

103 Affirmations positives pour se préparer à Arrêter de Fumer



 Riche
et Zen
"Se créer une vie qu'on aime!"

www.richeetzen.com

103 affirmations positives pour se préparer à Arrêter de Fumer

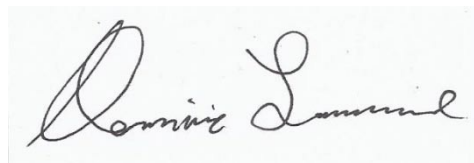
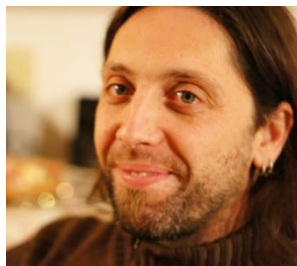
Le meilleur moyen d'utiliser les affirmations qui suivent est de les utiliser lorsque vous êtes encore fumeur et de continuer à les utiliser jusqu'au moment où vous aurez arrêté de fumer.

Vous pouvez les réciter aussi souvent que vous le voulez durant la journée. Plus vous les récitez, plus vous commencerez à vous percevoir comme étant une personne pour qui c'est facile et possible d'arrêter de fumer.

C'est par la répétition constante de ces affirmations que vous parviendrez à préparer votre subconscient à accepter d'abandonner la cigarette.

Sachez que ces affirmations ne sont pas coulées dans le béton! Vous pouvez les adapter à vos besoins en changeant les mots et la structure des phrases.

Choisissez-vous quelques affirmations et commencez dès aujourd'hui à alimenter votre subconscient d'un flot continu d'affirmations positives « sans fumée »!!



Dominic Lamoureux

Voici les 103 affirmations que j'ai créées pour vous aider :

1. Sans fumée, mon corps est libre de retrouver une santé parfaite.
2. Toutes les envies et les habitudes que j'ai dans ma vie me procurent de plus en plus la santé.
3. Sans fumée, je reçois l'abondance du bien-être.
4. Je suis maintenant libre de faire ce que je veux.
5. Sans fumée, ma vue s'améliore grandement.
6. Mes poumons fonctionnent de plus en plus à leur plein potentiel.
7. Sans fumée, mes dents sont de plus en plus blanches et mes gencives de plus en plus en santé.
8. Sans fumée, les rides sur mon visage s'effacent rapidement.
9. À partir de maintenant, j'entretiens seulement des habitudes qui augmentent mon bien-être.
10. Pouvoir dire « je ne fume pas » me procure un immense sentiment de fierté.
11. Jour après jour, je gagne la bataille contre la dépendance.
12. Jour après jour, je gagne en contrôle contre mes anciennes habitudes.
13. Il m'est facile d'éliminer la nicotine de ma vie.
14. Chaque jour sans fumée m'apporte des récompenses de plus en plus grandes.

15. Chaque jour sans fumée m'apporte un meilleur sentiment de bien-être.
16. Chaque jour sans fumée augmente mon sentiment de fierté et d'accomplissement.
17. Chaque jour, je me sens de plus en plus en vie et en santé.
18. Chaque respiration pure et profonde que je prends m'apporte de plus en plus de bien-être.
19. La nourriture a meilleur goût maintenant que fumer devient de plus en plus une chose du passé.
20. À partir de maintenant, je vis une vie de plus en plus libéré(e) de toute dépendance!
21. Je fais toujours ce qu'il y a de mieux pour mon corps.
22. Je suis une personne non-fumeur calme et sereine.
23. Je me libère calmement et avec assurance de la cigarette.
24. Je me purifie des toxines de la cigarette.
25. Je suis entièrement dévoué(e) à vivre ma vie libéré(e) de toute dépendance.
26. Je suis enfin libéré(e) du fardeau de la cigarette.
27. Je suis libéré(e) du contrôle des dépendances.
28. Je maîtrise de plus en plus tous les aspects de ma vie.
29. J'apprends à prendre le contrôle de mes habitudes.
30. Je suis maintenant, et pour toujours, libéré(e) de la cigarette.
31. Je suis maintenant libéré(e) de toute dépendance envers la cigarette.
32. Je suis rempli(e) de joie d'être une personne non-fumeur.

33. Je suis très fier(ère) d'avoir surpassé ma dépendance à la nicotine.
34. Ma force surpasse n'importe quelle habitude.
35. Ma force surpasse n'importe quelle cigarette.
36. J'ai la maîtrise de mon corps et de mon esprit.
37. Je suis entièrement dévoué(e) à garder la nicotine hors de mon corps pour le reste de ma vie.
38. Je suis très fier(ère) de mon mode de vie sain.
39. Je respire facilement et sans effort, car mes poumons sont de plus en plus propres et sains.
40. Je respire pleinement et profondément maintenant.
41. Je choisis d'inspirer de l'air frais dans mes poumons.
42. Je choisis de vivre une vie saine.
43. Je mérite de vivre une vie sans fumée.
44. Je surpasse facilement mes mauvaises habitudes.
45. Je me soulage facilement du stress et de la tension sans l'usage de la nicotine.
46. Je résiste facilement à toute tentation d'empoisonner mon corps avec des substances toxiques.
47. J'apprécie un environnement sans fumée.
48. J'apprécie respirer de l'air pur et frais.
49. Je m'assure que toutes mes habitudes deviennent de plus en plus saines.
50. J'ai enfin repris le contrôle sur ma vie.
51. J'ai enfin repris le contrôle d'une partie de ma vie qui était hors de contrôle jusqu'à maintenant.

