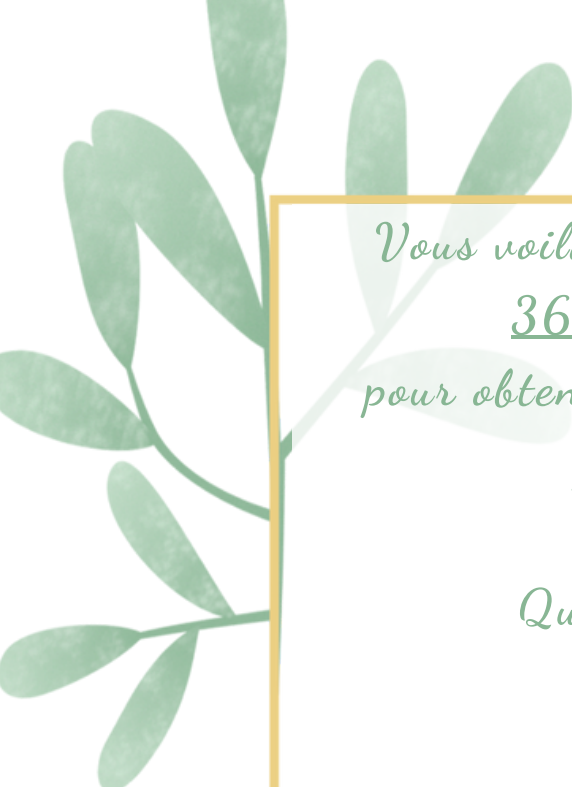


POUR Y PENSER POSITIVEMENT , JOUR APRÈS JOUR !



CAROLINE BUSCAYRET



*Vous voilà en possession de la liste des
365 affirmations positives
pour obtenir un mental d'acier dans votre
parcours de fertilité.*

Qui ne vous a jamais dit :

"Arrête d'y penser"

ou encore

"Ca viendra quand vous y penserez moins"

Plus facile à dire qu'à faire, n'est-ce-pas?

Le secret réside dans la manière d'y penser!

*Ces affirmations peuvent être répétées chaque
jour ou choisies en fonction des besoins
émotionnels de chacun dans le couple, afin de
renforcer la confiance, la sérénité et l'amour
tout au long de votre parcours.*

*Alors, pensez-y! projetez-vous! et
encouragez-vous sans modération!!*

Avec tout mon optimisme, Caroline.

Sommaire

1. Cultiver la confiance en soi et en le processus	p.4
2. Unité et soutien dans le couple	p.5
3. Patience et persévérance	p.7
4. Amour et compassion	p.8
5. Accueillir l'espoir et la foi	p.10
6. Rester forts dans les moments difficiles	p.11

Affirmations pour Cultiver la Confiance en Soi et en le Processus

- Nous faisons confiance à notre corps et au processus naturel.
- Nous accueillons chaque étape avec patience et ouverture.
- Nous sommes en harmonie avec notre corps et notre esprit.
- Nous croyons en la sagesse de la vie et de la nature.
- Nous nous sentons de plus en plus confiants chaque jour.
- Notre corps sait exactement quoi faire.
- Nous accueillons cette expérience avec force et résilience.
- Nous faisons de notre mieux, et c'est suffisant.
- Nous avons confiance en la capacité de notre corps à créer la vie.
- Nous acceptons que ce parcours prend le temps qu'il faut.
- Chaque moment nous rapproche de notre rêve.
- Nous croyons fermement en notre futur de parents.
- Nous accueillons le processus avec amour et gratitude.
- Notre corps est capable de choses merveilleuses.
- Nous trouvons la sérénité en acceptant le temps que cela prendra.
- Nous nous sentons plus forts chaque jour.
- Nous sommes patients avec nous-mêmes et notre parcours.
- Notre corps est un lieu sacré, rempli de potentiel.
- Nous restons concentrés sur la beauté de ce parcours.
- Nous faisons preuve de douceur envers nous-mêmes et l'autre.
- Nous avons foi en l'avenir, en sachant que chaque pas nous rapproche.
- Nous nous connectons chaque jour un peu plus à notre futur enfant.
- Nous croyons en notre potentiel et en notre force intérieure.
- Nous abordons chaque étape avec un cœur ouvert.
- Nous sommes convaincus que chaque étape a sa raison.
- Nous choisissons de penser positivement.
- Nous accueillons chaque émotion, chaque ressenti, avec amour.
- Nous croyons que le bonheur viendra au moment parfait.
- Nous nourrissons notre esprit de pensées de confiance et d'amour.
- Nous avons en nous une source infinie de courage.
- Nous trouvons la paix dans la confiance que nous plaçons en la vie.
- Notre corps est un allié précieux dans ce parcours.
- Nous choisissons de cultiver la confiance jour après jour.
- Nous nous sentons soutenus par la force de l'univers.
- Nous nous souvenons que chaque jour compte, peu importe le rythme.
- Nous sommes déterminés à avancer avec sérénité.

