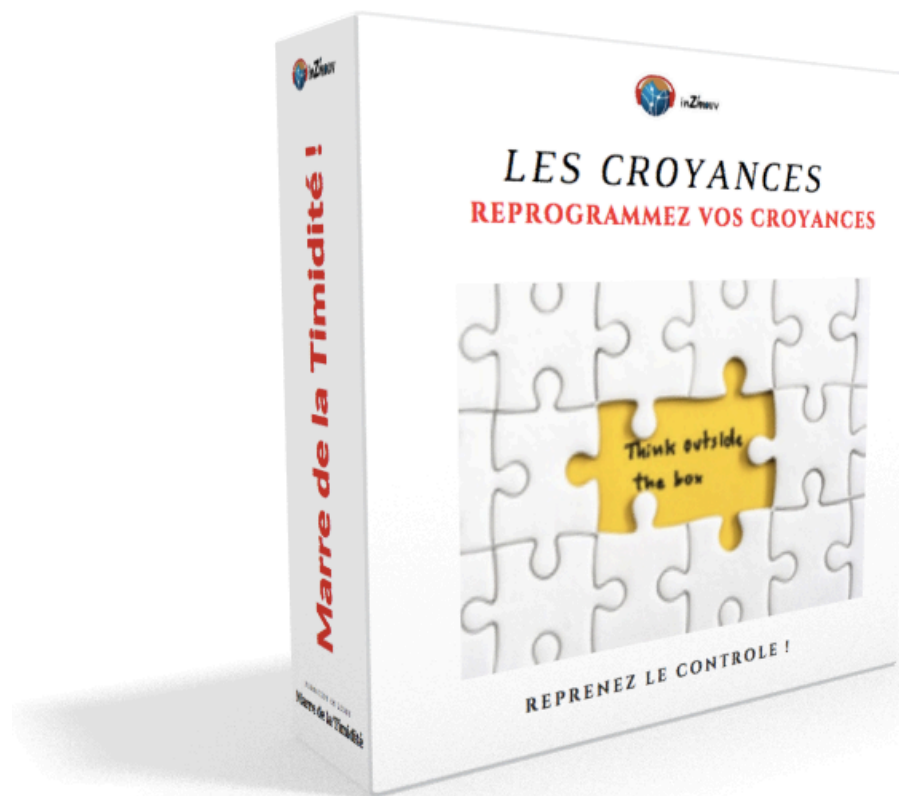


Marre de la Timidité !

MES CROYANCES

EXERCICES

(Croyances Limitantes & Croyances Ressources)



LES CROYANCES ET LE GRAND POUVOIR DE VOTRE SUBCONSCIENT

Votre subconscient ne vous juge pas et vous donne tout ce que vous affirmez en fonction de vos croyances et **il prendra ce bavardage mental au pied de la lettre !**

Votre subconscient ne fait pas la différence entre le bien et le mal, **mais vous pouvez vous affranchir de ce concept négatif.**

En changeant vos paroles et vos croyances limitantes vos expériences changeront elles aussi.

Chaque individu a des freins sur lui-même qui prennent une importance accrue et nous desservent dans notre vie en générale. Ces freins ce sont des « **Croyances Limitantes** » qui nous empêchent d'avancer, nous poussent à la procrastination et brident notre potentiel !

Certaines d'entre elles sont **tellement ancrées** qu'elles agissent comme des évidences et sont donc **difficiles à repérer**. Heureusement, pour contrecarrer ces Croyances Limitantes il existe des croyances dites « Croyances Ressources ».

Types de CROYANCES LIMITANTES : *je suis trop vieux pour apprendre, j'aimerais bien mais je ne peux pas, je ne suis pas capable de..., si je fais confiance aux hommes ils vont me tromper..., elle est trop bien pour moi, il faut travailler dur pour réussir, ma moto c'est ma liberté, je n'ai pas de chance en amour...etc ??*

Ce tableau porte malheur ! est une **superstition qui est une excroissance de la croyance qui se base sur l'irrationnel, tel des sorts, ou talisman qui porte malheur ou bonheur. Un besoin de croire au surnaturel au merveilleux !*

Types de CROYANCES RESSOURCES : *J'ai toutes les qualités pour réussir, la vie mérite d'être vécue, ce que pensent les autres de moi n'a pas d'influent sur ma vie, on peut se débarrasser des croyances qui nous limitent, j'en suis capable, les obstacles font partie du jeu...etc...*

*« Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.
Avec nos pensées, nous bâtissons **notre monde.** »*

Bouddha

EXERCICE

PRENEZ CONSCIENCE DE VOS CROYANCES LIMITANTES & DE VOS CROYANCES RESSOURCES !

