



***AFFIRMATIONS  
POSITIVES  
POUR VOTRE  
VOIX !***

**MENOOSHA MUZIKI**

Chanteuse, Coach vocal et conférencière

# Introduction

Les affirmations positives sont des déclarations puissantes et intentionnelles conçues pour influencer positivement notre subconscient. La neuroscience montre que ces affirmations peuvent reprogrammer notre cerveau en modifiant les connexions neuronales et en favorisant un état d'esprit plus positif et confiant. En répétant régulièrement des affirmations positives, nous pouvons réduire le stress, augmenter la résilience, et renforcer notre estime de soi. Pour les femmes professionnelles et les mères au foyer, les affirmations peuvent être un outil essentiel pour affirmer leur voix et leur présence dans tous les aspects de leur vie.

## Affirmations Vocales

1. Je suis une femme forte et confiante, capable de réaliser tous mes objectifs.
2. Ma voix est puissante et mérite d'être entendue.
3. J'apporte une valeur inestimable dans ma carrière et ma famille.
4. Je suis capable de jongler avec succès entre mes responsabilités professionnelles et familiales.
5. Je mérite le respect et la reconnaissance dans tous les domaines de ma vie.
6. Mon opinion est précieuse et contribue positivement à mon environnement.
7. Je fais preuve de résilience face aux défis et j'en ressors plus forte.
8. J'ai le droit de prendre du temps pour moi et de me ressourcer.
9. Chaque jour, je grandis et je m'améliore dans tous les aspects de ma vie.
10. Ma présence est un cadeau pour ceux qui m'entourent.
11. Je suis fière de mes réalisations et de mes efforts quotidiens.
12. Je suis une source d'inspiration pour mes enfants et pour les autres femmes.
13. Ma voix exprime clairement mes besoins et mes désirs.
14. Je suis capable de surmonter tous les obstacles avec grâce et détermination.
15. J'apporte une énergie positive dans chaque situation.
16. Je suis digne de succès et de bonheur.
17. Ma contribution au travail et à la maison est significative et essentielle.
18. Je suis en paix avec moi-même et confiante dans mes capacités.

19. J'écoute mon intuition et je fais confiance à mes décisions.
20. Je suis une leader naturelle et j'inspire les autres par mon exemple.
21. Chaque jour, je prends des mesures pour réaliser mes rêves.
22. Je suis entourée de soutien et d'amour.
23. Je mérite de prendre soin de moi et de mon bien-être.
24. Je suis fière de qui je suis et de ce que j'accomplis.
25. Ma voix est douce, forte et pleine d'amour.
26. J'ai le pouvoir de créer des changements positifs dans ma vie et celle des autres.
27. Je suis reconnaissante pour toutes les bénédictions dans ma vie.
28. Je suis une mère aimante et une professionnelle accomplie.
29. Je m'autorise à briller et à exprimer mon potentiel pleinement.
30. Je suis une femme extraordinaire, capable de tout accomplir par la grâce de Dieu.

# Journal Intime de Puissance et de Présence

## Introduction

Bienvenue dans ton Journal Intime de Puissance et de Présence. Ce journal est conçu pour t'accompagner dans ton voyage quotidien vers une confiance et une affirmation de soi accrues. En y consacrant quelques minutes chaque jour, tu renforceras ton état d'esprit positif et développeras une présence plus affirmée dans ta vie personnelle et professionnelle.

## Structure Quotidienne

### *1. Affirmation du Jour :*

Choisis une affirmation de la liste que tu souhaites intégrer profondément dans ta conscience aujourd'hui. Écris-la en haut de la page et répète-la à voix haute trois fois.

### *2. Réflexion Matinale :*

Prends quelques minutes pour écrire tes pensées et tes sentiments sur l'affirmation du jour. Comment cette affirmation peut-elle s'appliquer à ta journée ? Quels défis ou opportunités prévois-tu et comment cette affirmation peut-elle t'aider à les aborder ?

### 3. Plan d'Action :

Liste trois actions spécifiques que tu peux entreprendre aujourd'hui pour incarner cette affirmation. Cela peut inclure des comportements, des attitudes ou des décisions spécifiques.

### 4. Gratitude :

Note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante aujourd'hui. La gratitude aide à maintenir une perspective positive et à apprécier les petites victoires de la vie.

### 5. Activité de Pratique d'Affirmations :

Chaque jour, prends 5 à 10 minutes pour pratiquer les affirmations de manière active. Voici quelques idées d'activités :

- Visualisation : Ferme les yeux et visualise-toi accomplissant tes objectifs et vivant pleinement ton affirmation. Imagine les détails de cette réussite et ressens les émotions positives associées.
- Méditation : Médite en répétant doucement l'affirmation du jour. Concentre-toi sur ta respiration et laisse chaque mot imprégner ton esprit et ton cœur.
- Écriture Créative : Écris une courte histoire ou un paragraphe sur une situation où tu incarnes pleinement l'affirmation du jour. Décris comment tu te sens et comment tu agis dans cette situation.
- Chant : Chante l'affirmation avec ta propre mélodie. Utilise ta voix pour exprimer la force et la conviction de tes mots.
- Expression Artistique : Crée un dessin, une peinture ou un collage qui représente l'affirmation du jour. Utilise des couleurs et des formes pour exprimer ce que l'affirmation signifie pour toi.

### 7. Réflexion du Soir :

À la fin de la journée, prends quelques minutes pour réfléchir sur ta journée. Comment as-tu intégré l'affirmation du jour ? Quels ont été les moments forts et les défis ? Qu'as-tu appris ?

### 8. Intention pour Demain :

Écris une intention pour le lendemain. Que souhaites-tu accomplir ? Comment veux-tu te sentir ? Quels sont les domaines où tu veux te concentrer davantage ?

## Conclusion

J'espère que ces affirmations t'aideront à affirmer ta voix et ta présence dans tous les aspects de ta vie, tout en inspirant d'autres femmes autour de toi.

«Je puis tout par celui qui me fortifie.»

Philippiens 4:13

Sois bénie et continue d'illuminer le monde par ta présence et ta voix !

*Menoosha Muziki*

[info@coachvocal-menoosha.com](mailto:info@coachvocal-menoosha.com)

[www.coachvocal-menoosha.com](http://www.coachvocal-menoosha.com)

+33 7 50 63 05 51