

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

Première quinzaine : DÉSENVOÛTEMENT MENTAL

Thème : Identifier et neutraliser les 5 noyaux d'auto-sabotage inconscients

Les 5 noyaux

1. Le rejet de soi

Pensées types : « Je ne suis pas assez... », « Je ne mérite pas... », « On ne m'aimera pas si je suis moi-même. » « je ne suis pas capable »

2. La peur du jugement / du regard des autres

Pensées types : « Si je me montre, on va me critiquer », « Je dois plaire pour exister. »

3. Le complexe d'imposture

Pensées types : « Ce que je fais n'a pas de valeur », « Je ne suis pas légitime », « D'autres font mieux que moi. »

4. Le sacrifice et la sur-adaptation

Pensées types : « Je dois faire plaisir pour être aimée », « Je passe après les autres. »

5. La peur de réussir (et donc de perdre)

Pensées types : « Si je réussis, je vais déranger », « Plus on monte haut, plus on chute. »

Méthode :

Lire ces noyaux à haute voix, l'un après l'autre.

Identifier lequel ou lesquels résonnent fortement (réaction émotionnelle, tension corporelle, rejet intérieur).

Noter chaque affirmation limitante associée, sans jugement.

Diagnostic des croyances racines actives

-Origine : famille, société, karma, collectif, enfance, racines

-Rituel énergétique : Je rends ce qui ne m'appartient pas;

-Écriture intuitive + lecture vibratoire des pensées parasites

Utiliser le questionnaire introspectif de 50 affirmations fourni.

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

Pour chaque affirmation ressentie comme vraie ou récurrente, noter :

- L'émotion déclenchée (peur, colère, tristesse, honte, etc.)
- Le lieu du corps où cela réagit (gorge, ventre, plexus, cœur...)
- Une image, un souvenir, ou une voix intérieure associée

Objectif : faire émerger la trame de fond mentale, souvent invisible mais active

Pour mettre en lumière les croyances limitantes profondes.

Questionnaire introspectif:

Quand vous pensez à l'amour, à l'argent, à la réussite ou à la santé, quelles phrases automatiques surgissent ?

Notez 3 situations récentes où vous avez douté de vous. Quelle pensée était présente ?

Qui dans votre entourage n'a pas ce doute ?

Si vous deviez résumer votre plus grand frein dans une phrase, laquelle serait-ce ?

Quelles phrases reviennent souvent dans la bouche de vos parents/famille ?

Qu'est-ce que vous croyez devoir "mériter" avant d'être heureux(se) ?

Exercice pratique : écrire les croyances dans une colonne de gauche.

Dans la colonne de droite, écrire d'où elles semblent provenir (famille, société, karma, collectif).

Exploration des Origines

But : ramener chaque croyance à sa source pour la désamorcer.

Clé de lecture proposée:

- Famille : phrases répétées ("On n'a jamais d'argent", "Fais attention", « on n'a rien sans rien »)
- Société : conditionnements collectifs ("Il faut travailler dur pour mériter")
- Karma : impressions de dette, culpabilité ou schémas répétés

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

-Collectif : peurs générales (crises, guerres, climat d'insécurité)

Pour chaque croyance identifiée :

a) Se Demander : "À qui appartient cette voix ?"

→ Père ? Mère ? Ancien prof ? Ancienne vie ? Peur collective ?

b) Se Demander : "Depuis quand je pense cela ?"

→ Enfance ? Crise ? Relation toxique ? Expérience précise ?

c) Noter les récurrences transgénérationnelles si identifiables.

✍ Écriture de phrases telles que :

"Ce n'est pas moi qui pense cela. J'ai absorbé cette pensée de ___ à ___ moment de ma vie."

Deux Rituels Énergétiques : "Je rends ce qui ne m'appartient pas"

1^{er} Rituel :

1. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux.
2. Visualisez devant vous une grande coupe de lumière dorée.
3. Inspirez profondément et, à chaque expiration, imaginez que vous déposez dans cette coupe toutes les phrases, poids, obligations, peurs qui ne vous appartiennent pas.
4. Nommez les à hautes voix « l'insécurité je te renvoie à la lumière »
5. Répétez doucement à voix haute :
"Je rends ce qui ne m'appartient pas.
Je libère les poids hérités de ma famille, de la société, du karma et du collectif.
Je reprends mon espace intérieur, pur, libre et aligné. "
5. Visualisez la coupe se dissoudre dans la lumière et votre corps s'alléger.

2^{ème} Rituel : "Je rends ce qui ne m'appartient pas"

Un rituel simple mais très puissant, à faire chez soi.

Matériel :

- Une bougie blanche
- Une feuille et un stylo

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

-Un bol d'eau + une pincée de sel

Déroulé :

1. Écrire sur une feuille toutes les pensées ou croyances que vous rendez aujourd'hui.

2. Lire à haute voix :

« Je rends à l'univers, à la lignée, à la société ou à l'histoire ces pensées ou cette émotion ou croyance (fatalisme / pessimisme) qui ne m'appartiennent pas. Je me libère maintenant. »

3. Brûler la feuille en toute sécurité (ou la déchirer et immerger dans le bol d'eau salée).

4. Fermer avec cette phrase vibrée trois fois :

“Je suis libre. Je suis pure. Je suis moi. Je suis souveraine. Je reprends mon positionnement puissant.”

Écriture Intuitive + Lecture Vibratoire des Pensées Parasites

Exercice crucial d'Écriture intuitive, prendre 15 minutes de votre temps.

Prenez une feuille et écrivez sans réfléchir la phrase :

“Ce qui m'empêche aujourd'hui d'être pleinement moi est...”

-Laissez venir tout ce qui sort, même incohérent, sans juger.

-Lecture vibratoire :

Relisez votre texte et entourez toutes les phrases négatives ou auto-sabotantes.

-Posez votre main sur votre cœur et dites à voix haute :

“Je vois cette pensée/émotion/croyance, je la reconnais, je choisis de la transformer en confiance en la vie et en mes capacités d'être créateur souverain.”

Méthode II :

En méditation ou silence de 5 minutes, poser cette question :

“Quelle est la pensée qui me limite le plus aujourd'hui ?”

-Laisser venir la phrase.

Écrire sans filtre 5 à 10 pensées limitantes spontanées.

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

-Ensuite, pour chaque pensée, lire à haute voix et observer la réaction du corps :

→ Si ça serre, c'est actif. Si ça glisse, c'est en voie de sortie.

Complément :

Poser la main sur le cœur à chaque lecture, et dire ensuite :

“Je reconnais que j’ai cru cela. C’est ok. Et maintenant je choisis de m’en libérer.”

Affirmations à inverser

Formule de transformation :

écrire la croyance limitante → la transformer en vibration positive.

-“Je ne suis pas assez” → “Je suis déjà complet(e) et digne d’amour.”

-“Ce n’est pas pour moi” → “Tout ce qui est aligné à mon âme vient à moi naturellement.”

-“Je dois mériter pour être heureux(se)” → “Je mérite le bonheur simplement parce que j’existe.”

-“Je n’ai pas de valeur” → “Ma valeur est innée et infinie.”

