

Guide des affirmations efficaces

« Ceux qui ne croient pas en l'impossible, sont priés de ne pas déranger ceux qui sont en train de le faire. » À elle seule, cette phrase dit tout.

Votre capacité n'a de limites que celles de votre imagination.

Imaginez qu'une chose peut être et doit être faite, et vous trouverez le moyen.

~Abraham Lincoln

Facile à dire, pensez-vous ?

En réalité, ce peut être aussi simple que ça.

Mais qui dit simple, ne dit pas nécessairement facile.

Pour qu'une affirmation soit efficace, il ne s'agit pas simplement de se la répéter. Elle doit être supportée par une vision personnelle, chargée d'intentions et d'émotions positives. Ce n'est qu'à ce moment que le message sera assez fort pour que la vie s'active à être complice de notre succès. C'est ce que j'appelle la **cocréation**.

Pensez à un adolescent qui vous dit 20 fois dans la semaine qu'il rangera sa chambre. L'affirmation est là, mais elle est totalement vide d'intention. Par contre, si l'affirmation devient « Si je range ma chambre en me levant chaque jour cette semaine, je pourrai aller au cinéma samedi », vous venez probablement de créer l'émotion recherchée pour motiver le sujet à l'action.

Plus précisément, la cocréation accomplit **4 choses importantes** :

1. **Elle active votre centre de créativité inconsciente** qui commencera à produire des idées en lien avec les objectifs à atteindre.
2. **Elle programme votre cerveau** afin qu'il puisse percevoir et reconnaître les opportunités qui vous rapprocheront de vos buts.
3. **Elle fait appel à la loi de l'attraction**. En syntonisant la vibration de vos souhaits, elle attire les personnes, les ressources et les circonstances qui vous soutiendront dans l'accomplissement de vos objectifs.
4. **Elle renforce votre motivation interne** afin que vous puissiez poser les actions nécessaires et prendre les décisions qui s'imposent.

Dans les prochains jours, portez votre attention sur vos pensées par rapport à cet objectif. Sont-elles généralement positives ? Quel est votre dialogue intérieur ? Si votre dialogue n'est pas celui que vous voulez, remarquez le fait que ces pensées vous ont probablement protégées à un autre moment de votre vie, mais réalisez qu'elles ne vous servent plus aujourd'hui. Relâchez-les. Transformez votre dialogue en affirmations positives appuyant vos rêves et vos passions et peu à peu vous verrez votre façon de penser changer et par le fait même, vos résultats changeront.

Exemples d'affirmations :

- J'ai tout le temps pour mes priorités aujourd'hui.
- Je me réveille chaque jour énergisée et positive.
- Mon travail me permet d'exprimer toute la créativité que je porte en moi.
- La vie conspire à mon succès.
- Chaque jour, je prends 15 minutes pour planifier ma journée du lendemain.
- Je m'entraîne 30 minutes, 5 fois par semaine.
- Dans chaque conflit, je choisis de voir l'opportunité ou la leçon.
- Je m'accorde le droit de faire des erreurs et d'apprendre d'elles.

Si vous avez de la difficulté à croire à vos affirmations, vous pouvez y aller de manière graduelle :

Par exemple, si depuis des années vous dites que vous n'avez pas de mémoire, il pourrait être difficile pour vous de croire que cela peut changer rapidement. Vous pourriez choisir de dire : Chaque jour, ma mémoire s'améliore. Je me rappelle facilement les noms des gens que je croise. Dès que je cherche une information, le chemin se fait dans ma tête et je trouve. Un jour à la fois, j'ai de plus en plus de mémoire.

Truc :

Si vous voulez que votre cerveau enregistre plus rapidement vos affirmations, lisez-les à voix haute. Ce sera peut-être inconfortable au début, mais vous allez voir une grande différence.

Pourquoi les affirmations ne marchent-elles pas à tout coup ?

Il existe bien des façons de saboter une affirmation ou une cocréation.

1. « Je ne suis pas prêt ! »

Je parie que cela vous est déjà arrivé de voir vos souhaits se réaliser tellement vite que vous avez pris peur. Vous n'étiez soudainement plus certain de vouloir ce que vous aviez demandé et vous avez trouvé des excuses pour refuser le cadeau que la vie vous faisait.

Plus notre vision est claire, plus nous sommes en mesure de saisir les opportunités quand elles se présentent.

2. Le syndrome de l'imposteur

Peut-être souffrez-vous du syndrome du « Je ne suis pas assez » ? Probablement le plus répandu, le syndrome de l'imposteur est pour moi la plus grande distorsion de la réalité. Dans ces moments de grande insécurité, c'est comme si nous nous regardions dans un miroir déformant et que nous acceptions comme notre réalité, l'image très peu flatteuse qu'il nous renvoie. Nous nous mettons ensuite à douter de nous et à nous comparer (très injustement !) avec les autres, ce qui affecte grandement notre spontanéité et l'expression de ce que nous avons à offrir de meilleur aux autres.

Il faut apprendre à s'aimer et à mettre en valeur vos forces.

3. Les forces contraires

Il arrive que certains de nos projets affectent ou impliquent d'autres personnes, notamment des membres de notre famille ou des collègues. Dans ces cas, il est possible que des énergies contraires soient plus fortes et empêchent vos plans de se dérouler tel que vous le souhaiteriez.

Vous devez accepter que nous sommes tous liés. Nos intérêts divergent parfois et nous devons travailler pour le bien de tous.

4. Le manque d'engagement

L'engagement est la clé du succès. Si vous saviez combien de gens abandonnent trop vite, parfois même avant d'avoir commencé: paresse, manque de conviction, besoin de gratification instantanée, doute, etc. Les gens qui réussissent ont tous une raison qui les motive même dans les moments difficiles.

Vous devez trouver la raison qui vous gardera en marche quand la volonté d'avancer faiblira.

5. Si vous n'y croyez pas, ça n'arrivera pas !

Quand vos croyances travaillent contre vous, le seul moyen de les défaire est d'en prendre pleinement conscience, de les accueillir et de les observer. Ensuite, il vous incombe de voir si ces croyances sont encore vraies pour vous et si elles vous servent à atteindre vos buts. Si la réponse est non, alors seulement pourrez-vous commencer à les transformer en nouvelles croyances par le biais d'affirmations chargées d'émotions, en lien avec vos aspirations.

Vous devez être prêt à vous observer et à vous transformer

Dans cet esprit, la pratique quotidienne de la visualisation et la lecture à haute voix de vos affirmations chargées d'émotions pourront grandement accélérer la réalisation de vos rêves, buts et ambitions.