Je vous propose de noter ci-dessous, **des situations dans lesquelles vous alimentez des croyances limitantes ! ou bien de décrire les situations dans lesquelles vous êtes le plus souvent, ou le plus intensément intimidés.**

1 - Ici faites une liste de **toutes vos croyances limitantes** que vous nourrissez depuis toujours et même les plus récentes ou bien celles qui freinent vos projets actuels (pour vous aider, souvenez-vous des phrases qui revenaient souvent dans votre famille)

2 - Faites maintenant une liste de **5 Croyances Ressources**

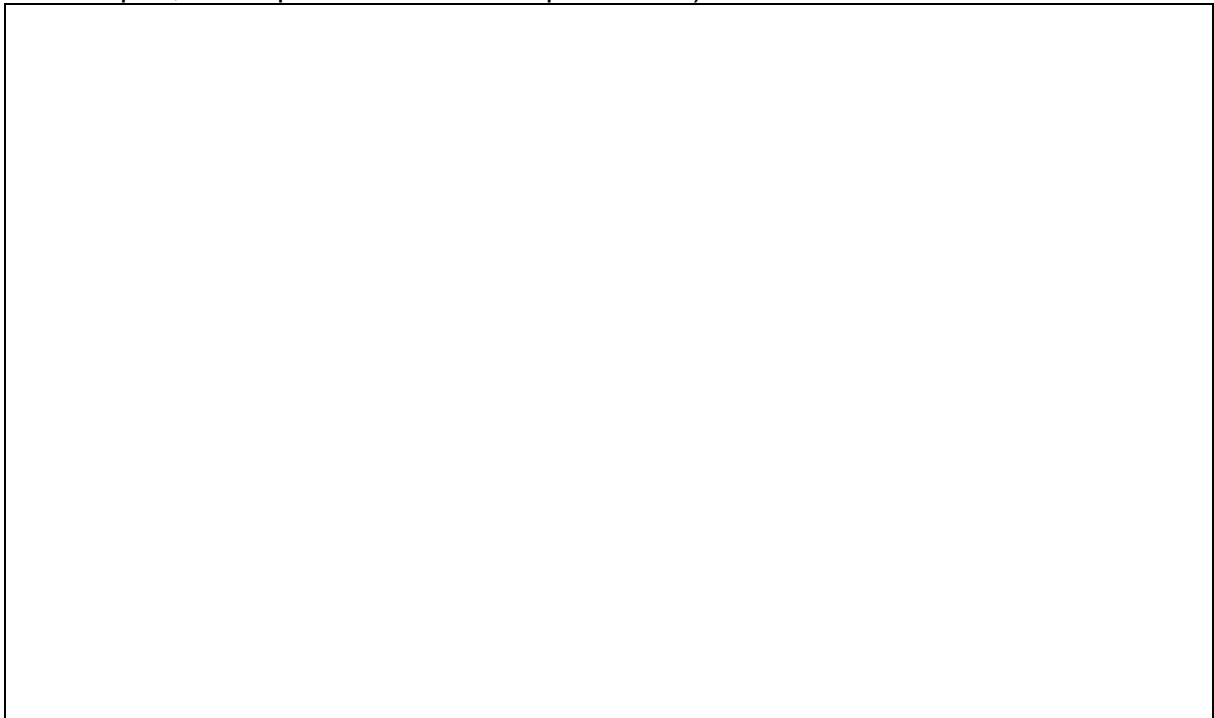
Les Croyances Ressources sont nécessaires pour vous développer et éviter de vous épuiser ou d'abandonner vos projets en route.

Marre de la Timidité !

3 - Notez ici les situations ou schémas qui se répètent régulièrement dans votre vie



4 - Trouvez ici la croyance liée à chacune des situations récurrentes (Pour les débusquer, il faut parfois s'armer de patience !)



Marre de la Timidité !

A tout de suite pour la suite !

- EXERCICE SUR LES BLOCAGES

Reprenez le contrôle
Éliminez vos croyances limitantes !