- Nous croyons que la vie nous apportera ce dont nous rêvons.
- Nous visualisons notre rêve et l'attirons avec amour.
- Nous nous permettons de rêver grand et d'espérer.
- Chaque jour est une étape précieuse dans notre parcours.
- Nous acceptons nos limites avec compassion et bienveillance.
- Nous faisons de la place pour accueillir la vie avec amour.
- Nous sommes en connexion parfaite avec notre corps.
- Nous faisons preuve de résilience et de douceur.
- Nous sommes en pleine croissance personnelle dans ce parcours.
- Nous choisissons l'amour et la confiance face à chaque défi.
- Nous honorons notre corps et ses besoins avec respect.
- Nous trouvons des raisons de remercier chaque jour.
- Nous écoutons notre corps et respectons ses messages.
- Nous accueillons chaque étape comme une bénédiction.
- Notre corps est fort, beau et capable.
- Nous sommes confiants et pleins d'espoir pour l'avenir.
- Nous sommes en harmonie avec le timing naturel de la vie.
- Nous nous laissons guider par la sagesse de notre corps.
- Nous avons le pouvoir de créer un environnement propice à la vie.
- Nous cultivons chaque jour un état d'esprit positif.
- Notre cœur et notre corps sont prêts pour cette aventure.
- Nous sommes ouverts à toutes les possibilités.
- Nous choisissons d'avancer avec amour et optimisme.
- Nous croyons en la beauté de notre parcours, unique et spécial.

Affirmations pour l'Unité et le Soutien dans le Couple

- Nous sommes une équipe solide, unis dans ce parcours.
- Ensemble, nous sommes plus forts que jamais.
- Nous nous soutenons mutuellement avec amour et patience.
- Nous avançons main dans la main, avec confiance.
- Notre amour se renforce jour après jour.
- Nous faisons de notre relation une priorité, même dans ce parcours.
- Nous nous donnons de l'amour et du soutien chaque jour.
- Nous accueillons ce défi comme une opportunité de grandir ensemble.
- Nous nous écoutons et nous respectons dans ce processus.
- Nous sommes reconnaissants l'un pour l'autre et pour ce chemin partagé.
- Notre couple est un pilier de soutien mutuel.
- Ensemble, nous accueillons chaque étape avec douceur.
- Notre amour nous donne la force de traverser ce chemin.
- Nous nous comprenons de plus en plus chaque jour.

