apprécié pour être heureux. Je m'apprécie parce que j'ai du sens.
68. Je ne vais pas attendre d'être heureux. Je veux aimer.
69. Je ne vais pas attendre d'être heureux, je vais servir.

Si vous avez aimé PARTAGEZ le bonheur en partageant ces phrases ...

Commandez le livre **N'ATTENDEZ PAS POUR ETRE HEUREUX** et ajoutez-vous du Bonheur chaque jour. Vous pouvez l'acheter en **version électronique** ou [Papier](#)



Hermann H. CAKPO

Auteur, coach et Co-fondateur The H&C Group

Si vous avez une question, écrivez-moi à [h.cakpo@hcbusiness.com](mailto:h.cakpo@hcbusiness.com) ou visitez notre site [www.hcbusiness.com](http://www.hcbusiness.com)