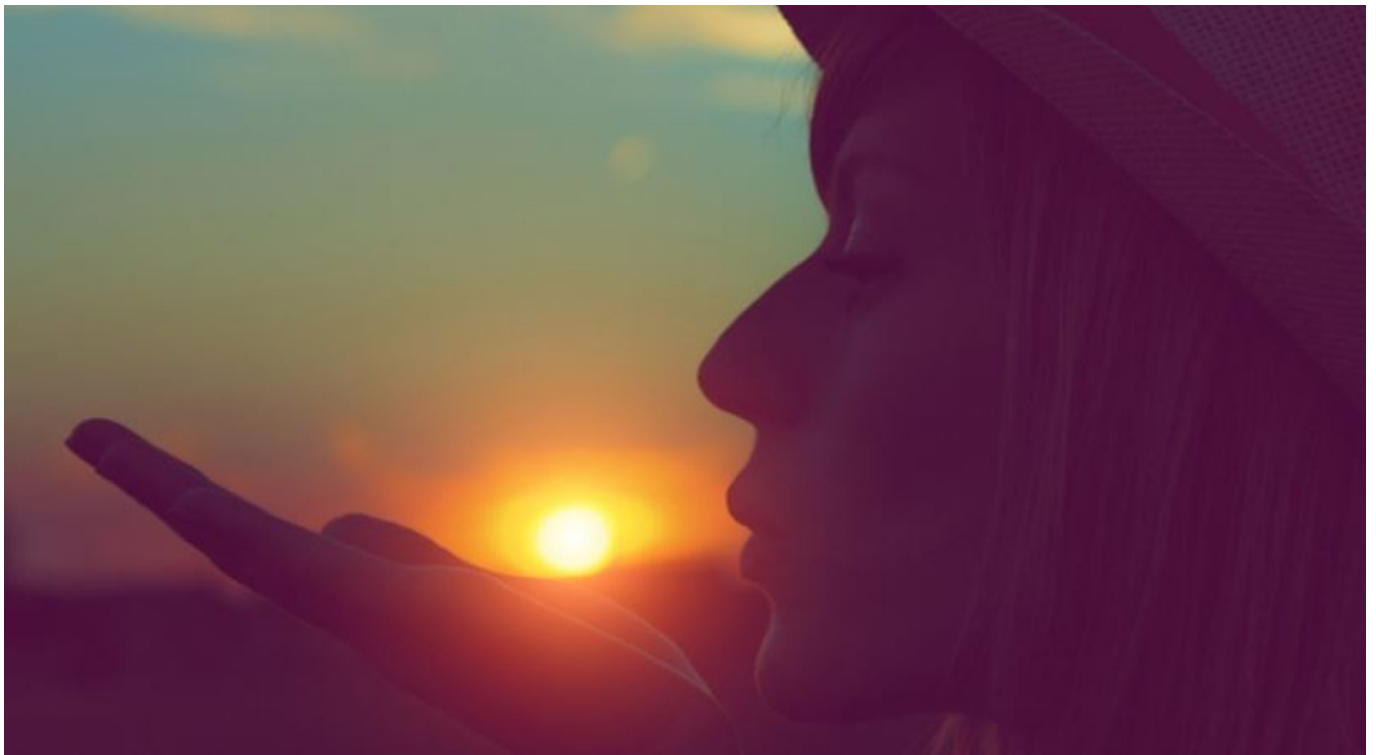


# Pourquoi et comment utiliser les affirmations positives ?



*par Amélie Bruder*

Pourquoi utiliser des affirmations positives ?

Les mécanismes inconscients contrôlent la plupart de nos choix, comportements et émotions

Malheureusement, si l'on a eu un vécu ou des programmations qui nous placent dans des schémas négatifs, on risque fort de faire les mauvais choix ou d'attirer à nous de vilaines choses sans l'avoir vraiment voulu consciemment

En effet, la force de nos émotions nous fera émettre une vibration qui attirera à nous des personnes ou évènements de fréquences égales car dans l'univers tout est vibration

Par exemple, si on vit dans la peur, on attirera des personnes ou évènements qui nous font peur

Par ailleurs, si on porte des programmations négatives ou des blessures d'enfance, il y a de fortes chances pour que l'on soit victime d'auto-sabotages ou auto-blocages inconscients qui nous feront agir contre nous-même sans que l'on s'en aperçoive, par exemple, par manque d'amour de nous-mêmes

C'est pourquoi il est important de reprogrammer notre inconscient. Pour ce faire, les outils sont multiples : développement personnel, hypnose...mais l'on peut aussi avoir recours aux affirmations positives.

En effet, celles-ci nous permettent, à force de répétition, de les adopter et deviennent de véritables croyances.

Si vous ajoutez à cela un état de détente profond proche de l'hypnose, notamment en utilisant des musiques agissantes sur l'activité électrique du cerveau, votre inconscient remplacera vos croyances négatives par des croyances positives plus aidantes.

Comment utiliser les affirmations positives ?

Il existe de nombreux audios d'affirmations positives sur diverses thématiques que vous pouvez trouver facilement sur le net (<http://amelie-bruder.eddy-connect-dev.fr/boutique/>) mais vous pouvez également bâtir vos propres affirmations positives.

Pour ce faire, réfléchissez d'abord à ce que vous souhaitez améliorer ou voir se manifester dans votre vie : l'amour ? le succès ? la richesse ?

Ensuite, il vous reste à bâtir des phrases à tournures positives en utilisant le « je » et le présent, comme si vous faisiez un constat.

Par exemple, si vous souhaitez l'abondance, vous pouvez utiliser des phrases telles que « je suis riche », « je remercie l'univers pour toute l'abondance que je reçois ».....

Enfin, n'hésitez pas à écouter attentivement plusieurs fois ces affirmations afin que votre inconscient puisse s'en imprégner (d'aucun précise que 21 jours est l'idéal). Pour ce faire, vous pouvez les enregistrer ou les relire à voix haute si vous êtes plutôt visuel.

N'hésitez pas à essayer cet outil et à me dire s'il vous a plu en laissant un commentaire !

Prenez soin de vous!

Amélie BRUDER

*Hypnothérapeute, Energéticienne, professeur de yoga, coach sportif, auteur*

*youtube@mywellnessfactory*

*facebook@mywellnessfactory*

*www.amelie-bruder.com/*