



# CONTRAT AVEC SOI-M'AIME AVEC LA MÉTHODE CLÉ® " BY VICK CAPT"

*Votre programme d'affirmation de soi,  
j'ose dire non.  
Issu des neurosciences*

---

**COMPRENDRE VOTRE COMPORTEMENT  
CONSCIENT & INCONSCIENT  
CHANGEZ VOTRE ETAT D'ESPRIT**

VICKCAPT.COM  
REPRODUCTION INTERDITE



CAHIER  
D'EXERCICES



**Moi.....**

**me fais une promesse solennelle , celle de faire de moi ma priorité, de passer du temps pour moi et d'améliorer, non seulement ma vie, mais mon quotidien et la personne que je suis.**

**Je n'ai plus l'envie de m'apitoyer, me plaindre, critiquer ou juger.**

**Je décide de prendre conscience de mes pensées et de mon dialogue intérieur et je m'améliore.**

**Je pardonne et je me pardonne, je me libère de mes freins, de mes rancœurs, de mes regrets, sans me sentir coupable.**

**A partir de maintenant je fais de mes expériences du passé une force et je décide de regarder devant moi avec confiance.**

**Je promets d'abandonner les relations toxiques et de concentrer mon attention sur le positif et bien uniquement.**

**J'ouvre mon coeur à la joie, au succès à la sérénité, à la paix, à l'amour... aux opportunités et aux belles personnes.**

**Je m'engage à être authentique à tout instant et ne jamais me trahir pour plaire aux autres.**

**Je m'engage à croire en moi et en mes rêves.**

**J'active mes potentiels.**

**A partir de maintenant je crée ma vie et la rend formidable.**

**Je m'engage à m'aimer et à prendre soin de moi, de m'accepter dans ma singularité.**

**S'aimer soi-même c'est une histoire d'amour qui dure toute sa vie.**

**Moi**

**Date.....**

**Signature.....**

**Je découpe et colle une photo ou des photos inspirantes dans mon cahier.**

**Vickcapt.com**

**reproduction interdite**