

30 phrases POSITIVES

apprendreaeduquer.fr

qui nourrissent l'esprit

*Je suis le
bienvenu/la
bienvenue.*

*Je peux
contribuer
au monde.*

*J'ai
beaucoup de
joie à vivre
avec moi-
même.*

*J'ai toute
ma place
dans le
monde.*

*Avec du
soutien, du
travail et du
temps, je peux
le faire.*

*J'ai le le
droit de
rêver.*

*Je
respecte
mon
rythme.*

*Je me
regarde et
je m'aime
tel.le que je
suis.*


*Je crois
en moi.*

*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.*

*Je prends
un peu de
temps avec
moi, juste
pour moi.*

*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.*

*Je suis
capable
d'avoir des
idées
originales.*

*J'ai le droit
de ne pas
être en forme
tous les
jours.*

*Ma fierté et
ma réussite
sont ma plus
belle
récompense.*

*J'ai le droit
d'être en
colère quand
mon intégrité
est attaquée.*

*J'évoque une
personne
qui m'aime
et me
soutient.*

*J'ai le droit
de demander,
de donner,
d'accepter,
de refuser.*

*Quand cela
ne fonctionne
pas, comment
m'y prendre
autrement ?*

*Il ne s'agit
pas de
l'emporter,
il s'agit
d'être.*

*J'ai le droit
d'être en
désaccord
et de
l'exprimer.*

*Je suis en
chemin pour
développer de
nouvelles
compétences.*

*C'est vrai
que c'est
difficile et
j'ai le droit
d'être
fatigué.e.*

*Devant
l'immensité
de la tâche,
j'identifie par
où je peux
commencer.*


*Je
peux me
faire
confiance.*