



Affirmations pour les Workaholiques

1. Plus je vais lentement, plus je grandis rapidement.
2. Plus je joue, plus ma Puissance supérieure travaille pour moi.
3. J'ai du temps d'extra et du temps à partager. Le temps est mon ami.
4. Quand je prends mon temps, je crée du temps. Je refuse de me hâter.
5. Ma vie est remplie sans être surchargée.
6. Je suis plus efficace quand je suis plus sélectif.
7. Parce qu'en faire trop me nuit, ma priorité est mon bien-être.
8. Avant de faire quoi que ce soit, je commence par ne rien faire.
9. Je fais tout facilement et sans effort.
10. Je me situe dans l'être, non dans le faire. J'aspire à apprécier la vie plutôt qu'à la subir.
11. Moins je me débats, plus je m'ouvre à l'inspiration.
12. Ma Puissance supérieure veut que j'accomplisse ma conception d'un travail agréable et d'une vie équilibrée, et elle me donne ce dont j'ai besoin pour y parvenir, au bon moment.
13. J'attire à moi tout ce dont j'ai besoin pour une vie joyeuse et équilibrée.
14. J'ai le droit d'avoir le travail qui me convient. Je mérite le plaisir, la reconnaissance et la santé qui en découlent.
15. Je vis selon l'ordre divin, avec flexibilité.
16. Je reçois toute l'aide et la coopération des personnes nécessaires pour réaliser mes objectifs. Je n'attire que des gens bienveillants.
17. Bien accomplir mon travail renforce toutes mes relations et me rapproche de ceux que j'aime.
18. Je suis en sécurité lorsque je choisis de prendre des risques.
19. Je suis serein au milieu de l'activité, et vibrant de vie au repos. Dans l'urgence, je me hâte lentement.
20. Même quand on me propose quelque chose de formidable, je dis non si j'ai besoin de repos. Le repos est la meilleure chose que je puisse m'offrir.
21. Mon corps est mon ami et mon temple. Je le bénis et le remercie chaque jour, et je respecte ses signaux.
22. Les émotions sont des informations importantes. J'honore leurs messages.
23. Je m'aime inconditionnellement. Je suis parfait comme je suis. Je suis assez. J'en ai assez. J'en fais assez.
24. Je n'essaie pas de grandir. Je m'accepte comme je suis, et je grandis automatiquement.
25. Les gens me transmettent des messages importants lorsque j'écoute attentivement.
26. Mes joies proviennent de ma Puissance supérieure.
27. Je travaille pour vivre plutôt que de vivre pour travailler.

28. Je ne dois aller nulle part et je n'ai rien à faire.
29. Je ne peux aider personne si je ne peux m'aider moi-même.
30. J'attends et j'accueille les surprises.

“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, p. 214-215, 2015 WAWSO avec l'autorisation de Workaholics Anonymous World Services Organization. Le matériel protégé par le droit d'auteur ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de WAWSO. ”