

Nom et Prénom :

Date :

## LA MISE A JOUR DES CROYANCES

« Qui Veut Voler comme un Aigle... N'écoute pas les Conseils des Moineaux »  
Anthony Robbins

### SOIS VRAI

Ferme les Yeux et Laisse Monter 8 Croyances en te Disant « Je Crois que... » en me les donnant au fur et à mesure qu'elles viennent.

**4 Limitantes**

**4 Utiles**

Que Tu As Retenues dans Ta Vie:

#### Limitantes

1.

2.

3.

4.

#### Utiles

1.

2.

3.

4.

## **IDENTIFICATION ET LIBERATION DES CROYANCES LIMITANTES**

Fais l'inventaire de Tes Croyances limitantes intégrées au cours de Ta Vie  
(Enfance, famille, école...)

Trouves en 3 pour chaque domaine suivant :

- 1. Sur Toi M'Aime**
- 2. Sur Ta Communication**
- 3. Sur L'Amour**
- 4. Sur Les Autres**
- 5. Sur Le Travail**
- 6. Sur L'Argent**
- 7. Sur La Santé**
- 8. Sur La Vie**

## **Retrouve l'Origine de Tes Croyances Limitantes :**

**Répète tes Croyances une à une...  
Et recherches d'où te vient cette Croyance ?**

**Exemple :**

- De Ton Education (Maman ,Papa ... )
- De Tes Professeurs
- De Tes Amis
- D'autres Sources

**Limitantes :**

- 1. Sur Toi M'Aime**
- 2. Sur Ta Communication**
- 3. Sur L'Amour**
- 4. Sur Les Autres**
- 5. Sur Le Travail**
- 6. Sur L'Argent**
- 7. Sur La Santé**
- 8. Sur La Vie**

## **Ta décision : Décides-Tu de Garder ou de Jeter ?**

Es-Tu d'Accord pour Obéir à ce qui est à l'Origine de Ta Croyance ?

- Pourquoi est-ce que Tu Crois à ... ?( Nommer la Première Croyance et ainsi de Suite... )
- Cela T'aide-t-il ? Est ce Bon ou mauvais pour Toi ?
- Est-ce Vraiment La Vérité ? Comment te sens tu quand tu as cette Croyance ? Comment va être Ta Vie si tu Continues avec cette Croyance ?
- Est-ce que cela correspond à Ton Idéal ? Est-ce que cela t'aide pour Vivre la Vie de Tes Rêves ?

**Limitantes :**

- 1. Sur Toi M'Aime**
- 2. Sur Ta Communication**
- 3. Sur L'Amour**
- 4. Sur Les Autres**
- 5. Sur Le Travail**
- 6. Sur L'Argent**
- 7. Sur La Santé**
- 8. Sur La Vie**

## Pour Celles Que Tu Remplaces...Quelles Croyances Mets-Tu à la Place ?

Imagine, comment serait Ta Vie si Tu es Libéré(e)...Que Décides tu de Croire Maintenant ?

Choisis pour Aujourd'hui, les 3 Croyances Limitantes les Plus Fortes que Tu veux Eliminer dans 3 domaines différents

Exemple :

### 1. Sur Toi M'Aime

- Croyance N° :....
- Remplacée par :...

### 2. Sur L'Argent

- Croyance N° :....
- Remplacée par :...

### 3. Sur La Vie

- Croyance N° :....
- Remplacée par :...

## LES CROYANCES UTILES

1. Quelles Croyances sur Toi-même et sur le monde ont-elles le Plus Evoluées au cours de Ta Vie ?
2. A quoi Aimerais-Tu Croire Maintenant ? Aujourd'hui... Quelles Croyances Te Seraient-Elles le plus Utiles ?
3. Quelles Croyances... Aujourd'hui Révolutionneraient-elles le Plus Positivement Ta Vie ?
4. Par le Passé, quel Genre d'Événement Aurait Pu Te permettre d'Adopter Cette Croyance ?
5. Dans le Futur, qu'est- ce qui Pourrait t'Amener à Adopter Cette Croyance ?
6. Qui autour de Toi Te Donne-t-Il l'Impression Déjà de Posséder cette Croyance ? Comment pourrais-Tu la lui Emprunter ?
7. Quelles Croyances Reçues en Héritage Souhaiterais- Tu Absolument Eviter de Léguer à Tes Enfants ? Quel Genre de Croyances Souhaiterais- Tu leur Transmettre à la Place ?