

Affirmations pour éliminer du poids : tout est un changement de mindset!

- ☞ Je ne mange que des aliments sains et nutritifs.
- ☞ Je suis chaque jour plus mince et en meilleure santé.
- ☞ Je suis motivé(e) à atteindre mes objectifs en termes de perte de poids.
- ☞ Je me contente de manger de très petites quantités de nourriture.
- ☞ Je mâche lentement ma nourriture.
- ☞ Je prends le temps d'apprécier ce que je mange.
- ☞ Je m'aime, je me respecte et je m'accepte pleinement.
- ☞ Je suis chaque jour plus proche du corps dont je rêve.
- ☞ Je ne mange que ce dont mon corps a besoin.
- ☞ Je me comporte, pense et me sens comme une personne mince.
- ☞ Mes kilos superflus fondent facilement.
- ☞ Je contrôle totalement mon poids.
- ☞ J'atteins mon poids idéal.
- ☞ J'aime faire de l'exercice régulièrement.
- ☞ Je me sens bien dans ma peau.
- ☞ J'aime manger des aliments nutritifs.
- ☞ Les fruits et les légumes font partie de mon alimentation quotidienne.
- ☞ Je suis conscient(e) de tout ce que je mange.
- ☞ J'aime être actif(ve).
- ☞ Je possède une énergie illimitée.
- ☞ Il est temps pour moi d'être mince.
- ☞ Quand je fais de l'exercice, je me sens bien.
- ☞ Je suis en train de manifester le corps dont j'ai toujours rêvé.
- ☞ Je mérite d'être mince et en bonne santé.
- ☞ J'aime être en forme.
- ☞ Ma vie est parfaitement équilibrée.
- ☞ Je suis de plus en plus attirant(e).
- ☞ Ma confiance en moi et mon estime de moi augmentent chaque jour.
- ☞ J'aime boire de l'eau fraîche et pure.
- ☞ Je me concentre chaque jour davantage sur la réalisation de mes objectifs.
- ☞ Être en bonne santé et heureux(se) fait partie intégrante de ma personnalité.
- ☞ Je ne mange que lorsque j'ai faim.
- ☞ Je suis actif(ve) et énergique.
- ☞ Je mérite d'être heureux.
- ☞ J'ai de la valeur.
- ☞ Je suis capable d'atteindre mes objectifs.
- ☞ Mes rêves sont sur le point de devenir réalité.
- ☞ Je me rapproche chaque jour de mes objectifs.