



Récits d'une psy

MON JEU DE CARTES THÉRAPEUTIQUE

Voici un petit jeu de cartes d'affirmations positives qui a une double fonctionnalité !

La première : Il va vous permettre de booster vos émotions positives et votre zone bien-être dans le cerveau tous les matins pour bien commencer la journée.

La seconde : Toute la journée, lorsque une pensée automatique ou limitante fait un « pop-up » dans votre cerveau, repensez à votre carte et stoppez la dévalorisation.

La règle du jeu est assez simple : Piochez une carte chaque matin et répétez la, comme un mantra, autant que nécessaire.

PS : Vous pouvez aussi faire vos propres cartes en plus pour compléter votre collection. Laissez s'emballer votre imagination pour trouver les affirmations positives qui vous correspondent le mieux.

N'oubliez pas de prendre soin de vous,

Juliette Marty.



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis capable



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je me fais confiance



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je mérite l'amour et le
respect



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je m'aime tel que je suis



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je me réveille chaque
matin en me sentant
heureux.se et
enthousiaste à l'égard de
ma vie.



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je vis au présent et je suis
confiant dans l'avenir.



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis à la hauteur



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je choisis d'être fier.e de
moi-même



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

J'observe mes pensées et
mes actions sans les juger



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis une personne
extraordinaire



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

J'observe mes émotions
sans m'y attacher



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis unique



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je vais passer une très
bonne journée



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je mérite le bonheur



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je crois en moi de manière
inconsidérée



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

J'ai le droit de prendre du
temps pour moi



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je fais confiance à mes
choix



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je souris à chaque
occasion



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je fais du bon travail



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je m'accorde des pauses
au travail



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis une bonne
personne



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis capable d'atteindre
mes objectifs



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

Je suis autant capable
qu'un.e autre



Récits d'une psy

MON AFFIRMATION POSITIVE

J'ai le droit d'être
heureux.se