



TON GUIDE DE CROYANCES

Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Si tu as téléchargé ce guide, c'est qu'actuellement, tu n'arrives pas à manifester ce que tu désires dans ta vie. Tu ressens comme un blocage entre qui tu penses être ou ce que tu penses mériter et ce que tu veux manifester.

Grâce à ce guide et aux 11 étapes que tu as découvert dans l'article que tu viens de lire, tu vas pouvoir conscientiser tes croyances limitantes, déconstruire tes croyances limitantes, intégrer de nouvelles croyances positives en lien avec ce que tu as envie de créer dans ta vie.

Alors si tu as la volonté profonde de changer ta vie, mets en pratique ce guide en 11 étapes pour débloquer tes manifestations.

Un dernier truc important : sois honnête avec toi-même ! Te mentir ou essayer de te cacher des choses, « d'oublier » des choses ou te raconter des histoires ne te servira à rien à part te desservir.

Tu es prêt(e) ? C'est parti !





1° IDENTIFIER TA/TES CROYANCE(S) LIMITANTE(S)

Il peut s'avérer difficile, quand nous ne sommes pas habitués à écouter nos pensées, d'identifier nos croyances limitantes. Voici une liste de croyances limitantes que tu peux peut-être ressentir et qui vont pouvoir te guider. Elles sont classées en diverses catégories selon le secteur dans lequel tu souhaites manifester (personnel, relationnel, familial, amical, amoureux, professionnel, etc) :

Tu peux pointer ou entourer celles qui te correspondent ci-dessous

Croyances limitantes si tu recherches l'amour ou des relations saines :

- L'amour, c'est toujours compliqué.
- Je ne mérite pas d'être aimé(e).
- Tous les bons partenaires sont déjà pris.
- Je vais finir seul(e).
- Les hommes/femmes ne sont pas fiables.
- Mon passé sentimental me définit.
- Les relations demandent trop de compromis.

Croyances limitantes sur la santé et le corps :

- Mon corps ne peut pas changer.
- J'ai une mauvaise génétique, alors je ne peux pas être en forme.
- Perdre du poids est impossible pour moi.
- Je n'ai pas le temps de prendre soin de ma santé.
- Je suis maladroit(e) dans le sport.
- La douleur est normale en vieillissant.

Croyances limitantes sur le travail et la carrière :

- Je n'ai pas les compétences nécessaires pour progresser.
- Je n'ai pas de chance dans ma carrière.
- Les bonnes opportunités ne sont pas pour moi.
- Je ne peux pas gagner ma vie en faisant ce que j'aime.
- C'est trop tard pour changer de carrière.
- Je n'ai pas de réseau pour réussir.
- L'échec est définitif.

Croyances limitantes sur la vie en général :

- La vie est injuste.
- Les gens ne changent jamais.
- Il est dangereux de sortir de sa zone de confort.
- Si quelque chose peut mal tourner, cela tournera mal.
- Tout doit être parfait avant que je puisse commencer.
- Le bonheur, c'est pour les autres.

Croyances limitantes sociales ou culturelles :

- Je dois correspondre aux attentes des autres pour être accepté(e).
- Je ne peux pas être différent(e) sans être jugé(e).
- Les gens de ma culture/nationalité/région ne réussissent pas.
- Les traditions ne doivent pas être remises en question.
- Il est mal vu de parler ouvertement de ses ambitions.

Croyances limitantes sur le temps et les opportunités :

- Je n'ai pas assez de temps.
- C'est trop tard pour moi.
- Les meilleures opportunités arrivent aux autres.
- Si je rate cette chance, je n'en aurai pas d'autre.
- Le succès demande toujours trop de sacrifices.





