

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mes nouvelles croyances ressources

Pourquoi faire cet exercice ?

Les croyances évoluent avec nos expériences.

Cette fiche t'invite à identifier les convictions que tu souhaites développer pour avancer avec davantage de confiance et de sérénité.

Aujourd'hui, quelles sont les croyances que je souhaite laisser derrière moi ?



Quelles nouvelles croyances aimerais-je développer ?

Par exemple :

- J'ai le droit de faire des erreurs.
- Ma valeur ne dépend pas du regard des autres.
- Je peux apprendre et progresser.
- Mes besoins sont légitimes.

À toi :

Comment pourrais-je nourrir ces nouvelles croyances au quotidien ?

Par exemple :

- remarquer mes réussites ;
- accueillir mes erreurs avec bienveillance ;
- sortir progressivement de ma zone de confort ;
- m'entourer de personnes soutenantes.

Mes idées :



Mon engagement

Cette semaine, je choisis de me rappeler que...

À retenir

Tes croyances ne définissent pas qui tu es.

Elles évoluent au fil de tes expériences, de tes prises de conscience et des choix que tu fais chaque jour.

Prendre soin de tes croyances, c'est aussi prendre soin de la relation que tu construis avec toi-même.

