

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

D'où vient cette croyance ?

Pourquoi faire cet exercice ?

Les croyances ne naissent pas par hasard.

Elles se construisent au fil de notre histoire.

Comprendre leur origine permet souvent de prendre du recul et de réaliser qu'elles ne définissent pas qui nous sommes.

Choisis une croyance que tu aimerais explorer.

Exemple :

« Je ne suis jamais assez bien. »

Ma croyance :

Quand ai-je commencé à croire cela ?

Essaie de te souvenir :

- d'un événement ;



- d'une période de ta vie ;
- d'un message entendu ;
- d'une relation importante.

Qui ou quoi a pu renforcer cette croyance ?

Cette croyance m'a-t-elle protégée à un moment de ma vie ?

Si oui, comment ?

Est-elle encore utile aujourd'hui ?

Pourquoi ?



À retenir

Une croyance a souvent une histoire.

La comprendre permet de ne plus la subir automatiquement.