2° NOMMER TA/TES CROYANCE(S) LIMITANTE(S)

Maintenant que tu as identifié ta/tes croyance(s), je t'invite à renommer cette/ces croyance(s) pour mieux en prendre conscience. Dans une pensée qui te traverse, une réflexion que tu te fais, se cache toujours derrière une croyance par rapport à ce que tu crois être vrai par rapport à toi :

Exemples :

- L'amour, c'est toujours compliqué -> ***je ne suis pas fait pour l'amour***
- Mon corps ne peut pas changer -> ***je ne suis pas capable de changer***
- Je n'ai pas les compétences nécessaires pour progresser -> ***je ne suis pas assez intelligent(e)***
- La vie est injuste -> ***je m'empêche de vivre***
- Je dois correspondre aux attentes des autres pour être accepté(e) -> ***je veux être aimé(e)***





3° ANALYSER L'ORIGINE DE LA CROYANCE

Maintenant que tu as renommé ta/tes croyance(s), tu vas pouvoir mieux analyser l'origine de cette croyance.

Exemples (par rapport aux exemples ci-dessus dans le 2°) :

- J'ai connu que des échecs en amour/mes parents sont divorcés
- Je veux manger comme tout le monde/J'ai eu trop de limitations auparavant
- Je n'ai jamais eu de diplôme/ma mère m'a toujours dit que j'étais bête
- Je n'ai connu que des galères dans ma vie (ou je ne me suis focalisée que sur elles)
- J'ai été abandonné(e) par mes parents, des amis, etc.

4° COMPRENDRE L'IMPACT DE LA CROYANCE

En quoi ces croyances impactent ton quotidien dans tes réactions, tes émotions, les choix que tu fais, etc.

Exemples (par rapport aux exemples de la partie 2°) :

- Je ne trouve pas l'amour
- Je n'arrive pas perdre de poids ou à me sentir bien dans mon corps
- Je ne postule que dans des jobs alimentaires
- Je n'attire que des problèmes (effet boule de neige)
- Je passe les besoins des autres avant les miens





5° CHERCHER DES PREUVES CONTRAIRES

Pose-toi la question : est-ce que cette croyance est toujours vraie ?

Puis recherche des exemples où cette croyance a été contredite.

Exemples (par rapport aux exemples de la partie 2°) :

- J'ai déjà connu de belles histoires d'amour même si elles n'ont pas duré/je vois des couples heureux autour de moi
- Je vois des personnes qui changent de morphologie en partant de très loin
- Je vois les personnes qui changent de métier à n'importe quel âge ou qui deviennent entrepreneur sans diplôme
- Je vois que beaucoup de personnes traversent des périodes sombres dans leur vie et en ressortent grandis, plus fortes que jamais
- Je vois que les personnes qui répondent à leurs propres besoins en priorité attirent à elles des relations qui leur correspondent et manifestent ce qu'elles désirent profondément





6° QUESTIONNER LA VALIDITE DE TA CROYANCE

Challenge ta croyance : Pourquoi est-ce que tu crois cela ? Est-ce qu'il existe une preuve absolue que cette croyance est vraie ? (Le but est de voir que les croyances ne sont pas forcément des vérités)

Exemples (par rapport aux exemples de la partie 2°) :

- Parce que mes parents se sont disputés toute leur vie / Certains couples réussissent à construire une relation complice et ont des conversations constructives
- Je n'ai jamais réussi à perdre du poids / Mon poids a fluctué à telle ou telle période de ma vie
- Je n'ai jamais réussi à obtenir un diplôme / Certains réussissent sans diplôme
- J'ai traversé beaucoup d'épreuves / la vie m'a aussi fait des cadeaux
- J'ai perdu des amis / J'ai été soutenu(e) dans la difficulté





7° CHANGER DE PERSPECTIVE

Réfléchis à ce que tu crois si tu adoptais une perspective plus objective ou positive.

