

LES CROYANCES LIMITANTES

Qu'est-ce qu'une croyance?

Une croyance est une idée que vous avez généralisée et qui est devenue pour vous une conviction profonde. Ce que vous croyez devient votre réalité, rien qu'à vous.

Cette croyance détermine vos actes, vos comportements.

Ces croyances se forment à partir de vos expériences passées, et vont s'ancrer en vous de façon inconsciente.

Par exemple, lorsque vous étiez à l'école on vous répétait à longueur de temps que vous étiez nul, cette idée va finir par entrer en vous comme une vérité: vous allez finir par y croire et vous répétez « je suis nul ». Et par conséquent vous grandissez avec la croyance « je suis nul ».

Vous pouvez imaginer les dégâts occasionnés par une telle pensée!

Dans cet exemple il s'agit de ce qu'on appelle une croyance limitante.

Il y a 2 types de croyances:

les croyances limitantes:

ce sont celles qui vous empêchent d'atteindre vos buts, vos rêves, vos objectifs.

Exemple: « je ne suis pas doué », « je ne vauds rien », « je n'ai pas de chance », « personne ne m'aime », etc...

les croyances motivantes:

celles qui vont vous aider à réussir, à être plus positifs, plus ouverts aux possibilités.

Exemple: « Tout est possible » (ça c'est ma devise!), « je suis doué dans mon domaine », « je vais réussir », « je vais y arriver », « j'ai confiance en la vie », etc...

Alors quelles sont vos croyances limitantes? Quelles sont celles qui vous empêchent d'avancer, qui vous bloquent dans votre vie?

Et par quelles croyances motivantes pourriez-vous les remplacer?