

## Changez vos croyances limitantes, libérez-vous !

### Identifiez 10 croyances

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

### Identifiez les croyances qui vous plombent

*Repensez à la situation où vous avez cru votre croyance et celles-ci vous ont limité dans votre envie d'avancer, de réaliser une action, ...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.*

*Oscar Wilde*

**De qui viennent ces croyances ?**

**Famille ? Amis, Collègues ? Société ?**

**Choisissez une croyance limitante.**

**Quel bénéfice tirez-vous de cette croyance ? Que vous évite-t-elle comme risques, inconvénients ?**

*Je suis toujours en retard .... : Je peux me préparer à mon aise, je ne suis pas pressée*

*Je suis nul donc je ne le fais pas ...-> je reste dans la sécurité, je fais moins d'efforts*

.....

.....

.....

.....

**Quel est le coût de votre croyance ? Que vous empêche-t-elle de faire ? Quelle(s) opportunité(s) ratez-vous ?**

.....

.....

.....

.....

*Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.*

*Oscar Wilde*

**Maintenant que vous avez les bénéfices et les coûts, que décidez-vous ? Vous avez pris conscience de votre croyance limitante, ça serait dommage de ne rien en faire ...**

*Accepter qu'on n'a pas le courage de changer,  
c'est déjà faire un pas !*