



**30 AFFIRMATIONS  
POUR RETROUVER  
VOTRE HARMONIE  
INTÉRIEURE**

**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 Positives

1. Je choisis de me connecter à ma voix intérieure, elle est calme et puissante.
2. Chaque respiration que je prends m'amène plus près de l'harmonie intérieure.
3. Je mérite de trouver la paix en moi-même, au-delà du bruit extérieur.
4. Ma voix est mon guide vers un espace de sérénité et de clarté.
5. Je m'accorde du temps pour écouter le silence et me recentrer.
6. Je libère toutes les tensions et je me permets de m'exprimer librement.
7. Mon corps et ma voix sont en parfaite harmonie, je me sens équilibrée.
8. Chaque note que je chante apaise mon esprit et nourrit mon âme.
9. Je suis en paix avec le rythme de ma vie et celui de ma voix.
10. Je me détends à chaque souffle et trouve la tranquillité en moi.
11. Je laisse la musique et le chant être une source de guérison pour mon cœur.
12. Le calme intérieur est un choix, et je choisis de l'accueillir chaque jour.
13. Je me fais confiance pour trouver la paix au milieu du chaos.
14. Ma voix exprime l'amour et la douceur que je ressens pour moi-même.
15. Je libère le stress et les pensées négatives en m'ouvrant à la beauté du silence.
16. Je suis capable de créer un espace sacré en moi où règne le calme.
17. Mon chant reflète ma paix intérieure et ma force intérieure.
18. Je suis en harmonie avec les vibrations de mon corps et de ma voix.
19. Je suis une source de sérénité, et ma voix porte cette tranquillité.
20. Je me permets de ralentir et de savourer chaque instant de silence.
21. Je suis digne de trouver le calme dans ce monde bruyant et mouvementé.
22. Je choisis de me libérer du bruit extérieur pour me recentrer sur mon propre son.
23. Je m'accepte telle que je suis et je me permets de m'exprimer sans jugement.
24. Je me nourris de silence pour renforcer ma créativité et ma présence.
25. Chaque chant est un acte d'amour envers moi-même et vers mon équilibre intérieur.
26. Je trouve la paix dans l'instant présent, à travers ma respiration et ma voix.
27. Je me libère des tensions et je m'ouvre à la douceur du moment.
28. Mon esprit est calme, mes pensées sont claires, et ma voix reflète cette sérénité.
29. Je suis connectée à ma vérité intérieure, et je m'exprime avec confiance et amour.
30. Je crée un espace de calme en moi, où je peux écouter ma voix et mon âme.

# 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.

#### 6. *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 ?

#### 7. *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

Ces affirmations sont conçues pour renforcer l'alignement entre la voix, le corps et l'esprit. Elles encouragent à la fois la libération des tensions et l'épanouissement personnel dans un environnement parfois oppressant.

«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