

LAISSEZ S'ENVOLER EN FUMÉE **VOS CROYANCES LIMITANTES**

MD

Une croyance limitante est une conviction ou une idée qui peut sembler vraie pour une personne, **mais qui limite sa perception de soi, des autres ou du monde**. Ces croyances peuvent être négatives ou positives, mais lorsqu'elles sont limitantes, elles peuvent entraver la capacité d'une personne à **atteindre ses objectifs ou à réaliser son potentiel**.

Les croyances limitantes peuvent être le résultat de **l'expérience de vie, des influences culturelles, des normes sociales ou des pressions familiales**. Elles peuvent aussi être renforcées par des pensées négatives ou des émotions telles que **la peur, l'anxiété ou la colère**.

EXEMPLES DE CROYANCES LIMITANTES

- Notre vision du monde. Plus notre vision du monde est négative, plus notre terrain de jeu devient petit.
- Je suis trop vieux ou trop jeune.
- Je ne suis pas assez intelligent.
- Dans mon marché, il n'y a pas d'argent à faire.
- Je ne suis pas bon pour vendre mes idées, produits ou services.
- Je n'attire pas le succès.
- L'argent ou le succès me changera et je vais perdre mes amis.
- Je devrais avoir plus de succès pour l'âge que j'ai.
- Je n'ai pas les ressources pour réussir.
- Je n'ai pas assez d'argent.

Évidemment, les croyances limitantes ne sont pas les seules choses qui peuvent nous empêcher de faire notre chemin dans la vie. Parfois, ça peut être **un échec du passé, une rupture, un congédiement, un jugement, une personne qui vous a blessé dans le passé**.

À mon sens, on a tous une forme ou une autre de discours négatif (dans différentes sphères de notre vie) dont on aimerait se débarrasser (ou disons mieux conscientiser). Sinon, ça peut venir jouer un rôle **hyper limitant** dans notre épanouissement personnel ou professionnel.

BRÛLE-MOI ÇA

Je vous propose un exercice amusant (pour lequel je vous demande d'être extrêmement prudent) pour conscientiser le laisser-aller de certaines de vos croyances limitantes.

ÉTAPE 1

Prendre conscience de vos croyances limitantes

Prenez 10 minutes et réfléchissez à toutes les différentes raisons pour lesquelles vous imaginez peut-être que vous n'auriez pas de succès avec cette formation. Utilisez la feuille intitulée, **Projet Brûle-moi ça** et répondez aux questions sur cette feuille.

ÉTAPE 2

À l'extérieur de votre maison, allumez un feu dans un endroit sécuritaire (foyer, feu de camp ou autres). Si vous n'avez pas accès à un tel espace extérieur, vous pouvez utiliser la bonne vieille méthode d'un gros bol à l'extérieur de votre maison.

ÉTAPE 3

Avant de jeter votre feuille dans le feu, relisez-vous à haute voix et changez votre discours en reformulant vos nouvelles croyances positivement.

Maintenant, je suis en mesure de déconstruire de mes croyances limitantes et de construire des croyances aidantes, basées sur la confiance en soi et la pensée positive.

- Je suis...
- Je peux...
- J'...

ÉTAPE 4

Brûle-moi ça

Regardez vos croyances limitantes s'envoler en fumée... et rappelez-vous qu'elles ne demandent qu'à être mieux conscientisées. Nos certitudes, opinions et croyances ont un impact considérable sur nos comportements. En remplaçant ne serait-ce qu'une infime partie de vos croyances limitantes en croyances facilitantes, vous pourrez tirer le meilleur parti des opportunités potentielles.

Merci et félicitations de vous prêter au jeu!
Je suis fier de vous. Je crois en vous!

