

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Transformer une croyance limitante

Pourquoi faire cet exercice ?

Une croyance ne disparaît pas du jour au lendemain.

En revanche, il est possible de la remettre progressivement en question et de développer une vision plus juste de soi-même.

Ma croyance limitante

Quels faits semblent confirmer cette croyance ?



Existe-t-il des faits qui la contredisent ?

Pense à tes réussites, à tes qualités ou à des situations où cette croyance n'était pas vraie.

Quelle serait une manière plus réaliste de voir cette situation ?

Par exemple :

Au lieu de :

« Je suis incapable. »

Je pourrais penser :

« J'apprends progressivement. »

À toi :

Comment pourrais-je agir si je croyais davantage en cette nouvelle pensée ?



À retenir

Changer une croyance ne consiste pas à se mentir.

Il s'agit de développer une manière plus nuancée et plus juste de regarder la réalité.

