

LES CROYANCES LIMITANTES

Vous croyances créent votre vie

Le travail que je vous invite à faire n'est pas mental, posez-vous chaque question, respirez 3 fois et laissez la réponse émerger.

Selon la description que vous venez d'entendre dans la vidéo :

Questions à se poser

1. Quelles prises de conscience avez-vous eu en regardant la vidéo ?
2. Quelles expériences du passé ont remonté à votre conscience en regardant cette vidéo ?
3. Quelles sont les parties de votre vie qui sont en difficultés aujourd'hui ?
4. D'où viennent à votre avis vos croyances (religion, culture, pays, famille, milieu social) ?
5. Quelles croyances limitantes vous avez détectez au niveau de votre religion, culture, pays, famille, milieu social ?
6. Comment sentez vous que vous vous punissez aujourd'hui à cause de vos croyances ?

Pour aller plus loin

En faisant l' exercice ci-dessus, quelles étaient vos prises de conscience ? Et quelles émotions elles vous ont crée ?

Si des émotions remontent vous pouvez faire l'exercice suivant :

Ressentez l'émotion qui vous traverse et observer dans quelle partie de votre corps elle se loge.

1. Accordez-vous la permission de la ressentir et donnez-lui le droit d'exister sans jugement.
2. Faites des allers retours entre votre ressenti et l'observation de l'émotion en question. Au début, il est possible qu'elle grandisse. N'ayez pas peur. C'est normal,

3. Laissez-vous habiter par votre émotion. Ce faisant, Il se peut que vous ayez envie de l'exprimer en pleurant, en tremblant ou en criant. Ne vous censurez pas. Au bout de quelques minutes, votre émotion fera place à un grand sentiment de paix.

Vous aurez peut-être besoin de répéter ce processus plusieurs fois. Répétez-le autant que possible, jusqu'à sentir que l'émotion a été complètement accueillie.

En utilisant la liste des besoins ci-dessous : Quand je contacte ce souvenir, ma peur, ma croyance, ma crainte, cette émotion... quelle besoin ai-je besoin d'honorer ?

1. Demandez-vous à quel besoin il fait écho. Si vous ne savez pas, inspirez vous de la liste ci-dessous
2. Quand vous aurez trouvé le bon besoin une détente s'imposera ou une émotion émergera.
3. **Si aucun des deux ne se passe, continuez à chercher le besoin racine.**
4. **Quand vous ressentez que c'est le bon besoin, reconnaissez en voix haute à quel point il est important dans votre vie ;**

SURVIE	SÉCURITÉ	LIBERTÉ	RÉCRÉATION
Abri, Repos	Confiance	Autonomie	Défolement
Air, respiration	Harmonie	Indépendance	détente
Alimentation	Paix	Émancipation	Jeu
Évacuation	Protection	Spontanéité	Récréation
Hydratation	Réconfort	Souveraineté	Ressourcement
Lumière	Soutien	Libre arbitre	Rire,
Toucher	Sécurité (affective et matérielle)	Choix	Humeur
Expression Sexuelle	Préservation (du temps et de l'énergie)	Empuissance- ment	Plaisir

BESOINS RELATIONNEL	IDENTITÉ	PARTICIPATIO N	ACCOMPLISSE- MENT DE SOI
------------------------	----------	-------------------	-----------------------------

S			
Amour	Affirmation de soi	Contribuer	Beauté
Intimité	Appartenance	Coopération	Création
Empathie	Intégrité	Concertation	Expression
Contact	Confiance	Co-création	Inspiration
Compagnie	Respect	Connexion	Réalisation
Communion	Estime de soi/de l'autre	Inter-dépendance	Actualisation de ses potentialités
Attention	Authenticité	Expression	Évolution
Appartenance	Évolution	Équité	Apprentissage
SENS	CÉLÉBRATION	DEUIL	SPIRITUALITE
Clarté	Appréciation	Des personnes disparues	Beauté
Comprendre	Ritualisation	Des rêves inachevés	Contact avec la nature
Discernement	Reconnaissance	Des relations	Espoir
Orientation	Gratitude	Cycles de vie et de mort	Maîtrise
Signification	Vivacité	De nos limites	Guérison
Transcendance	Partage des joies et des peines	De besoins inassouvis	Ordre
Unité	Passion	Des choses perdues	Paix
Communion	Contribution à la vie (des autres / de la mienne)	Du passé	Conscience