- Nous trouvons la joie dans nos moments de complicité.
- Notre couple est un lieu de sécurité et de confiance.
- Nous choisissons de construire notre avenir ensemble avec amour.
- Nous sommes présents l'un pour l'autre dans chaque étape.
- Notre amour est un phare qui guide notre chemin.
- Nous nous respectons dans nos différences et nos ressentis.
- Notre amour est une source de courage et de paix.
- Nous avons un lien fort et solide, bâti sur la confiance.
- Nous nous rappelons chaque jour que nous sommes ensemble dans cette aventure.
- Nous nous soutenons avec respect et bienveillance.
- Ensemble, nous faisons face aux défis avec espoir.
- Nous cultivons un amour qui nous porte dans les moments difficiles.
- Nous choisissons de rester unis et forts dans chaque étape.
- Nous créons un espace de soutien mutuel et de compréhension.
- Nous apprenons et grandissons ensemble dans ce parcours.
- Nous partageons nos espoirs, nos rêves et notre patience.
- Nous sommes une équipe harmonieuse, unie pour atteindre notre rêve.
- Nous nous rappelons l'importance de l'écoute dans ce processus.
- Nous sommes reconnaissants pour notre lien profond.
- Ensemble, nous faisons preuve de patience et de compréhension.
- Notre couple est un espace de douceur et de force.
- Nous accueillons chaque moment avec un cœur ouvert.
- Nous nous honorons mutuellement dans notre parcours.
- Nous partageons notre espoir et notre confiance.
- Nous cultivons la bienveillance l'un envers l'autre.
- Nous trouvons la sérénité en étant présents pour l'autre.
- Nous avons une relation basée sur le respect et l'amour.
- Notre amour est notre force dans chaque étape.
- Nous construisons un avenir lumineux ensemble.
- Nous nous rappelons que chaque moment est précieux.
- Nous sommes ensemble, toujours plus forts.
- Nous trouvons la paix dans notre soutien mutuel.
- Notre relation est un espace de croissance et de sérénité.
- Nous sommes reconnaissants pour notre lien profond.
- Nous faisons de chaque moment une opportunité de nous rapprocher.
- Notre amour se renforce à chaque étape.
- Ensemble, nous pouvons tout surmonter.
- Nous nous rappelons l'importance de rester unis.
- Nous célébrons chaque moment de complicité.
- Nous faisons preuve de gratitude l'un envers l'autre.
- Notre relation est un pilier de force et d'amour.
- Nous prenons soin de notre lien avec patience et tendresse.

- Nous trouvons de la force dans chaque regard, chaque sourire.
- Ensemble, nous créons un environnement d'amour et de sécurité.
- Nous nourrissons notre amour chaque jour.
- Notre relation est notre refuge et notre force.

Affirmations pour la Patience et la Persévérance

- Nous sommes patients et confiants en notre parcours.
- Nous accueillons chaque étape avec espoir.
- Nous faisons confiance au timing parfait de la vie.
- Nous avançons avec détermination et foi.
- Nous savons que chaque étape nous rapproche de notre rêve.
- Nous prenons le temps qu'il faut pour atteindre notre objectif.
- Nous restons positifs et persévérants.
- Nous acceptons le processus, étape par étape.
- Nous accueillons le chemin avec confiance et sérénité.
- Nous restons fermes dans notre espoir et notre patience.
- Nous avançons avec la certitude que nous atteindrons notre but.
- Nous cultivons la patience, même dans les moments d'attente.
- Nous faisons preuve de résilience à chaque étape.
- Nous croyons que tout arrive au moment parfait.
- Nous nous donnons la permission de prendre notre temps.
- Nous restons fermes dans notre confiance en la vie.
- Nous avançons avec courage et persévérance.
- Nous savons que chaque moment d'attente en vaut la peine.
- Nous acceptons le rythme naturel du processus.
- Nous trouvons de la force dans chaque moment d'attente.
- Nous restons calmes et patients, même face aux défis.
- Nous accueillons le parcours avec gratitude et confiance.
- Nous avons confiance en notre capacité de persévérer.
- Nous restons ancrés dans notre désir de créer une vie.
- Nous restons confiants, même quand le chemin est long.
- Nous croyons que chaque étape est une opportunité de grandir.
- Nous sommes patients avec nous-mêmes et le processus.
- Nous faisons preuve de gratitude pour chaque étape franchie.
- Nous nous rappelons que chaque pas compte.
- Nous croyons que notre patience est une force.
- Nous avançons avec un cœur rempli d'espoir et de patience.
- Nous acceptons que notre chemin est unique et spécial.
- Nous croyons que chaque étape a un sens.
- Nous trouvons du réconfort dans notre persévérance.
- Nous restons centrés sur notre objectif avec calme.

