



MES CROYANCES ET MOI

Complétez spontanément ces phrases.

La première réponse qui vous vient est souvent la plus sincère.

Pour être aimé(e), je dois...

Pour réussir, il faut...

Je n'ai pas le droit de...

Je dois toujours...

Si je montre mes émotions...

Lorsque je me trompe...

Au fond de moi, je crois que...

Relisez vos réponses.

Il y en a peut-être une que vous avez envie de corriger tout de suite, d'expliquer ou même de barrer. Ne la laissez pas passer trop vite. C'est souvent celle qui mérite que vous vous y arrêtiez.

Pour chaque phrase, demandez-vous sans pression, vous avez le temps :

Est-ce qu'elle m'aide encore aujourd'hui ?

Qu'est-ce qu'elle me pousse à faire... ou à ne pas faire ?

Qu'est-ce qui changerait si j'arrêtais de la croire autant ?

Choisissez juste la phrase qui vous gêne, vous fatigue ou vous fait hésiter.

Entourez-la.

Même si, pour l'instant, vous ne savez pas encore quoi en faire.

