

Jour 3

Exercice : La Boîte des Croyances Limitantes

Cet exercice est conçu pour t'aider à identifier les croyances limitantes qui t'empêchent de vivre des relations épanouissantes et à les transformer en croyances positives, à travers une technique qui aide à laisser partir ces pensées limitantes.

Matériel nécessaire :

- Une feuille de papier
- Un stylo
- Une boîte ou une enveloppe
- Un endroit calme

Étape 1 : Fais une Liste de Tes Croyances Limitantes

Commence par te poser dans un espace calme, où tu peux prendre le temps de réfléchir à ce que tu crois à propos de l'amour et de toi-même dans les relations. Prends une feuille et un stylo et écris sans filtre toutes les croyances négatives qui te viennent à l'esprit. Voici quelques exemples de questions pour t'aider à identifier tes croyances limitantes :


- Quelles pensées me viennent en tête lorsque je pense à mes relations passées ?
- Quels schémas se répètent dans mes relations et pourquoi ?
- Quelles peurs sont liées à l'amour pour moi ?
- Quelles sont les choses que je me dis à propos de moi-même dans le cadre de l'amour et des relations ?


Exemples de croyances limitantes :

- "Je ne suis pas assez bien pour être aimée"
- "Les hommes finissent toujours par me quitter"
- "Je ne mérite pas d'être heureuse dans mes relations"
- "Toutes mes relations finiront par échouer"
- "Les hommes bien sont tous pris"

Étape 2 : Crée une Boîte Symbolique pour Tes Croyances Limitantes

Après avoir identifié et écrit tes croyances limitantes, prends une boîte ou une enveloppe que tu vas utiliser comme un espace symbolique pour déposer toutes ces croyances qui te bloquent. Cette boîte représentera l'endroit où tu enfermes ces pensées négatives avant de les laisser partir.





Place tes croyances limitantes dans la boîte, en visualisant chaque croyance comme quelque chose dont tu veux te libérer. C'est une manière symbolique de reconnaître ces croyances, mais aussi de t'engager à ne plus les laisser te définir.

Étape 3 : Laisse Aller Ces Croyances

Une fois que tu as placé tes croyances dans la boîte, prends quelques instants pour t'asseoir et méditer sur cette action. Imagine que tu es en train de laisser partir ces croyances limitantes, comme si tu les libérais de ton esprit.

Ferme les yeux, respire profondément, et visualise chacune de ces croyances en train de s'éloigner de toi, disparaissant peu à peu dans le vide. Imagine-toi allégée, libre de ces fardeaux qui t'empêchaient d'avancer.

Étape 4 : Remplace Chaque Croyance Limitante par une Croyance Positive

Maintenant que tu as enfermé et laissé partir ces croyances, il est temps de les remplacer par des croyances positives et constructives. Sur une nouvelle feuille de papier, pour chaque croyance limitante que tu as identifiée, écris une croyance positive qui la remplace.

Exemple :

- "Je ne suis pas assez bien pour être aimée" devient "Je mérite d'être aimée pour qui je suis" En écrivant un exemple d'une situation où tu t'es sentie vraiment aimée pour qui tu es.
- "Je vais toujours être abandonnée" devient "Je suis capable de créer des relations stables et épanouissantes" Pareil ici, tu écris un exemple qui montre que tu as été capable de créer des relations stables et épanouissantes dans d'autres domaines. Si cela te semble compliqué, tu peux donner un exemple d'une personne qui t'inspire qui a cette vie que tu mérites toi aussi de vivre.

Étape 5 : Ancre Tes Nouvelles Croyances Positives

Prends cette nouvelle liste de croyances positives et garde-la à un endroit où tu peux la voir régulièrement. Tu peux aussi choisir d'en écrire quelques-unes sur des post-it à coller autour de ton espace de vie, ou les relire chaque jour en te connectant aux émotions positives que ces nouvelles croyances suscitent.

Étape 6 : Partage et engagement

Tu peux partager dans l'espace de groupe (Slack ou WhatsApp) :

Si tu le souhaites, tu peux partager tes nouvelles croyances positives avec les participantes pour ancrer encore plus cette nouvelle version de toi et les encourager à avancer.

Cet exercice de la boîte des croyances limitantes permet de matérialiser le processus de transformation, en passant par une reconnaissance active de tes croyances, leur libération, et leur remplacement par des pensées positives. Cette technique te donne un cadre symbolique puissant pour acter le changement dans ta vie, et t'ouvre à de nouvelles perspectives pour tes relations amoureuses.

