



Des mini affirmations, de GRANDS résultats

Commencer la journée du bon pied, c'est tout d'abord affirmer que ta journée sera une bonne journée, tout simplement! Et si je te disais que tu avais ce pouvoir sur une panoplie de choses? Eh oui, grâce à des vidéos comme celles produites par la chaîne YouTube [Mini TFO](#), le fait de se nourrir d'affirmations positives peut augmenter sa santé mentale, son estime de soi et son bien-être global. C'est une façon bien simple de comprendre que la valorisation, ça commence par soi-même.

Parmi les 27 vidéos offertes gratuitement par l'entremise de la chaîne YouTube [Mini TFO](#) et d'une durée chacune de 90 secondes, voici cinq exemples d'affirmations positives à pratiquer à la maison avec les petits et les plus grands.

- Je fais toujours du mieux que je peux.
- Je suis honnête.
- Je fais sourire les autres.
- Je suis capable.
- Je vais passer une belle journée.

Bonne pratique!

*« Je
vais
passer
une
belle
journée. »*