

Affirmations positives pour la confiance en soi et l'estime de soi

J'ai confiance en moi

J'ai de la bienveillance pour moi-même

J'ai en moi tout ce dont j'ai besoin

J'ai une grande valeur

J'apprécie d'être moi-même

Je choisis de croire en moi

Je contrôle mes pensées et mes émotions

J'aime la personne que je deviens

Je me traite avec gentillesse et respect

Je crois en ma valeur

Je m'épanouie de jour en jour

Je m'aime et je mérite d'être aimé

Je crois que je peux tout faire

Je choisis de diriger mon attention sur ce que je désire

Je m'accepte comme je suis

Je développe ma persévérance de jour en jour

J'ai confiance en moi

Je m'aime tel que je suis jour après jour

Je m'accepte pleinement

Je m'exprime ouvertement et honnêtement avec confiance
Je m'adapte facilement aux situations
Je m'aime comme je suis
Je développe ma confiance en moi
Je m'aime et je m'accepte pour qui je suis
Je crois en mes compétences et en mes capacités
Je m'estime à ma juste valeur
Je m'accepte pour qui je suis
Je maîtrise parfaitement ce que je sais
Je marche avec confiance dans la voie que j'ai choisie
Je me donne la permission de saisir les opportunités qui me plaisent
Je me fais confiance
Je m'accepte tel que je suis
Je me félicite pour les petites choses que j'accomplis
Je me félicite pour les grandes choses que j'accomplis
Je m'aime et je m'accepte tel que je suis
Je me permets de me sentir bien dans ma peau et en confiance avec moi-même
Je me sens bien en étant moi-même
Je développe ma confiance en moi
J'avance avec confiance
Je me sens vraiment en paix