

Je suis le/la bienvenu.e.	Je peux contribuer au monde et j'y ai toute ma place.
J'ai beaucoup de joie à vivre avec moi-même.	Je suis capable et j'ai un potentiel de création infini.
Je peux le faire ! Avec des efforts, du travail et du temps, je vais y arriver.	J'ai le le droit de rêver.
Je respecte mon rythme.	Je me regarde et je m'aime tel.le que je suis.
Je suis heureux.se d'avoir ces qualités (liste des tale nts, des forces et des compétences).	Je crois en moi et je sais ce qui me procure de la joie.
Mon avis a de la valeur et est intéressant.	J'ai le droit de me tromper.
J'ai de la valeur et je suis important.e pour moi-même.	Je prends un petit peu de temps avec moi, je me donne ce moment, juste pour moi.
Je laisse venir à moi et en moi ce qui pourrait m'aider, j'écoute mon corps et mon coeur, j'ai déjà des éléments de réponse et de solution en moi, je peux me faire confiance.	J'ai le droit de prendre mon temps, de ne pas me bousculer, je peux relâcher la pression, je peux compter sur moi -même et mes ressources, je vais y arriver.
J'ai le désir de vivre chaque instant de ma vie de la façon la plus intense, la plus vivante, la plus joyeuse possible.	C'est vrai que c'est difficile et je vais m'organiser et demander de l'aide si j'en ai besoin.
Je fais de mon mieux dans le temps dont je dispose.	Je ne sais pas encore faire, je saurai bientôt faire.
Je peux développer mon intelligence.	Devant l'immensité de la tâche, j'identifie par où je peux commencer en découpant le travail en petites tâches.
Je porte en moi le meilleur de moi-même.	Si je tombe, je me relèverai, j'essaierai à nouveau, comme je l'ai fait pour mes premiers pas.
Je fais confiance à mon intuition. Je suis capable d'avoir des idées originales.	J'ai le le pouvoir de semer des graines de joie et d'espérance.

<p>Aujourd'hui, je fais trois actions pour prendre soin de moi.</p>	<p>Il ne s'agit pas de l'emporter, il s'agit d'être.</p>
<p>J'ai le droit de ne pas être en forme tous les jours.</p>	<p>J'ai le droit de ne pas être d'accord, même si je suis le/la seul.e, et d'exprimer ce désaccord !</p>
<p>J'ai le droit de demander, de donner, d'accepter, de refuser.</p>	<p>Je me donne moi-même des buts et je me sens bien quand je les atteins, sans m'occuper de ce que pensent les autres.</p>
<p>Je suis capable de relever des défis sans abandonner.</p>	<p>Quand cela ne fonctionne pas, comment m'y prendre autrement ? Comment apprendre ? Comment me faire aider ?</p>
<p>Comment dégager et bloquer du temps quand je n'ai pas le temps pour les personnes et les choses qui me tiennent à cœur ?</p>	<p>Ma fierté et ma réussite seront mes plus belles récompenses.</p>
<p>J'ai le droit d'être en colère quand mon intégrité est attaquée.</p>	<p>J'évoque une personne ressource qui m'aime et me soutient.</p>
<p>Je me sais capable de devenir meilleur.e Je suis en chemin pour développer de nouvelles qualités</p>	<p>Je suis capable de faire preuve de discipline personnelle pour atteindre mes objectifs.</p>
<p>Il m'en a fallu de la détermination et des heures de travail pour obtenir ce résultat (réussite passée). Je peux être fier.e de moi.</p>	<p>Aujourd'hui, je fais une chose que je n'avais jamais faite avant.</p>