

CROYANCES LIMITANTES

Nous avons tous reçu depuis notre naissance des idées, des croyances, des vérités que notre famille, les médias et l'école et même parfois NOUS, nous ont transmises consciemment et pour la plupart, cela se fait inconsciemment.

Parfois ces idées, ces croyances nous permettent d'avancer et d'évoluer au mieux dans notre vie. Par exemple, une personne à qui on a dit : « il est doué, il y arrivera toujours ! ». Cette personne aura probablement moins de difficultés à parvenir à ces objectifs qu'une autre.

Parfois, c'est tout le contraire. Nous avons l'impression d'être bloqué, de ne pas pouvoir avancer comme on le souhaiterait. Nous sommes alors confrontés à nos croyances limitantes.

Qu'est-ce qu'une croyance limitante ?

Selon le dictionnaire, la croyance est le fait de croire. Croire c'est tenir pour vrai. Limitante signifie qui limite, et la limite est ce qui sépare un terrain d'un autre et aussi le point où s'arrête quelque chose.

Ce sont donc des faits que l'on tient pour vrai et qui sépare d'autre chose. Nous pourrions aussi dire que ce sont des vues de l'esprit qui nous font croire que certaines choses qui dépendent de nous ne sont pas possibles. Cela pourrait aussi être des pensées que nous considérons comme VRAI, comme un fait.

Ce que j'ai toujours trouvé incroyable, c'est que plus on y croit, plus on trouve des preuves pour les justifier. Nos croyances nous semblent si réelles qu'il est alors difficile et compliqué d'en prendre conscience afin de pouvoir les transformer. Nos croyances sont souvent centrées autour de nos émotions, de nos relations et de nos rêves. Nos croyances nous empêchent de vivre notre vie au mieux.

Eckart Tolle dit : « Beaucoup de souffrances et de malheurs surviennent lorsque vous prenez chaque pensée qui vient dans votre tête pour la vérité. »

Pour pouvoir les transformer, la première chose à faire est d'en prendre conscience, de les repérer. Cela n'est pas toujours facile car elles ne se distinguent pas clairement du reste des pensées. Je vous rappelle que nous produisons environ 60 000 pensées par jour. Repérer ses croyances limitantes, c'est d'abord savoir qu'elles existent. Souvent, elles se présentent

comme ça : je n'y arriverais jamais, j'aimerais bien faire ça mais..., je suis trop ...ou pas assez... pour réaliser ça. Etc etc ...

Ce sont des phrases que nous nous répétons régulièrement en utilisant toujours, jamais ou personne. Je vous invite à les repérer pour pouvoir ensuite les transformer et atteindre vos buts, vos objectifs. Ces buts que vous considérez ou que vous considérez comme hors de portée, vous pouvez maintenant les voir comme des buts atteignables.

Une fois que vous les avez repérées, vous allez pouvoir les transformer. Et pour cela, la méthode la plus simple est la méthode Coué et spécialement la pensée positive. La pensée positive, c'est tout simplement le fait de transformer la phrase négative (votre croyance) en phrase affirmative et courte.

Une fois que vous aurez trouvé la phrase positive et courte qui vous convient, je vous invite alors à vous la répéter mentalement tout au long de votre journée. Cela va alors créer un nouveau chemin dans votre cerveau et vous allez donc y croire de plus en plus.

Je ne vous ai parlé ici que de la méthode Coué mais il y a bien d'autres méthodes pour passer au-delà de vos croyances. Sachez que nous sommes nos propres obstacles à la réussite. Nous créons nous-mêmes les barreaux de notre prison mentale. C'est un formidable travail d'auto-sabotage. Sachez qu'en appliquant cette méthode, vos objectifs vous paraîtront plus faciles à atteindre. Vous serez aussi dans une belle énergie pour passer à l'action.