

Réussir mes rêves

Etape 2 – Comment remplacer mes peurs et mes croyances.

Mes besoins, mes peurs et mes croyances :

La plupart d'entre nous avons au minimum une croyance qui refait surface régulièrement durant notre vie.

- Ces croyances sont liées à des peurs profondes que sont restées sous silence.
- Ces peurs se sont développées à cause des ressources manquantes pour nos besoins de base pendant l'enfance.

Dépendamment de notre façon de regarder les choses, nos croyances sont soit la cause de beaucoup de nos problèmes soit des moteurs pour notre croissance.

Voici un tableau avec nos besoins de base, nos peurs principales (liste non exclusive) et des croyances qu'elles peuvent générer (liste non exclusive)*

| Besoin de bases et capacité | Peurs principales | Croyances |
|--|--|---|
| Connexion ou la capacité d'être en lien avec soi et avec les autres. | Je vais mourir ou m'effondrer. Je n'ai pas la force. | J'ai honte d'exister, je suis un poids pour les autres, je n'ai pas ma place dans la société. Je suis rationnel'le. |
| Syntonie ou la capacité de vibrer en harmonie avec ses besoins et ses émotions, et de se nourrir sur tous les plans. | J'ai peur d'être rejeté'e et abandonné'e | Quand j'aurai xyz alors je serai heureux'se. Je n'ai pas de besoins. Je suis altruiste. Je n'ai besoin de personne. |
| Confiance ou la capacité à vivre une saine dépendance et interdépendance. | Je suis faible et impuissant'e. Je suis un'e raté'e. J'ai peur de dépendre des autres. | Je suis un'e nulle. On m'utilise et on me trahit. C'est moi qui vais maintenant trahir et utiliser les autres. |
| Autonomie ou la capacité à établir des frontières appropriées. Capacité à dire non et à mettre des limites. Capacité à dire ce qu'on pense sans culpabilité ni peur. | Si les autres savaient vraiment qui je suis, ils ne m'aimeraient pas. | Je suis un'e rebelle. Je suis gentille. Je suis fort'e. |
| Amour-Sexualité ou la capacité à vivre avec un cœur ouvert. Capacité à intégrer une relation amoureuse et une sexualité vivante. | Il y a quelque chose qui cloche vraiment chez moi. | Je suis parfait'e. |

* basé sur le travail du Dr. Laurence Heller dans « Guérir les traumatismes du développement », méthode dans laquelle je suis formée et partagé ici avec son accord.

Je remplace mes peurs et mes croyances

Pour faire le changement nous devons sentir ce qui « sonne juste » dans notre corps. Quand nous sommes pertinents, le corps se relaxe et respire, quand nous sommes absurdes ou faux, le corps se crispe et se tend.

Si vous pensez « je suis stupide et nul'le » et que vous vous dites « je suis intelligent'e », il est fort à parier que votre corps va se contracter...

Si par contre vous pensez « je suis relativement intelligent'e », une phrase comme « j'ai peut-être plus d'intelligence que je ne m'en rends compte » vous fera vous probablement vous sentir bien.

Pour transmuter vos peurs et vos croyances, il faut remplacer le « programme » existant par un nouvel ordre du jour.

- Vous pouvez utiliser le tableau ci-dessous ou bien en créer un dans un cahier.
- D'un côté vous avez la croyance ou la peur qui vous bloque et en face la nouvelle croyance qui va vous soutenir dans vos rêves.
- Plusieurs fois dans une journée lisez et répétez les nouvelles croyances à voix haute.
- Pour aller encore plus loin, dites les face à un miroir en vous regardant avec douceur.



SANDRINE
GALTIER DE SAINT CHRISTOPHE

| Peurs et croyances qui me bloquent | Nouvelles croyances qui me soutiennent |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |