



1-Montage de musique :

Musique pour introspection :

Musique pour apporter la joie :

2- Phrases d'affirmations (Mantra) positives dans le but de reprogrammer le subconscient

Affirmations sur le droit de dire non

Affirmations de légitimité

- *Dire non est un acte de respect envers moi-même.*
- *Je suis en droit de poser mes limites sans culpabilité.*
- *Mon non est aussi précieux que mon oui.*
- *Je n'ai pas besoin de me justifier pour préserver mon espace.*

Affirmations de force intérieure

- *Dire non me rend plus authentique et plus libre.*
- *Je choisis ce qui me nourrit, et je refuse ce qui m'épuise.*
- *Mon énergie est précieuse, je la protège avec clarté et conviction*
- *Je suis capable de dire non avec calme, fermeté et bienveillance.*

Affirmations de bienveillance

- *Dire non ne signifie pas rejeter l'autre, mais m'honorer moi-même.*
- *Je peux dire non sans blesser, en restant dans l'amour.*
- *Mon non est une porte vers un oui plus juste et plus sincère.*
- *Je me donne la permission de dire non, même à ceux que j'aime.*

Affirmations d'alignement

- *Chaque non que je prononce me rapproche de ce qui est juste pour moi.*
- *Dire non me permet de rester fidèle à mes valeurs.*
- *Je suis libre de choisir ce qui me correspond, et de refuser ce qui ne me va pas.*