

J'attire le positif grâce à



LA GRATITUDE

Je dis "merci" pour tout ce qui me fait du bien, dès que possible. Que ce soit une personne, un objet, une plante, un plat...



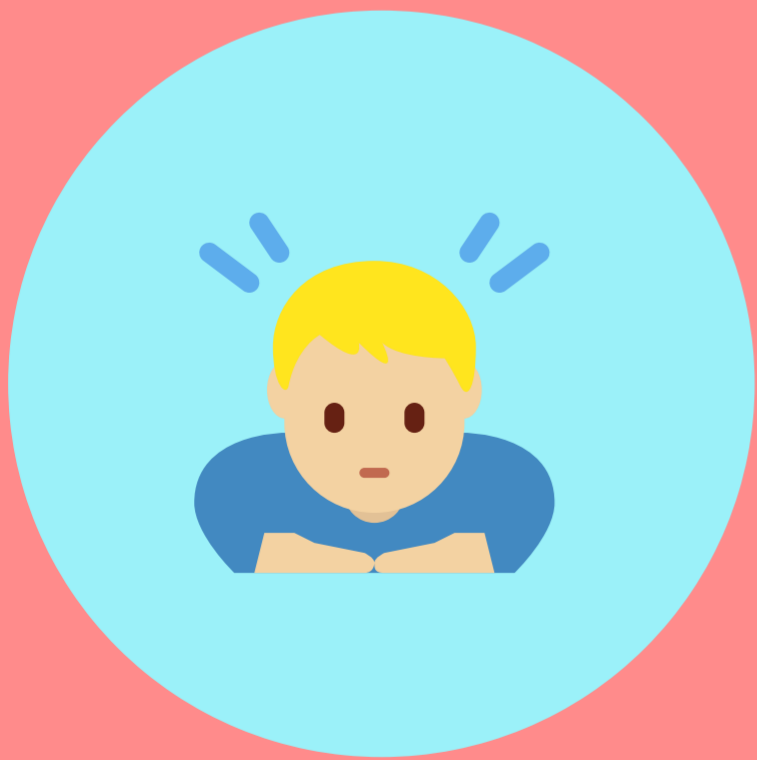
L'AFFIRMATION DE MOI

J'ose montrer mon vrai visage que ce soit aux autres ou à moi-même, pour attirer ce qui me ressemble.



L'ACCEPTATION

J'accepte que les choses ne soient pas de mon ressort ou les gens soient tels qu'ils sont, même si je ne suis pas d'accord.



LE PARDON

J'accepte d'avoir été blessé pour aller de l'avant. Je tourne la page sans ressasser ni excuser.



L'INTENTION

Que ce soit avec les gens ou pour mes projets, je formule des intentions et je me focalise dessus pour atteindre mes objectifs dans la bienveillance.



LA MÉDITATION

Je prends quelques minutes par jour pour me centrer sur l'instant présent grâce à une application mobile par exemple.