Exemples (par rapport aux exemples de la partie 2°) :

- L'amour se construit au travers de disputes ; c'est quand chacun des deux partenaires peut exprimer ses opinions et ses besoins que le couple devient indestructible
- Mon corps me permet de marcher, de jouer, de danser. Il est mon allier au quotidien et le fait qu'il se porte bien est ma priorité
- J'ai réussi à construire une vie, je suis autonome, indépendante.
- J'ai rencontré l'amour, j'ai des enfants merveilleux, je suis libre.
- Je contribue davantage au bien-être des autres quand je prends soin de mon propre bien-être en priorité





8° REMPLACER LA CROYANCE LIMITANTE PAR UNE CROYANCE POSITIVE

Crée une nouvelle croyance plus positive et plus constructive.

Exemples (par rapport aux exemples de la partie 2°) :

- L'amour peut être simple et joyeux avec la bonne personne
- Mon corps est capable de changement positif avec de l'amour et du soin
- Je suis capable d'apprendre et de m'améliorer chaque jour
- La vie est pleine de possibilités et de surprises positives
- Je suis entourée d'amour et d'amitiés sincères





9° RENFORCER LA NOUVELLE CROYANCE

Répète et ancre cette nouvelle croyance en l'affirmant régulièrement. Trouve des preuves qui appuient cette nouvelle croyance et intègre-les dans ta routine quotidienne.

Exemples de nouvelles croyances :

Croyances constructives sur soi-même :

- Je suis capable d'apprendre et de m'améliorer chaque jour.
- Je mérite le succès et le bonheur.
- Il n'est jamais trop tard pour évoluer ou changer.
- J'ai des talents uniques qui méritent d'être partagés.
- Je suis intéressant(e) et digne d'attention.
- Ma timidité peut être une force dans certaines situations.
- Je peux développer mes compétences relationnelles avec la pratique.
- Je termine ce que je commence, pas à pas.

Croyances constructives sur l'argent et les finances :

- L'argent est un outil qui peut être utilisé pour faire le bien.
- Je peux travailler intelligemment et trouver des moyens créatifs de gagner de l'argent.
- La richesse est accessible à tous, y compris à moi.
- Les gens riches peuvent être généreux et inspirants.
- J'ai la capacité d'apprendre à gérer mes finances efficacement.
- Je mérite la sécurité financière et l'abondance.
- Les opportunités financières sont infinies et à portée de main.

Croyances constructives sur l'amour et les relations :

- L'amour peut être simple et joyeux avec la bonne personne.
- Je mérite d'être aimé(e) et respecté(e) tel(le) que je suis.
- Il y a beaucoup de personnes formidables dans le monde.
- Je suis entouré(e) d'amour et d'amitiés sincères.
- Chaque relation est une opportunité d'apprendre et de grandir.
- Mon passé ne définit pas mon futur amoureux.
- Une relation saine est construite sur la confiance et la communication.

Croyances constructives sur la santé et le corps :

- Mon corps est capable de changements positifs avec de l'amour et du soin.
- Mes gènes ne me limitent pas ; mes actions comptent plus.
- Je peux atteindre mes objectifs de santé avec des efforts réguliers.
- Prendre soin de ma santé est une priorité, et je peux trouver le temps pour cela.
- J'ai la capacité de m'améliorer dans n'importe quel domaine, y compris le sport.
- Mon corps mérite d'être respecté et écouté.
- Vieillir ne signifie pas abandonner la vitalité.





10° PASSE A L'ACTION

Prends des mesures concrètes qui te permettent d'agir selon ta nouvelle croyance. Chaque action réussie renforcera cette nouvelle manière de penser.

Exemples d'actions pour renforcer la nouvelle croyance constructive :

Actions pour les pensées constructives sur soi-même

Action : Listez vos réussites passées, même petites, pour renforcer votre sentiment de compétence. Relisez-les régulièrement.

Action : Pratiquez l'auto-compassion en remplaçant l'autocritique par des affirmations positives chaque matin.

Action : Engagez-vous dans un nouveau hobby ou apprentissage pour découvrir de nouvelles compétences.

