

EXERCICE : JE METS DE L'ORDRE DANS MES CROYANCES

Phase 1 - SAVOIR CE QUE JE VEUX

Quelles sont vos croyances limitatives actuelles ?

Exemple : Je crois que je n'arriverai pas à trouver l'homme de ma vie.

Vous :

.....
.....
.....

Quelles croyances voulez-vous à la place ?

Formulez-la sans négation, pas de ne pas...

Exemple : Je crois que je trouverai l'homme de ma vie.

.....
.....
.....

Phase 2 – METTRE EN PLACE LE PROCESSUS POUR CROIRE

- *Mettez vos anciennes croyances en doute :*

1 - Trouvez des contre exemples de ces croyances dont vous ne voulez plus.

.....
.....
.....

2 – Trouvez des personnes que vous connaissez qui croient ce que vous voulez croire.

Exemples :

Votre amie est heureuse en ménage, elle a trouvé l'homme de sa vie.

Plein de femmes ont trouvé chaussures à leur pied...

Dites-vous que si d'autres ont pu l'avoir (l'homme de leur vie), il doit en exister un pour vous aussi. Persistez, et voyez si vous avez évolué. Demandez des avis autour de vous.

Comment ont-ils fait ? Que croient-ils et pourquoi ? Testez...

- *Mettez en place ce qu'il faut pour croire ce en quoi vous avez vraiment envie de croire.*

Plus concrètement :

1. Une croyance vous semble bancale ? Vous pensiez être capable de réussir un marathon et voilà que vous doutez car votre entraînement se relâche. Transformez le *doute à son propos* en objectif à atteindre, transformez-vous pour que désormais votre croyance se modifie : entraînez-vous à nouveau !
2. "Ce job n'est pas accessible pour moi...". Posez-vous la question inverse : **Et pourquoi pas moi ?** Et cherchez des réponses très concrètes et précises : elles vous montreront les pistes à suivre.
3. Vous voulez trouver l'homme de votre vie...Rendez-vous sympathique et séduisante...

Concrètement, faites quelque chose pour nourrir votre désir.

- *Donnez-vous la permission*

Il faudra évidemment ensuite vous donner la permission d'accéder à votre désir, votre nouvelle croyance. Mais pourquoi n'ay auriez-vous pas droit, après tout, hein ? Adopter une nouvelle croyance vous demandera de la vérifier. Pour cela, il vous faudra des *références* concrètes et palpables, des preuves, si vous préférez.

Si vous croyez être sympa ou sexy, vous devez chercher des preuves. Auprès de vos amis, de votre partenaire, de vos clients. Et évidemment de vous-même, en vous observant avec quelque recul.

Phase 3 – S'APPUYER SUR DES PREUVES CONCRETES ET REALISTES PERMET LE PASSAGE A L'ACTE

Examinons pour comprendre où *trouver ces preuves*, ces appuis, que nous appelons *références*, grâce à l'exemple de Nicole qui souhaiterait croire : *Je peux rester mince et vivre épanouie.*

Tableau 1 – Trouver des preuves que votre désir est réaliste

Références positives Appuis internes (en moi)	Références positives Appuis externes (les autres)
J'ai déjà été mince	D'autres m'ont félicitée lorsque j'ai réussi à mincir
J'ai déjà fait du sport	J'ai plein d'amies qui font du sport
Je suis motivée ; lorsque je l'ai déjà été, j'ai obtenu des résultats	J'ai été félicitée. Je veux être un exemple pour ceux qui sont importants pour moi (enfants, amies...)
J'ai déjà pu rester 1 an avec un homme en étant heureuse	On me l'a déjà dit, de plus on m'a dit aussi que je savais être séduisante

Les références positives que vous allez *cultiver* vont vous stimuler émotionnellement. Cherchez au plus profond de vous les sensations qui apparaissent lorsque vous vous dites (ou entendez) des choses qui vous touchent, agréablement, droit dans le cœur. Elles auront un impact positif sur vos états d'âme et vous aideront à passer à l'acte.

Tableau 2 – Passer à l'acte

Références par rapport à soi-même	Références par rapport aux autres
Je décide de m'occuper de mon corps, de ma santé	Je vais dire à mes amies que j'ai décidé de retrouver mon poids désiré
Je vais faire la liste journalière de mes succès	Je vais faire part de mes succès à ceux que j'aime
Je fais ce qu'il faut pour rencontrer des gens qui sont comme je veux être	Je vais fréquenter plus souvent des gens qui sont minces
Je cultive le bonheur chaque jour	Je partage de bons moments avec ceux que j'aime
Je me centre sur ma minceur et symbolise mon désir d'être mince	Je demande aux autres comment ils ont maigri, ou comment ils se vivent minces
Je porte des vêtements sexy	Je sors habillée sexy, on m'envie, on me le dit
Je fais des exercices tous les jours	Je fréquente des gens sportifs
Je mange sain	Je demande conseil auprès de ceux qui sont en bonne santé
Je cherche d'autres références à cultiver	Je lis des ouvrages sur le sujet pour trouver des idées
Je vais danser une fois par semaine	Je trouve des amies que cela intéresse

Pour cultiver la référence externe, il vous suffit de comparer ce qui existe autour de vous, et d'en tirer les conclusions. Trouvez des personnes qui ont réussi à obtenir ce que vous voulez acquérir : **pourquoi pas vous ?**

Pour cultiver la référence interne, c'est dans votre vécu que vous chercherez des moments où vous avez été comme vous le souhaitez, des expériences réussies. Même si ces moments ont été courts, ils ont existé ! Ou souvenez-vous de l'époque où vous ne saviez pas lire, pas écrire, pas nager... **Vous avez appris, non ?**

Tableau 3 – Les références de mes croyances

Appuis internes (en moi)	Appuis externes (les autres)

Pensez à vos expériences positives pour trouver vos *références internes* (c'est-à-dire par rapport à vous-même), et aux avis, aux regards, aux paroles, aux points de vue positifs des autres pour des *références externes*.

Vous les utiliserez comme des fondements, des appuis.

Si vraiment vous ne trouvez pas dans votre passé de réussite qui vous livre de telles références internes, créez-les. Posez-vous un défi : je vais faire cela, et faites-le ! Des choses immuables auxquelles vous *croyez* peuvent suffire, au début ! Ces expériences n'ont pas non plus besoin d'être 100% parfaites. Pour peu que vous puissiez *vivre l'émotion appropriée*, votre cerveau enregistrera l'information et *prendra la bonne longueur d'ondes*.

Comme quand vous vous êtes senti palpiter de plaisir alors qu'en fait, vous n'avez encore *rien à ce moment-même*, sauf vos pensées vagabondes : vos futures vacances, une sortie avec vos amis, le concert auquel vous allez assister, un repas d'amoureux, votre enfant à naître...

Vous vivez l'émotion comme si vous y étiez, parce que vous y pensez mais surtout parce que *vous vous laissez ressentir* tous les bienfaits que cela vous procure.

C'est là que **l'habit fait le moine** : à force de porter l'habit, de vivre comme le personnage, on le devient ! Puisque vous êtes dans le positif, appliquez le principe de la loi d'Attraction, l'Univers fera le reste !

Et bien sachez que beaucoup de personnes qui réussissent *sautent à l'eau* avec très peu de références. Ils n'attendent pas toujours d'être plus prêts encore : ils décident de passer à l'action, sachant, *croyant* qu'ils trouveront le moment venu les moyens pour réussir. **Pourquoi pas vous ?**