- Nous nous rappelons que chaque journée nous rapproche.
- Nous acceptons les délais comme des parties naturelles du parcours.
- Nous trouvons la beauté dans chaque instant d'attente.
- Nous croyons que chaque jour est une étape précieuse.
- Nous restons résilients face à chaque défi.
- Nous avons en nous la force de surmonter les obstacles.
- Nous restons déterminés et pleins d'espoir.
- Nous croyons en la force de notre patience.
- Nous faisons preuve de gratitude pour chaque moment.
- Nous avons en nous une source infinie de persévérance.
- Nous restons calmes et confiants, malgré les défis.
- Nous trouvons la paix dans notre patience et notre foi.
- Nous avançons avec un esprit fort et déterminé.
- Nous acceptons le rythme de la vie avec sérénité.
- Nous croyons que chaque jour nous rapproche de notre rêve.
- Nous cultivons la patience comme une vertu essentielle.
- Nous restons concentrés sur notre objectif avec confiance.
- Nous croyons que notre rêve se réalisera en son temps.
- Nous avançons avec espoir, même dans les moments difficiles.
- Nous restons patients face aux défis.
- Nous croyons que chaque étape a son importance.
- Nous trouvons de la sérénité dans notre patience.
- Nous avons en nous une source de persévérance et de force.
- Nous restons fermes dans notre engagement à avancer.
- Nous accueillons chaque étape avec amour et patience.

Affirmations pour l'Amour et la Compassion

- Nous nous aimons inconditionnellement, dans chaque étape.
- Nous nous apportons douceur et compréhension.
- Notre amour est notre force dans ce parcours.
- Nous nous écoutons et nous comprenons avec bienveillance.
- Nous cultivons la compassion pour nous-mêmes et l'autre.
- Nous sommes reconnaissants pour chaque moment partagé.
- Nous honorons notre corps avec amour et respect.
- Nous nous rappelons chaque jour que nous sommes ensemble dans cette aventure.
- Notre amour est puissant et nourrissant.
- Nous acceptons nos imperfections et restons unis.
- Nous partageons un amour profond et sincère.
- Nous faisons preuve de tendresse envers nous-mêmes et l'autre.
- Notre amour est un soutien solide et constant.

- Nous nous rappelons de nous traiter avec douceur.
- Nous nous acceptons tels que nous sommes, avec bienveillance.
- Notre amour est un refuge de paix et de sérénité.
- Nous cultivons un amour respectueux et sans jugement.
- Nous sommes en harmonie avec nos émotions et notre couple.
- Nous nous soutenons avec gentillesse et patience.
- Nous faisons preuve de respect et de compassion chaque jour.
- Notre amour est notre ancrage et notre force.
- Nous trouvons de la force dans notre union et notre amour.
- Nous nous rappelons de l'importance de la douceur dans ce parcours.
- Nous trouvons la paix dans notre amour et notre compassion.
- Nous nous traitons avec le plus grand respect.
- Notre amour grandit à chaque étape que nous franchissons.
- Nous sommes en paix avec notre parcours, ensemble.
- Nous nourrissons notre amour avec des gestes simples et sincères.
- Nous nous rappelons de nous aimer, même dans les moments difficiles.
- Notre amour est plus fort que tous les défis que nous rencontrons.
- Nous nous soutenons avec tendresse et compréhension.
- Nous faisons preuve de bonté envers nous-mêmes et l'autre.
- Nous acceptons chaque émotion avec amour et compassion.
- Nous sommes bienveillants envers nous-mêmes et notre relation.
- Notre amour est un cadeau précieux que nous partageons chaque jour.
- Nous nous traitons avec respect et bienveillance.
- Notre couple est une source de force et de réconfort.
- Nous cultivons un amour sain et rempli de compassion.
- Nous trouvons du réconfort dans notre relation.
- Nous nous rappelons de nous aimer, dans chaque situation.
- Nous faisons preuve de patience et de douceur envers l'autre.
- Notre amour est la base de notre bonheur et de notre épanouissement.
- Nous choisissons de nous aimer, même dans les moments de doute.
- Nous nous écoutons avec un cœur ouvert et bienveillant.
- Nous trouvons la paix dans la simplicité de notre amour.
- Nous nous acceptons tels que nous sommes, sans conditions.
- Nous respectons notre rythme et celui de l'autre.
- Nous cultivons l'amour en prenant soin l'un de l'autre.
- Notre amour est une source de force infinie.
- Nous choisissons de nous aimer chaque jour, un peu plus.
- Nous trouvons de la douceur dans chaque moment partagé.
- Nous nous rappelons que notre amour est notre refuge.
- Nous respectons nos besoins et ceux de l'autre.
- Nous nous offrons de la compassion, quoi qu'il arrive.
- Nous trouvons la sérénité dans notre relation.
- Nous sommes reconnaissants pour notre amour et notre union.
- Nous nous respectons dans toutes les étapes de notre parcours.