Action : Terminez un projet, même simple, pour renforcer votre capacité à aller au bout de vos engagements.

Actions pour les pensées sur l'argent et les finances

Action : Lisez un livre ou suivez un cours sur la gestion financière, comme *Père riche, père pauvre* de Robert Kiyosaki.

Action : Créez un budget et suivez vos dépenses pour avoir une vision claire de vos finances.

Action : Recherchez des opportunités de revenus supplémentaires en exploitant vos compétences ou passions.

Action : Donnez un pourcentage de vos revenus à une cause qui vous tient à cœur pour voir l'argent comme un outil de bien.

Actions pour les pensées sur l'amour et les relations

Action : Définissez vos valeurs et priorités dans une relation, et soyez clair(e) à leur sujet avec un partenaire.

Action : Apprenez des outils de communication, comme la communication non-violente (CNV).

Action : Pratiquez la gratitude en exprimant chaque jour une chose que vous appréciez chez votre partenaire ou vos amis.

Action : Si vous êtes célibataire, essayez de nouvelles activités ou rejoignez des groupes pour rencontrer des personnes partageant vos intérêts.

Actions pour les pensées sur la santé et le corps

Action : Commencez une activité physique accessible, comme marcher 30 minutes par jour, et augmentez progressivement.

Action : Planifiez des repas équilibrés pour la semaine et expérimenez avec de nouvelles recettes.

Action : Écoutez votre corps en pratiquant la pleine conscience ou la méditation.

Action : Consultez un professionnel de santé (coach, nutritionniste) pour des conseils personnalisés si besoin.

Actions pour les pensées sur le travail et la carrière

Action : Fixez un objectif professionnel spécifique et décomposez-le en petites étapes réalisables.

Action : Inscrivez-vous à une formation ou à un cours en ligne pour développer une nouvelle compétence.

Action : Rejoignez un groupe ou une communauté professionnelle pour élargir votre réseau.

Action : Demandez du feedback à vos collègues ou supérieurs pour identifier vos forces et vos axes d'amélioration.

Actions pour les pensées sur la vie en général

Action : Notez chaque soir trois choses positives qui se sont passées dans votre journée.

Action : Explorez une nouvelle activité ou visitez un endroit inconnu pour sortir de votre zone de confort.

Action : Prenez du recul sur un défi actuel en vous demandant : "Qu'est-ce que cette situation peut m'apprendre ?"

Action : Simplifiez votre emploi du temps pour laisser plus de place à des activités qui vous rendent heureux(se).

Actions pour les pensées sociales ou culturelles

Action : Prenez la parole dans un groupe ou partagez une opinion personnelle pour affirmer votre authenticité.

Action : Apprenez quelque chose sur une culture ou une tradition différente de la vôtre pour élargir votre perspective.

Action : Exprimez vos rêves ou ambitions à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Action : Rejoignez une association ou un groupe qui valorise vos différences et vos qualités.

Actions pour les pensées sur le temps et les opportunités

Action : Planifiez votre journée en priorisant trois tâches importantes pour éviter de vous disperser.

Action : Démarrer un projet ou une activité que vous avez toujours voulu essayer, même de manière simple ou temporaire.

Action : Tenez un journal des opportunités que vous remarquez ou saisissez chaque semaine.

Action : Réfléchissez à une situation passée où une opportunité manquée a conduit à une meilleure situation.



11° EVALUER REGULIEREMENT



Fais un bilan régulier de tes progrès. Observe comment cette nouvelle croyance impacte tes résultats et ajuste-la si nécessaire pour rester en cohérence avec tes objectifs.





N'OUBLIE PAS

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut vraiment t'aider à apprendre à écouter ton cœur pour mieux te comprendre et prendre des décisions alignées à la vie que tu veux créer.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : lylyorganizer@gmail.com.

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LLYLYORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet www.lylyorganizer.com)

A bientôt !

