

# Affirmations

Étapes vers une meilleure santé

## Le renforcement positif vous encourage à persévérer.

Il est temps d'adopter de nouvelles mesures pour être plus heureuse et en meilleure santé.

Les affirmations sont des phrases de motivation qui vous encouragent à réaliser vos objectifs. Affichez ces affirmations à un endroit pratique pour vous les rappeler et renforcer, de façon subtile, vos objectifs personnels. Lisez vos affirmations une fois par semaine ou une fois par jour pour soutenir votre cheminement personnel vers la santé et le bonheur. Lorsque vous serez prête, rédigez vos propres affirmations. Le renforcement positif vous encouragera à persévérer.

**Changez votre optique, pas votre physique.** Prenez soin de vous en adoptant une attitude saine face à la vie.

**Imaginez que la nourriture est une palette d'artiste et consommez une variété de couleurs et de textures.** Pour bien se porter, votre corps a besoin de l'énergie que lui procurent plusieurs sources alimentaires.

**Pratiquez le respect et l'amour de soi – ils se renforcent mutuellement.** Sachez que vous êtes capable de prendre soin de vous-même.

**Prenez aujourd'hui des mesures qui vous faciliteront la vie demain.** Coupez des légumes, projetez d'aller marcher avec une amie ou réservez-vous du temps « bien à vous ». Il est facile de choisir la santé lorsqu'on planifie à l'avance.

**Reconnaissez que les corps sains se présentent sous des tailles et des formes différentes.** Prenez des mesures saines pour vous sentir bien dans votre peau.

**L'activité physique ajoute une dimension de plus à la vie...** plus d'énergie... plus de plaisir... et plus d'années. Prenez soin de votre santé en ajoutant une dimension de plus à votre vie.

**La santé, c'est une affirmation de la vie.** Déclarez votre force, sur tous les plans.

**Soyez la meilleure version possible de vous-même, plutôt qu'une version médiocre de quelqu'un d'autre.** Célébrez les qualités qui font de vous un être unique.

**De petits changements peuvent avoir un GROS impact sur votre attitude envers vous-même.** Créez des occasions de réussir tous les jours. Une réussite en attire une autre!

**Restez à l'écoute de votre corps...** pour voir s'il a faim, s'il a de l'énergie et s'il est en équilibre. Apprenez à reconnaître ce dont votre corps a besoin pour être vigoureux et en bonne santé.

**Ne laissez pas ce que vous ne pouvez pas faire nuire à ce que vous pouvez faire.** Célébrez vos réussites et allez de l'avant.



## Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

**Lisez vos affirmations une fois par semaine ou une fois par jour pour soutenir votre cheminement personnel vers la santé et le bonheur.**

Lorsque vous serez prête, rédigez vos propres affirmations.

**Prenez votre temps et savourez vos aliments, mais ne tardez pas à dire « assez » lorsque vous êtes rassasiée.** Sachez capter les signaux que votre corps vous envoie pour arriver à un équilibre sain. Quel message vous envoie votre corps?

**Le changement ne se fait pas tout seul.** Il exige de la réflexion et de la préparation – accordez-vous du temps pour faire des changements favorables à votre santé.

**Songez à tout ce que vous êtes – une femme, une amie, une travailleuse, une partenaire, une mère.** Ce qui compte le plus, c'est ce que vous croyez être au fond de vous-même.

**Soyez indulgente envers vous-même si vous dérogez à votre plan de santé.** Renouvelez votre engagement, informez tout le monde de vos objectifs santé et demandez aux autres de vous aider à les réaliser.

**Célébrez vos réussites.** Chaque petit pas dans la bonne direction vous rapproche d'une vie heureuse et en bonne santé. Prenez un engagement face à votre avenir.

**Éloignez-vous des solutions rapides... la santé est un cheminement qui se fait un jour à la fois.** Mangez bien aujourd'hui et votre corps vous le rendra avec gratitude et une meilleure santé demain.

**Soyez à l'écoute des messages que vous envoie votre corps.** Lorsque vous avez faim, vous avez besoin de nourriture. Lorsque vous êtes triste, vous avez besoin de compréhension.

Lorsque votre corps a besoin d'activité ou de repos, vous devez écouter votre voix intérieure.

**Votre apparence a beaucoup moins d'importance que votre santé ou que la sensation de bien-être que procure un corps en bonne santé.** Prenez soin de votre « moi » intérieur comme de votre santé physique.

**Consommez des aliments qui font que vous vous sentez bien dans votre peau.**

Consommez des aliments qui favorisent un meilleur état de santé et de bien-être. Consommez des aliments qui vous donnent de la vivacité et de l'énergie.

**Vous serez plus heureuse et en meilleure santé si vous faites tous les jours de l'activité.** Remuez-vous. Amusez-vous.

**Trouvez une activité qui vous plaît et pratiquez-la 30 minutes par jour pour revitaliser votre corps.** Faites de l'activité rien que pour le plaisir. Vous verrez que votre corps s'en ressentira.

**Les gens ne peuvent pas vous obliger à vous sentir inférieure à moins que vous ne les laissiez faire.** Recherchez la compagnie de personnes positives qui vous apprécient et croient en vous.

**Acceptez le soutien et les éloges.**

Dites « merci » du fond du cœur lorsqu'on vous complimente – vous le méritez! Adoptez une attitude positive face à la vie.



La santé c'est une affirmation de la vie.  
Déclarez votre force, sur tous les plans.

## Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même