

Exercice Pratique

Identifier mes croyances limitantes

Pourquoi faire cet exercice ?

Nos croyances influencent notre manière de penser, de ressentir et d'agir.

Certaines nous encouragent à avancer.

D'autres nous freinent sans que nous en ayons conscience.

Cette fiche t'aidera à repérer les croyances qui influencent aujourd'hui ton quotidien.

Lorsque je rencontre une difficulté, quelles sont les premières pensées qui apparaissent ?

Exemple :

- Je n'y arriverai jamais.
- Je ne suis pas à la hauteur.
- Les autres sont meilleurs que moi.

À toi :



Parmi ces phrases, lesquelles te ressemblent le plus ?

- ☐ Je dois être parfaite.
- ☐ Je ne suis pas assez bien.
- ☐ Je vais forcément échouer.
- ☐ Je dérange.
- ☐ Je dois faire plaisir.
- ☐ Je ne mérite pas d'être heureuse.
- ☐ Je dois tout contrôler.
- ☐ Je ne peux faire confiance à personne.
- ☐ Autre :

Dans quelles situations ces pensées reviennent-elles le plus souvent ?



Quel impact ont-elles sur mes choix ou mes comportements ?

À retenir

Une croyance limitante n'est pas une vérité.

C'est une manière d'interpréter une situation.

La reconnaître est déjà un premier pas vers le changement.

