

LES AFFIRMATIONS POSITIVES

CES PHRASES QUI FONT DU BIEN

Par Esteban Frederic

Qu'est-ce que les affirmations positives?

Les affirmations positives sont presque aussi simples à pratiquer qu'elles sont à définir. En termes simples, ce sont des expressions ou déclarations positives utilisées pour défier les pensées négatives ou inutiles.

Pratiquer des affirmations positives peut être tout aussi simple, et tout ce que vous avez à faire est de les répéter pour vous-même, sur le même principe que des mantras.

Vous pouvez choisir d'utiliser des affirmations positives pour vous motiver, vous encourager, initier un changement positif dans votre vie ou renforcer votre estime de soi. Si vous vous retrouvez souvent pris dans un discours intérieur négatif, les affirmations positives peuvent être utilisées pour combattre ces schémas – souvent conscients – et les remplacer par des récits plus positifs.

La science et les affirmations positives

Les affirmations positives nécessitent une pratique régulière si vous voulez apporter des changements durables à la manière dont vous pensez et ressentez. La bonne nouvelle, c'est que leur pratique et leur popularité reposent sur une théorie psychologique largement acceptée et bien établie.

La théorie psychologique derrière les affirmations positives

L'une des théories psychologiques clés derrière les affirmations positives est la théorie de l'affirmation de soi (Steele, 1988). Il existe donc des études empiriques fondées sur l'idée que nous pouvons maintenir notre sens de l'intégrité personnelle en nous disant ou en «affirmant» ce que nous croyons de manière positive.

Notre intégrité personnelle est liée à notre efficacité personnelle globale – notre capacité perçue à contrôler les résultats moraux et à réagir avec souplesse lorsque notre image de soi est menacée.

En tant qu'êtres humains, nous sommes donc motivés à nous protéger de ces menaces en maintenant notre intégrité personnelle.

Les avantages des affirmations positives

En tant que déclarations intrinsèquement positives, les affirmations sont conçues pour encourager un état d'esprit optimiste. Et l'optimisme en soi est une chose puissante.

Lorsque nous sommes en mesure de traiter les messages négatifs et de les remplacer par des déclarations positives, nous pouvons construire des récits plus adaptatifs et optimistes sur qui nous sommes et ce que nous pouvons accomplir.

Les affirmations peuvent être très utiles pour renforcer votre **confiance en soi** et **réduire le stress**. Pour avoir un impact quelconque sur votre estime de soi, votre affirmation de vous-même doit être clairement orientée et les actions avec lesquelles vous pouvez agir en accord pour renforcer votre sentiment d'identité. Utilisez vos véritables atouts, ou les atouts que vous considérez comme importants pour guider vos affirmations.

Quelques exemples d'affirmations positives

Je crois en moi et fais confiance à ma propre sagesse

Je suis une personne qui a réussi

Je suis confiant et capable de ce que je fais

Je choisis d'être heureux

Ma vie se déroule ici, maintenant

Je suis doué et entouré d'incroyables amis et de ma famille

Je choisis de dépasser les sentiments négatifs et de laisser tomber les pensées négatives

Personne d'autre que moi ne décide ce que je ressens

Je suis responsable de mes pensées et je ne me juge pas

Je m'accepte et je m'aime, complètement

En étant moi-même, j'apporte le bonheur à d'autres personnes

Mes objectifs et mes désirs valent autant que ceux des autres

Grâce au courage et au travail acharné, je peux réaliser tout ce que je souhaite

Je suis bien avec qui je suis et j'aime qui je deviens
Grâce à mes contributions, j'apporte des changements positifs au monde
Je choisis seulement de m'entourer de personnes positives
Chaque fois que je tombe, je me relève.