



# 20 Affirmations pour soutenir la santé et la régénération



 **Bien-Être Harmonie by Karine  
Suize**

 **[www.bienetreharmonie.net](http://www.bienetreharmonie.net)**

 **[contact@bienetreharmonie.net](mailto:contact@bienetreharmonie.net)**

**1. Je choisis chaque jour d'apporter  
douceur et amour à mon corps.**

**2. Mon corps possède une sagesse  
infinie et tend naturellement vers  
l'équilibre.**

**3. Même si je ne comprends pas tout,  
je m'ouvre à la guérison pas à pas.**

Corps

**4. J'accueille mes sensations comme  
des messagères bienveillantes.**

**5. Je suis en sécurité dans mon corps  
et je lui fais confiance.**

**6. Je me libère de la peur et je laisse la confiance s'installer en moi.**

**7. Ma respiration nourrit mes cellules de paix et d'énergie nouvelle.**

**8. Je mérite le repos, le soin et la tendresse que j'apporte à mon corps.**

Corps

**9. Chaque jour, je pose des gestes simples qui honorent ma santé.**

**10. Je remercie mon corps pour tout ce qu'il rend possible dans ma vie.**

**11. Mon esprit et mon corps travaillent ensemble pour mon bien-être.**

**12. Je choisis de tourner mon attention vers ce qui me fait du bien.**

**13. Mes cellules se régénèrent avec harmonie et vitalité.**

Corps

**14. Je libère les tensions et j'accueille la détente dans tout mon être.**

**15. Même dans les moments de difficulté, je reste ouvert(e) à l'espoir.**

**16. Je mérite de vivre dans un corps  
apaisé et aligné.**

**17. Je suis patient(e) avec moi-même  
et j'accepte mon rythme.**

**18. La lumière de la vie circule à  
travers moi et nourrit ma guérison.**

Corps

**19. Chaque instant est une  
opportunité de mieux prendre soin  
de moi.**

**20. Je suis en chemin vers plus de  
santé, de force et de sérénité.**