- Notre amour est une lumière qui guide notre chemin.
- Nous cultivons la gratitude pour chaque moment ensemble.
- Nous faisons preuve de patience, de douceur et de respect.

Affirmations pour Accueillir l'Espoir et la Foi

- Nous croyons en la magie de la vie.
- Nous cultivons l'espoir dans chaque pensée.
- Nous avons foi en notre capacité à créer une famille.
- Chaque jour est une nouvelle opportunité pour nous rapprocher de notre rêve.
- Nous nourrissons notre esprit avec des pensées positives.
- Nous accueillons l'espoir avec ouverture et gratitude.
- Nous nous rappelons que tout est possible.
- Nous gardons la lumière de l'espoir vivante en nous.
- Nous sommes prêts à recevoir la vie avec amour.
- Nous avançons avec foi et confiance en notre parcours.
- Nous croyons que la vie nous réserve de belles surprises.
- Nous faisons confiance en notre potentiel de création.
- Nous restons optimistes et confiants.
- Nous croyons en la beauté de notre rêve de famille.
- Nous accueillons chaque jour avec foi et espoir.
- Nous avons confiance en l'avenir.
- Nous faisons de chaque jour une occasion de croire.
- Nous avançons avec confiance et sérénité.
- Nous croyons que la vie nous guide vers notre bonheur.
- Nous sommes ouverts à recevoir la vie avec foi.
- Nous cultivons la lumière de l'espoir dans chaque situation.
- Nous avons foi en notre capacité à surmonter les défis.
- Nous nous sentons entourés de possibilités infinies.
- Nous croyons en la force de notre amour et de notre foi.
- Nous faisons confiance en l'univers pour nous guider.
- Nous restons optimistes, même dans l'incertitude.
- Nous accueillons chaque étape avec un cœur confiant.
- Nous cultivons l'espoir comme un jardin en fleurs.
- Nous avançons avec un esprit ouvert et plein d'espoir.
- Nous croyons que la vie nous apporte ce dont nous avons besoin.
- Nous faisons preuve d'optimisme et de positivité.
- Nous restons concentrés sur notre vision de bonheur.
- Nous croyons que la vie est de notre côté.
- Nous cultivons l'espoir comme une source de force.
- Nous trouvons l'espoir dans chaque jour.

- Nous accueillons l'inconnu avec foi et confiance.
- Nous avançons avec la certitude que tout ira bien.
- Nous faisons de l'espoir notre guide et notre force.
- Nous croyons que notre rêve est à portée de main.
- Nous restons ouverts aux signes et aux bénédictions.
- Nous faisons preuve de confiance en l'avenir.
- Nous accueillons chaque jour avec espoir et gratitude.
- Nous croyons que chaque moment est une étape vers notre rêve.
- Nous faisons de notre foi notre pilier.
- Nous avançons avec un cœur rempli d'espoir.
- Nous accueillons les défis comme des opportunités de croissance.
- Nous avons foi en notre potentiel infini.
- Nous faisons confiance en la sagesse de la vie.
- Nous croyons que chaque jour nous rapproche de notre objectif.
- Nous trouvons de l'espoir dans chaque instant.
- Nous avançons avec confiance et gratitude.
- Nous croyons que chaque étape a un but.
- Nous cultivons la foi dans chaque aspect de notre vie.
- Nous restons ancrés dans notre espoir et notre confiance.
- Nous accueillons chaque étape avec la certitude de l'avenir.
- Nous faisons de l'espoir notre lumière dans l'obscurité.
- Nous croyons que notre parcours est guidé par l'amour.
- Nous restons fermes dans notre confiance en la vie.
- Nous trouvons la paix dans notre foi en notre avenir.
- Nous accueillons chaque jour avec un cœur rempli de foi.

