

EXERCICE

DESTABILISEZ VOTRE ANCIENNE CROYANCE PAR LES INTERACTIONS CORPS/ESPRIT

Première étape => changer une croyance limitante :

- *Après avoir fait la liste de vos croyances, prenez une croyance que vous voulez changer*

-
- *Trouvez quelle croyance vous voulez mettre à la place*

-
- *A quoi servira votre nouvelle croyance, particulièrement dans votre mission (rôle), dans votre rapport aux autres, au monde ou dans un sens encore plus large (spiritualité) ? Quels en seront les effets ?*

-
- *Vérifiez votre nouvelle croyance en zoomant sur les bénéfices secondaires de votre ancienne croyance et sur votre écologie liée en particulier aux résistances de votre environnement.*
-

1- Pensez à ce moment de votre vie où vous avez eu une ressource, même momentanée, utile à votre nouvelle croyance. Voyez l'environnement où vous êtes, entendez les bruits autour de vous et laissez-vous ressentir les sensations de cet état performant. Mettez-vous dans l'attitude physique spécifique de ce moment et repérez les particularités. Prenez les degrés sur votre thermomètre de bien-être de 0 à 100. A combien êtes-vous ?

2- Pensez à votre croyance limitante et mettez-vous physiquement dans "l'état négatif". Prenez les degrés sur votre thermomètre de bien-être. A combien êtes-vous ?

3- Ensuite, imaginez que vous commencez à douter de votre ancienne croyance et qu'en fait, vous vous rendez compte que vous commencez à croire à votre nouvelle croyance. En même temps, changez votre position physique pour

vous mettre dans celle de l'attitude positive. Prenez les degrés sur votre thermomètre de bien-être. A combien êtes-vous ?

-
- 4- Déstabilisez votre croyance limitante par l'association de la douleur/mal-être et du plaisir/bien-être. Associer de la douleur (virtuelle) vous facilitera le lâcher-prise de votre ancienne croyance. Comme l'être humain s'éloigne de la douleur pour aller vers le plaisir, nous allons employer cette tactique toute naturelle. Associez de la douleur à votre croyance limitante, faites une longue liste de tous els inconvénients qu'elle vous fait subir. Affaiblissez votre croyance limitante en vous posant les questions suivantes :

- *Quel prix vais-je devoir encore payer si je n'abandonne pas immédiatement cette croyance limitante dans le domaine de ma santé, professionnel, relationnel, financier, etc., et ce à court, moyen et long terme ?*

-
- *De quelles possibilités d'épanouissement je m'écarte si je maintiens cette croyance, à court, moyen et long terme ?*

-
- *Quel prix paiera mon entourage (conjoint, enfants, amis, collaborateurs, etc.) si je conserve encore cette croyance, à court, moyen et long terme ?*

-
- *Est-il vraiment nécessaire et utile que je conserve encore cette croyance, à court, moyen et long terme ?* Modifiez la "signification" d'un événement dans votre esprit et vos états internes se transforment ! Si vos états internes se modifient, vos comportements changent. Cela influence vos capacités, qui déteindront sur vos croyances...

-
- 5- **Après la douche froide, la chaude.** Passons à l'association plaisir/bien-être.

- *Associez du plaisir à votre nouvelle croyance. Quels cadeaux allez-vous vous offrir chaque fois que vous prendrez soin de votre nouvelle croyance ?*

-
- *Etablissez la liste de tous les avantages que vous procurera votre nouvelle croyance, à court, moyen et long terme, sur les plans relationnel, professionnel, etc. Distinguez bien chaque élément de votre réponse.*
-

- *Trouvez des exemples autour de vous de personnes qui ont cette croyance et questionnez-les quant aux avantages qu'elles en retirent. Notez-les.*

-
- *Votre nouvelle croyance acquise, qu'allez-vous penser de vous ?*
-

- *Votre nouvelle croyance, que penseront les autres de vous ? Distinguez bien votre conjoint, vos enfants, vos amis, vos collaborateurs et les autres membres de votre entourage dans votre réponse.*

- 6- Faites germer votre nouvelle croyance en la dynamisant. Donnez des références à votre nouvelle croyance. Cela équivaut à renforcer les fondations d'une maison : plus le béton est solide, plus stable sera votre maison. Plus vous aurez de références, plus vous serez dynamisé. Faites une liste de minimum dix références de la ressource que vous travaillez (par exemple, la créativité), cinq par rapport à vos expériences et cinq où les autres vous ont donné un feed-back positif.

-
- 7- Mettez en place la stratégie du comment et du quand, c'est-à-dire posez-vous les questions suivantes :

- *Quand et où vais-je commencer à utiliser ma nouvelle croyance ?*
-

- *Comment vais-je procéder ?*
-

- *Programmez-vous des dates et les tests de résultats appropriés.*
-

- 8- Bondissez dans le futur. **Imaginez** que cette croyance est une certitude. Appréciez ce moment où votre nouvelle croyance fait maintenant partie intégrante de vous :

- *Dans quel état émotionnel suis-je ? Comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que j'entends ? Comment sont mes proches ((conjoint, enfants, amis, collaborateurs, etc.))*
-

- *Dans ce futur, qu'aimeriez-vous envoyer comme message d'encouragement "à vous au présent" ?*

- 9- Retour au présent maintenant.

- *Comment vous sentez-vous maintenant ?*

-
- *Dans quelle(s) émotion(s) êtes-vous ?*
-

- *Offrez-vous maintenant un petit cadeau pour cette fin d'exercice.*

Exercice symbolique

Prenez deux feuilles de papier :

- Sur la première inscrivez votre croyance limitante
- Sur la seconde inscrivez votre nouvelle croyance.

Déchirez la première feuille (croyance limitante), brûlez-la ou jetez-la à la poubelle.
Conservez la seconde feuille (votre nouvelle croyance).

Fêtez ce moment historique !