 **21 Affirmations à Inverser :**

✗ Croyance limitante → Affirmation positive vibratoire

1. Je ne suis pas assez. Je suis pleinement suffisant(e) et complet(e).

2. Je n’ai pas de valeur. Ma valeur est naturelle, éternelle et infinie.

3. Je ne mérite pas d’être heureux(se). Je mérite le bonheur simplement parce que j’existe.

4. Je n’ai pas de chance. La vie conspire pour mon bien, la chance m’accompagne chaque jour.

5. L’amour n’est pas pour moi. Je suis digne d’un amour vrai, sain et lumineux.

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

6. Je dois lutter pour exister. J'ai ma place naturellement, je suis reconnu(e) et soutenu(e).
7. L'argent est rare et difficile à obtenir. L'abondance circule vers moi avec fluidité et facilité.
8. Je ne peux pas réussir sans souffrir. Je réussis avec joie, fluidité et inspiration divine.
9. Je suis toujours en retard par rapport aux autres. Mon rythme est parfait, je suis exactement au bon endroit au bon moment.
10. Les autres valent plus que moi. Je suis unique et ma lumière a autant de valeur que celle des autres.
11. Je dois être parfait(e) pour être aimé(e). Je suis aimé(e) tel(le) que je suis, dans ma vérité et mon authenticité.
12. Je suis trop sensible. Ma sensibilité est une force et une bénédiction pour de belles intuitions.
13. Je n'arriverai jamais à changer. Je me transforme avec aisance, chaque jour je me rapproche de mon plein potentiel.
14. Je suis coupable de tout. Je me libère de la culpabilité, je choisis la responsabilité et l'amour.
15. Je ne peux pas faire confiance. Je suis guidé(e) et protégé(e), je peux m'ouvrir à la confiance.
16. Je dérange toujours. Ma présence est précieuse et bénéfique.
17. Je dois tout contrôler. Je lâche prise et je fais confiance au flux divin de la vie.
18. Je suis faible. Je suis fort(e), puissant(e) et soutenu(e) par la lumière.
19. Je suis limité(e). Je suis un être infini, libre d'expanser ma conscience et mes possibles.

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

20. Je n'ai pas le droit d'exprimer qui je suis. Ma voix est légitime, ma vérité est sacrée et mérite d'être entendue.

21. Je ne suis pas connecté(e) au divin. Je suis uni(e) à la Source, toujours relié(e) à la lumière et à mon âme.

Inversions vibratoires

1. « Je dois mériter ma place »

→ « Ma place m'est naturellement donnée, je l'occupe avec légitimité et puissance.

2. « Ce que je désire est trop grand pour moi »

→ « Je suis à la hauteur de mes plus grands désirs, ils reflètent l'expansion de mon âme et je peux les manifester. »

3. « Je dois me débrouiller toute seule »

→ « Je suis soutenue par la vie, par mes alliés visibles et invisibles ; je mérite aide et abondance.

4. « Je ne suis pas capable d'investir intelligemment »

→ « Je prends des décisions alignées, claires et sages qui font fructifier mes ressources et nourrissent mon abondance. »

5. « Je ne peux pas être totalement moi-même dans les relations »

→ « Je suis libre d'être pleinement moi-même dans mes relations, et mon authenticité attire l'amour vrai. »

6. « Je ne suis pas aimée pleinement »

→ « Je suis profondément aimée, digne d'un amour complet et lumineux.

7. « Je dois me sacrifier pour garder l'amour »

→ « L'amour véritable me respecte, me nourrit et m'élève sans sacrifice. Je mérite une union équilibrée et joyeuse. »

Ces phrases ne sont pas seulement des affirmations : elles portent une fréquence qui réaligne vos croyances intérieures.

Petit conseil : choisissez 2 ou 3 par jour et répétez-les plusieurs fois en respirant profondément, comme pour les ancrer dans votre cœur et votre corps. Imprimez 3 phrases positives sur une feuille et collez-les

Reprogrammation Mindset

Changez de Ciel intérieur

dans vos toilettes, vous les lirez au moins une fois par jour.

⚡ Chaque jour, choisissez 3 affirmations qui résonnent le plus avec vos blessures actuelles.

-Le matin, dites-les 3 fois devant un miroir, en respirant profondément.

-Le soir, répétez-les encore 3 fois avant de dormir pour reprogrammer votre inconscient.

-Répéter chaque affirmation matin et soir à voix haute, devant un miroir si possible. Les ressentir dans le corps. Y mettre de l'émotion de grand mieux-être.

Résultats attendus en fin de quinzaine 1:

-Prise de conscience fine et lucide des croyances profondes encore actives

-Libération vibratoire des pensées d'auto-sabotage les plus puissantes

-Allègement mental, fluidité intérieure, clarté du "champ" de création

-Nouvelle stabilité pour entamer la reprogrammation consciente dès la quinzaine 2