



EXEMPLE DE TABLEAU DE RÉSOLUTIONS DE CROYANCES LIMITANTES

Croyance limitante	Origine ou déclencheur	Impact sur ma vie ou mes actions	Remise en question (Est-ce vrai ?)	Transformation de la croyance limitante en une croyance aidante
"Les autres sont toujours meilleurs que moi."	Éducation (ce que disent votre père, mère, famille plus élargie sur le sujet et inconscient collectif qui incite à la comparaison + les réseaux sociaux qui sont une source insatiable de comparaison	Je me dévalorise, je n'ose pas m'exprimer. J'ai des difficultés à écouter mes propres besoins et à les faire respecter	Ai-je besoin d'être le meilleur dans tous les domaines pour avoir le droit d'exister ? En quoi une photo à l'instant T me permet-elle d'appréhender la totalité de la vie d'une personne ? Est-ce que être rend plus heureux ?	"Chacun avance à son rythme, moi y compris." Chacun à son histoire et fait ce qu'il peut pour être heureux et c'est le but ultime. Donc je suis MOI et c'est suffisant !