

# Le Miroir des Affirmations

Voici un beau cadeau pour prendre soin de toi ♥

## A quoi sert ce miroir?

Le miroir des affirmations est un objet déco pour embellir ton intérieur mais aussi un outil de bien-être et de développement personnel.

Il t'invite à te reconnecter à toi-même, à cultiver des pensées positives, à renforcer ton estime de toi grâce au pouvoir des mots et de l'intention.



## Comment l'utiliser?

### 1. Installe ton miroir

Place le dans un endroit calme et lumineux (dans ton salon, ta salle de bain ou ta chambre par exemple). Tu peux le fixer au mur à l'aide de l'attache adhésive fournie dans le kit.

### 2. Choisis ta carte et écris ton mantra

Choisis la phrase qui t'inspire parmi les cartes du kit puis écris ton mantra directement sur le miroir, avec le feutre effaçable.

### 3. Visualise

Choisis un moment où tu es disponible mentalement. Regarde-toi avec bienveillance, et sans jugement surtout.

Chaque reflet dans le miroir devient un rappel bienveillant et t'offre une dose d'estime de toi.

### 4. Répète l'affirmation inscrite sur le miroir

A voix haute ou dans ta tête, lentement et consciemment.

Répète-la avec conviction, même si cela te semble étrange au début.

N'oublie pas de prendre quelques secondes pour ressentir et laisser les mots résonner en toi.

## Quand le faire?

1 à 2 fois par jour idéalement :

- Le matin pour poser une intention positive avant de démarrer la journée.
- Le soir pour clôturer la journée avec douceur.

## Astuces bonus

Pour nettoyer ton miroir, utilise un chiffon doux et humide (pour éviter les rayures).

Tu pourras faire évoluer tes mantras avec une nouvelle sélection de cartes, bientôt disponible sur le site Happy Me & Co. 😊

## Rappel important

Les affirmations positives agissent progressivement. Chaque regard posé sur ce miroir est un pas de plus vers la confiance, l'amour de soi et l'harmonie intérieure.

