

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, ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 ?**

.....

.....

.....

.....

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 !*