



## 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
<b>"Les autres sont toujours meilleurs que moi."</b>	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	<p>Ai-je besoin d'être le meilleur dans tous les domaines pour avoir le droit d'exister ?</p> <p>En quoi une photo à l'instant T me permet-elle d'appréhender la totalité de la vie d'une personne ?</p> <p>Est-ce que être .... rend plus heureux ?</p>	<p>"Chacun avance à son rythme, moi y compris."</p> <p>Chacun à son histoire et fait ce qu'il peut pour être heureux et c'est le but ultime.</p> <p><b>Donc je suis MOI et c'est suffisant !</b></p>