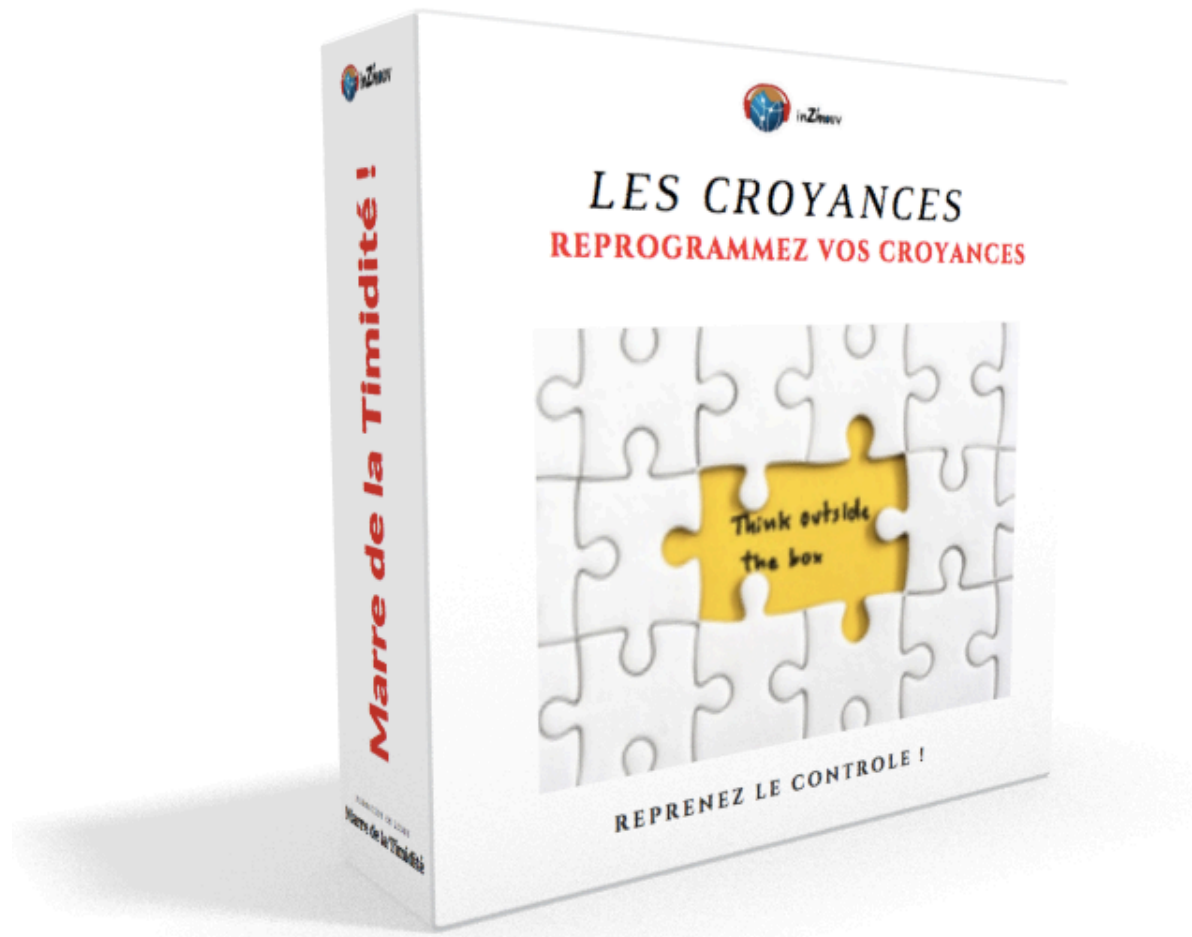


**Marre de la Timidité !**

# MES BLOCAGES

**MES CROYANCES LIMITANTES**

**(Exercice II)**



## **Marre de la Timidité !**

Je vous propose d'identifier, **les blocages, les pensées** qui vous font souffrir ou vous affaiblissent. Vous allez ici débusquer vos  **croyances limitantes** et les transformer en croyances ressources !

### **Le mode d'emploi :**

1 - Formulez la ou les  **croyances** du moment qui vous blessent ou vous font douter et freinent votre projet.  **Décrivez les situations dans lesquelles vous vous sentez le plus souvent, ou le plus intensément intimidés.**

Si vous n'arrivez pas à trouver des croyances : aidez-vous des phrases qui revenaient souvent dans votre famille, des phrases héritées de votre entourage, parents, professeurs.

**Par exemple : L'argent ne fait pas le bonheur / on ne peut pas vivre de son art / Un homme ça ne pleure pas ou Pensez à toutes les fois où vous commencez une phrase par « Il faut ... », « Je dois ... », Pensez aussi aux « Je suis ceci ou cela ... ».je suis nul, je suis trop timide, je n'ai pas de valeurs, Personne ne m'aime etc...**

**Notez sur 10 combien vous y croyez.**

**Marre de la Timidité !**

2 - Qu'est-ce qui vous empêchent d'exprimer pleinement votre passion ? Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre vos objectifs ?

3 - Qu'est-ce qui vous fait dire que votre croyance est vraie ??

**3 - Est-ce vrai ? Qui a dit ça ?**

Votre réponse peut être un oui massif, un oui hésitant ou un « pas vraiment ». Répondez sincèrement.

**Marre de la Timidité !**

4 - **Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?** Si vous en êtes persuadé, fournissez des **exemples** convaincants 3 exemples

5 - Que se passe-t-il quand vous croyez à cette croyance (« Je n'y arriverai pas ») vous pouvez éprouver de la colère, de la honte, du découragement, mais aussi du soulagement ou de la jubilation.

6 - En quoi votre croyance est un problème ?

**Marre de la Timidité !**

7 - **Quelle est l'avantage (de votre croyance)** par exemple : Recherchez en quoi votre discrétion est un atout : une sensibilité aux autres, une capacité d'apaisement, la patience, le charme... Du coup, on vous confie des dossiers confidentiels, on vous fait confiance...

8 - A quel moment de votre vie cette croyance ne s'est pas révélée ? **Trouvez une situation d'exception**

9- Qu'est ce qui a fait que ça ne s'est pas vérifié ?

**Quel est l'élément positif** fait que votre croyance ne s'est pas révélée et qui permet de transformer l'ancienne croyance en croyance ressource.:

**Marre de la Timidité !**

10 - Qu'avez-vous à perdre si vous réussissez à changer cette croyance ?

11 -Formulez votre nouvelle croyance à l'aide de votre nouvel élément positif :

Bravo ! A présent construisez un scénario pour intégrer de nouvelles croyances et mettre à jour les **croyances limitantes** que vous avez par rapport à vos objectifs et de **les remplacer par de meilleures**.

*Par la suite écoutez l'audio de VISUALISATION que vous retrouverez en fin de parcours. Vous projetterez sur l'écran la nouvelle personne que vous êtes ou souhaitez devenir !*