



Combattre ses croyances limitantes

Jour 1 : Les identifier

Objectif : prendre conscience de ses croyances limitantes

Exercice : Note toutes les croyances négatives que tu as sur toi-même ou sur tes capacités

Réflexion : Quelles sont les origines de ces croyances ? Comment influencent-elles tes actions ?



Combattre ses croyances limitantes

Jour 2 : Les remettre en question

Objectif : Découvrir la véracité des croyances limitantes

Exercice : Choisis une croyance limitante et demande-toi : est-ce toujours vrai ? Quelles preuves ai-je que c'est faux ?

Réflexion : Pense à des situations où cette croyance s'est avérée fausse.



Combattre ses croyances limitantes

Jour 3 : Les remplacer

Objectif : Créer des croyances positives alternatives

Exercice : Pour chaque croyance limitante, écris une affirmation positive contraire.

Réflexion : Répète ces nouvelles croyances chaque matin et chaque soir.



Combattre ses croyances limitantes

Jour 4 : Visualiser le succès

Objectif : Utiliser la visualisation pour renforcer les croyances positives.

Exercice : Prends 10 mn pour visualiser une scène où tu réussis dans un domaine dans lequel tu as une croyance limitante.

Réflexion : Ressens les émotions positives reliées à cette réussite.



Combattre ses croyances limitantes

Jour 5 : Agir malgré la peur

Objectif : Passer à l'action pour démontrer que ta croyance limitante est fausse.

Exercice : Identifie une petite action que tu peux faire aujourd'hui pour contredire une de ces croyances limitantes.

Réflexion : Quels sont les résultats ?



Combattre ses croyances limitantes

Jour 6 : S'entourer de positivité

Objectif : Renforcer les nouvelles croyances grâce à l'environnement.

Exercice : Identifie des ressources ou des personnes (livres, podcasts) qui peuvent soutenir tes nouvelles croyances.

Réflexion : Comment ces influences positives peuvent-elles t'aider à maintenir tes nouvelles croyances.



Combattre ses croyances limitantes

Jour 7 : Célébrer les progrès

Objectif : Reconnaître et célébrer les évolutions.

Exercice : Fais une liste de tous les progrès que tu as réalisés cette semaine.

Réflexion : Comment vas-tu continuer à renforcer ces nouvelles croyances dans le futur ?