



E-BOOK CROYANCES LIMITANTES :

Les comprendre, les dépasser, s'épanouir

ANGELIQUENERVI.FR

INTRODUCTION

La vie que vous rêvez est souvent à portée de main, mais parfois des barrières invisibles, que l'on appelle **croyances limitantes**, nous retiennent.

Et si vous pouviez transformer ces **barrières** en tremplins ?

Cet ebook est une invitation à explorer les croyances qui vous freinent, à les remettre en question et à découvrir votre potentiel illimité.

Les **croyances limitantes**, ces petites phrases qui tournent en **boucle** dans notre esprit

« **Je ne suis pas assez bon.ne** »

« **Ce n'est pas pour moi** »

peuvent agir comme un véritable saboteur. Mais elles ne sont pas une fatalité.

Vous avez en vous le pouvoir de les transformer.

Dans ces pages, je vous invite à un voyage personnel et introspectif.

Nous allons poser des questions, explorer des pistes, et surtout **avancer** ensemble.

Comme le disait Gandhi :

« Soyez le **changement** que vous voulez voir dans le monde. »

Cela commence par soi.

QU'EST-CE QU'UNE CROYANCE LIMITANTE ?

« Ce n'est pas ce que nous sommes qui nous empêche d'atteindre nos objectifs, mais ce que nous pensons ne pas être. »
Denis Waitley

Les **croyances limitantes** sont des **idées** ou des **convictions** que nous avons acceptées comme étant vraies, mais qui restreignent notre capacité à **progresser** ou à **réaliser** nos aspirations.

Ces **croyances** se forment souvent dans l' **enfance** , influencées par notre **éducation** , nos **expériences** , et même la **société** .

Exemple :

« Pour réussir, il faut travailler dur »

peut devenir **limitant** si vous éprouvez de la culpabilité à l'idée de chercher des solutions plus simples ou efficaces.

Posez-vous cette question :

« Quelle phrase tourne en **boucle** dans ma tête et m'empêche de passer à l'action ? »

C'est peut-être le point de départ.

LES ORIGINES DES CROYANCES LIMITANTES

« Les limites ne vivent que dans notre esprit. Mais si nous utilisons notre imagination, nos possibilités deviennent illimitées. »

Jamie Paolinetti

Les **croyances limitantes** ne naissent pas par hasard. Elles prennent **racine** dans :

L'éducation :

Les phrases comme « Tu n'y arriveras jamais » ou « Ce n'est pas pour toi » s'ancrent.

Les échecs passés :

Une expérience décevante peut créer une généralisation (« Je suis nul.le en maths »).

Les normes sociales :

Les attentes sociétales nous poussent à croire qu'il y a une « bonne » façon de vivre.

Pour commencer à comprendre vos **croyances** , posez-vous :

« D'où vient cette idée que je ne peux pas ? »

« Est-ce vraiment mon opinion ou celle de quelqu'un d'autre ? »

COMMENT IDENTIFIER SES CROYANCES LIMITANTES ?

« Nos croyances deviennent notre réalité. »
Wayne Dyer

Un exercice simple pour mettre en lumière vos
croyances limitantes :

Prenez une feuille et divisez-la en deux colonnes.

- À gauche : Listez vos objectifs ou désirs (par exemple : changer de travail, lancer un projet).
- À droite : Notez les raisons pour lesquelles vous pensez que c'est difficile ou impossible.

Regardez vos phrases à droite.
Ce sont souvent des **croyances limitantes**.

Exemple :

Objectif : « Créer mon entreprise. »

Croyance : « Je n'ai pas les compétences. »

Demandez-vous :

« Est-ce une réalité ou une perception ? »

**Rappel : Une croyance n'est pas une vérité.
Elle peut être remise en question et changée.**

DÉPASSER SES CROYANCES LIMITANTES : DES CLÉS PRATIQUES

DÉTECTER LES PREUVES CONTRAIRES

1

Cherchez des situations où votre croyance n'était pas vraie. Exemple : « Je suis mauvais.e en présentation ». Souvenez-vous d'une fois où vous avez réussi à captiver un auditoire.

REMPLECEZ PAR UNE CROYANCE PORTEUSE

2

Transformez « Je ne suis pas capable » en « J'apprends et je progresse chaque jour. »

VISUALISATION POSITIVE

3

Prenez quelques minutes chaque jour pour visualiser ce que vous souhaitez accomplir. Imaginez que c'est déjà réalisé.

L'AFFIRMATION POSITIVE

4

Répétez des phrases comme « Je mérite le meilleur. » Les mots ont un pouvoir immense sur notre esprit.

L'IMPACT DES CROYANCES LIBÉRÉE

« Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, il peut le réaliser. »

Napoleon Hill

Quand vous **libérez** vos **croyances limitantes**, vous ouvrez la porte à :

P **LUS DE CONFIANCE EN VOUS.**

D **ES OPPORTUNITÉS QUE VOUS N'AURIEZ JAMAIS IMAGINÉES.**

U **NE VIE PLUS ALIGNÉE AVEC VOS ASPIRATIONS.**



« Ce n'est jamais trop tard pour
devenir ce que vous auriez pu être. »
George Eliot

CONCLUSION

Chaque être humain crée sa propre réalité.

Lorsque vous prenez conscience de vos **croyances limitantes**, vous découvrez une **incroyable** capacité à **transformer votre vie**.

Le simple fait d'**accepter** ce processus, même inconfortable, ouvre la voie à des **changements** profonds.

Mais quelle plus belle **victoire** que celle de se **libérer** de ses masques et de vivre pleinement, sereinement et aligné avec qui vous êtes vraiment ?

Alors, posez-vous cette question essentielle :

Qu'est-ce que vous voulez vraiment ?

Qui voulez-vous être ?

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

Écoutez votre cœur, sans peur ni jugement, et osez rêver grand.



**Soyez libre, soyez vous.
Le monde est à vous...**

Avec toute ma bienveillance ,
Angélique

A N G E L I Q U E N E R V I . F R

C O P Y R I G H T @ 2 0 2 4 A N G E L I Q U E N E R V I