Affirmations pour Rester Forts dans les Moments Difficiles

- Nous sommes résilients et forts dans ce parcours.
- Nous faisons face aux défis avec courage et patience.
- Nous restons unis même dans les moments difficiles.
- Nous nous rappelons que nous sommes capables de surmonter chaque obstacle.
- Nous restons centrés sur notre objectif malgré les épreuves.
- Nous cultivons l'espoir, même dans les moments de doute.
- Nous apprenons et grandissons grâce à chaque étape.
- Nous restons positifs et ouverts, peu importe les difficultés.
- Nous acceptons que chaque défi nous rend plus forts.
- Nous avançons avec amour, patience, et espoir, quoi qu'il arrive.
- Nous faisons preuve de courage face aux épreuves.
- Nous trouvons la force dans notre amour et notre lien.
- Nous nous rappelons que chaque défi a un sens.

- Nous sommes plus forts ensemble, unis dans ce parcours.
- Nous restons fermes dans notre engagement, même face aux difficultés.
- Nous acceptons les défis comme des opportunités de grandir.
- Nous trouvons du réconfort dans notre résilience.
- Nous croyons en notre capacité à traverser chaque épreuve.
- Nous avons en nous une source infinie de force.
- Nous restons confiants, même quand les choses sont incertaines.
- Nous faisons face aux obstacles avec patience et amour.
- Nous croyons en notre force intérieure pour surmonter chaque difficulté.
- Nous cultivons la résilience comme un jardin d'amour.
- Nous avançons avec un esprit fort et serein.
- Nous acceptons chaque défi comme une partie de notre parcours.
- Nous restons fermes dans notre confiance en nous-mêmes.
- Nous trouvons la force de continuer, même dans l'adversité.
- Nous accueillons chaque défi avec détermination et amour.
- Nous faisons preuve de résilience dans chaque situation.
- Nous nous rappelons de notre courage face aux obstacles.
- Nous avançons avec un cœur rempli de courage.
- Nous trouvons de la force dans notre amour et notre foi.
- Nous accueillons chaque défi comme une opportunité de croissance.
- Nous faisons preuve de patience et de courage dans chaque étape.
- Nous restons ancrés dans notre résilience et notre force.
- Nous croyons en notre capacité à surmonter chaque difficulté.
- Nous nous rappelons que nous sommes plus forts que nous le pensons.
- Nous faisons preuve de gratitude pour notre résilience.
- Nous restons centrés et confiants dans chaque situation.
- Nous trouvons la paix dans notre capacité à faire face aux défis.
- Nous restons sereins et forts dans chaque étape de notre parcours.
- Nous nous rappelons que chaque épreuve nous rapproche.
- Nous avons en nous le courage de surmonter chaque obstacle.
- Nous avançons avec amour et détermination, quoi qu'il arrive.
- Nous croyons en notre potentiel pour surmonter chaque difficulté.
- Nous faisons preuve de force et de patience dans chaque situation.
- Nous restons confiants en notre capacité à surmonter chaque obstacle.
- Nous nous rappelons de rester unis dans les moments difficiles.
- Nous faisons preuve de courage et de détermination.
- Nous trouvons du réconfort dans notre résilience et notre force.
- Nous restons fermes dans notre engagement, même face aux défis.
- Nous croyons en notre capacité de faire face aux épreuves.
- Nous restons ancrés dans notre résilience et notre amour.
- Nous avançons avec foi et force, quoi qu'il arrive.
- Nous restons centrés sur notre objectif, même dans l'adversité.
- Nous faisons preuve de courage dans chaque étape.
- Nous restons confiants en notre force intérieure.

- Nous trouvons du courage dans notre amour et notre espoir.
- Nous accueillons chaque défi comme une opportunité d'apprendre.
- Nous restons fermes dans notre engagement envers notre rêve.
- Nous avons la capacité de surmonter chaque difficulté.
- Nous avançons avec force et patience, même face aux obstacles.
- Nous trouvons du réconfort dans notre résilience commune.
- Nous croyons en notre capacité de traverser chaque épreuve.
- Nous accueillons chaque jour avec force, courage, et amour.

Bonnes ondes positives à tous !



Pour un accompagnement complet et holistique
en toute autonomie dans votre parcours de fertilité,
découvrez mon e-book :

**“ Parcours Fertilité :
Approche holistique pour une conception épanouie ”**

Rendez-vous sur: carolinekinesiologue.webnode.fr
ou sur insta : @une_histoire_de_naissance

