

Toute croyance est activée par une pensée racine

Il est important pour faire un exercice que vous créez un vrai espace de sécurité, essayez d'être seul, pour ne pas vous sentir « regardé », de couper votre portable, et de vous donner à chaque fois la permission d'aller le plus loin possible. Aussi ces exercices n'ont pas de danger, le seul c'est de partir dans votre mental.

Déroulé :

1. Fermez les yeux et recherchez la pensée qui active votre croyance. Laissez venir la ou les pensées qui remontent. Ressentez ces pensées.

Prenez conscience de votre ressenti, afin d'éviter que les croyances limitantes se mettent en marche dans le futur.

2. Pensez maintenant aux personnes ou aux situations qui peuvent activer cette croyance. Prenez-en conscience.