



www.yocoach.ca

Pensées positives
Le chemin vers la réussite
LA CONFIANCE EN SOI

Selon les recherches, l'être humain se parle environs **50,000** fois par jours!!
80 % des pensées générés par notre cerveau **sont négatives !**

Il est possible de briser cette habitude chez chacun de nous.
Il faut remplacer nos vieilles pensées et mauvaises expériences par des :

PENSÉES POSITIVES

- | | |
|--|---|
| ☀ Je suis très motivée à passer mon année scolaire | ☀ Je contribue au développement des autres |
| ☀ J'ai une belle peau saine et J'ai des cheveux en santé | ☀ J'aime la vie |
| ☀ Je démontre beaucoup d'affection et de l'écoute | ☀ Je passe du bon temps avec mes parents |
| ☀ Je suis bien dans ma peau | ☀ Je suis ouvert(e) aux opportunités |
| ☀ Je suis calme et positive en tout temps | ☀ Je suis capable de lire ce livre de 400 pages |
| ☀ Je suis motivé et je poursuis mes engagements à l'école | ☀ Je réussis dans la vie |
| ☀ Je vis des expériences enrichissantes à travers mes activités | ☀ Je suis capable de performer à l'école |
| ☀ Je suis très motivé et je réussis mes études avec enthousiasme | ☀ Je développe de bonnes attitudes |
| ☀ Je suis très attentive et je comprends facilement dans toutes ses matières | ☀ Je suis intelligent(e) |
| ☀ Je contribue au développement des autres | ☀ Je suis capable de faire ce travail |
| ☀ Je vis dans l'abondance | ☀ Je suis patient(e) avec les autres |
| ☀ Je fais des choix positifs dans ma vie | ☀ Je m'entends bien avec tout le monde |
| ☀ Je m'accepte comme je suis | ☀ Je mets les efforts nécessaires pour réussir |

*Croire en soi est **un choix**. C'est une **attitude à développer**.
C'est **votre responsabilité** de croire en vos capacités.*