52. J'ai beaucoup plus de temps maintenant que je suis libéré(e) de mon habitude de fumer.
53. J'ai la volonté de vivre une vie saine.
54. J'honore mon corps de toutes les manières qu'il m'est possible de le faire.
55. Je sais que toutes mes envies vont éventuellement passer.
56. Je sais que toutes mes envies passent rapidement.
57. Je sais que le souffle, c'est la vie – mon souffle est sacré.
58. Je laisse toutes mes envies passer en les acceptant telles qu'elles sont et en les regardant disparaître.
59. J'aime et j'apprécie mon corps.
60. J'aime être libéré(e) de la cigarette.
61. J'aime respirer de l'air frais et pur!
62. J'aime me sentir propre maintenant que je suis libéré(e) de la cigarette.
63. J'aime comment je me sens, maintenant que je vis une vie sans fumer.
64. J'aime pouvoir dire « je ne fume pas ».
65. À partir d'aujourd'hui, je traite mon corps avec tout l'amour et le respect qu'il mérite.
66. J'aime vivre dans un environnement sans fumée.
67. J'aime ma nouvelle vie sans nicotine!
68. J'ai maintenant un odorat beaucoup plus aiguisé.
69. J'ai maintenant plus d'argent à dépenser sur des choses qui améliorent ma vie.

70. Je m'investis de plus en plus dans des habitudes qui augmentent mon bien-être.
71. Je regagne de plus en plus le contrôle sur ma vie.
72. Je suis libéré(e) de la cigarette et c'est génial!
73. Je suis libéré(e) de la cigarette et la vie est merveilleuse!
74. C'est formidable de s'éveiller chaque matin en se sentant reposé(e).
75. C'est merveilleux de s'éveiller chaque matin en se sentant en vie et énergisé(e).
76. C'est magnifique d'avoir la maîtrise de sa vie et de sa santé.
77. C'est formidable d'être enfin libéré(e) de la cigarette.
78. C'est merveilleux de prendre enfin le contrôle sur ma vie.
79. C'est magnifique d'être totalement libéré(e) de la dépendance à la nicotine.
80. C'est formidable d'avoir enfin une vie sans nicotine.
81. C'est merveilleux d'avoir la maîtrise de ma vie et de ma santé.
82. C'est magnifique d'être totalement libéré(e) de l'esclavage de la cigarette.
83. C'est ma ferme intention de vivre le reste de ma vie en tant que personne libérée de la cigarette.
84. C'était incroyablement facile de cesser de fumer, une fois la décision prise.
85. Mon corps rajeunit à chaque respiration sans fumée que je prends.
86. Mon corps est mon sanctuaire.
87. Mon corps est un temple.

88. Mon corps est maintenant capable de se nettoyer et de se purifier par lui-même.
89. Mon corps est maintenant libre de redevenir en parfaite santé.
90. Mon souffle s'améliore de jour en jour.
91. Ma circulation sanguine s'améliore de jour en jour.
92. Mes vêtements et mon haleine ont une odeur fraîche et propre en tout temps.
93. Ma santé et mon bien-être sont ma plus grande priorité dans la vie.
94. Mes poumons sont propres et sains.
95. Ma peau est maintenant beaucoup plus souple et radieuse.
96. Ma volonté est plus forte que n'importe quelle habitude.
97. Fumer est maintenant un vague souvenir de mon passé.
98. Voilà le plus grand investissement que j'ai fait de ma vie.
99. Je me sens merveilleusement bien d'être libéré(e) de l'habitude de fumer.
100. Maintenant que je suis non-fumeur, un merveilleux sentiment de puissance se manifeste dans ma vie.
101. Maintenant que je suis non-fumeur, je ressens un grand sentiment de légèreté et de bien-être.
102. Maintenant que je suis non-fumeur, je ressens une grande paix intérieure.
103. Maintenant que je suis non-fumeur, ma confiance et mon estime augmentent de façon remarquable.



Notice légale : Cet ouvrage ne fait qu'exprimer l'opinion de l'auteur sur le sujet. L'auteur n'est pas médecin. L'auteur se dégage donc de toute responsabilité pour tous litiges qui pourraient être dûs directement ou indirectement à l'information présentée dans ce document. Il vous conseille donc de toujours consulter un médecin lorsqu'il est question de votre santé. Seul votre médecin peut vous conseiller sur ce qui est bien ou pas pour vous en matière de

www.richeetzen.com