

Voici le **questionnaire introspectif complet** de 50 affirmations pour **faire émerger les croyances racines actives**, accompagné d'une **grille d'auto-évaluation** des domaines de vie:



Questionnaire introspectif – Émergence des croyances racines

Instructions :

Lisez chaque phrase à voix haute ou intérieurement.

Notez votre **réaction immédiate** sur une échelle de 0 à 5 :

- 0 = Pas du tout vrai pour moi
- 5 = C'est profondément ancré, je ressens une forte résonance

Soyez honnête. Ne répondez pas selon ce que vous "voudriez croire", mais selon ce que vous *ressentez réellement en vous*.



Croyances de limitation personnelles

1. Je dois être parfaite pour mériter l'amour.
2. Si je réussis, je risque de déranger ou de perdre des proches.
3. L'amour n'est jamais vraiment durable.
4. Je dois mériter ma place.
5. Je n'ai pas le droit de me reposer.
6. Si je suis trop heureuse, il va forcément m'arriver quelque chose de mauvais.
7. Je suis responsable du bonheur des autres.
8. Ce que je désire est trop grand pour moi.
9. Je dois me débrouiller seule.
10. On m'aime seulement si je rends service ou si je me suradapte.

A chaque croyance on donne une note sur 5, et on additionne à la fin pour avoir une note sur 50.



Croyances sur l'argent et l'abondance

11. Il faut travailler dur pour gagner de l'argent.
12. L'argent me fuit toujours à un moment donné.
13. L'argent et la spiritualité ne font pas bon ménage.
14. Les gens riches ne sont pas fiables.
15. Je ne suis pas faite pour gérer de grandes sommes d'argent.
16. Je culpabilise quand je gagne plus que les autres.
17. Je n'ai pas le droit de m'enrichir si les autres autour de moi manquent.
18. L'argent est source de conflits.
19. Je ne suis pas capable d'investir intelligemment.

20. Je ne mérite pas plus que le strict nécessaire.

A chaque croyance on donne une note sur 5, et on additionne à la fin pour avoir une note sur 50.



Croyances sur la visibilité et la réussite

21. Me montrer attire la jalousie ou le rejet.

22. Réussir me met en danger.

23. Je n'ai rien de vraiment original à offrir.

24. Si je suis trop visible, on va me critiquer.

25. Je préfère rester discrète que de risquer l'échec.

26. Être brillante, c'est prétentieux.

27. Il y a toujours quelqu'un de mieux que moi.

28. Je ne suis pas légitime dans ce que je fais.

29. Je n'arrive pas à célébrer mes réussites.

30. Je suis plus à l'aise quand je suis dans l'ombre.

A chaque croyance on donne une note sur 5, et on additionne à la fin pour avoir une note sur 50.



Croyances sur l'amour et les relations

31. Je ne peux pas être totalement moi-même dans une relation.

32. Je tombe toujours sur des personnes qui ne me choisissent pas vraiment.

33. Je dois me sacrifier pour garder l'amour.

34. Si j'ouvre vraiment mon cœur, je serai blessée.

35. Je me sens souvent de trop ou pas à ma place.

36. Je ne sais pas poser mes limites sans blesser.

37. Je suis trop intense ou trop sensible pour être aimée pleinement.

38. Mon passé fait peur aux autres.

39. Je n'ai pas eu de modèle d'amour sain, donc je ne sais pas aimer.

40. Si j'aime trop, je perds mon pouvoir.

A chaque croyance on donne une note sur 5, et on additionne à la fin pour avoir une note sur 50.



Croyances spirituelles ou existentielles

41. J'ai peur de ma propre puissance intérieure.

42. Je suis seule dans ma quête spirituelle.

43. Je dois me protéger de l'invisible.

44. Je ne suis pas encore "prête" pour vivre ma mission d'âme.

45. Je dois encore beaucoup guérir avant de mériter une vie abondante.

46. Je n'ai pas le droit d'être pleinement heureuse si d'autres souffrent.

47. Je ne fais pas encore assez pour mériter la guidance divine.

48. Les blocages que je vis sont une punition ou un karma inévitable.

49. Je n'arrive pas à me faire confiance pleinement.

50. Je doute de la légitimité de mon intuition.

A chaque croyance on donne une note sur 5, et on additionne à la fin pour avoir une note sur 50.

La note globale la plus élevée est le domaine à travailler en priorité.

Grille d'auto-évaluation des domaines de vie

Domaine de vie	Note /10	Commentaire rapide
Vitalité / santé globale		
Énergie / niveau de stress		
Amour et relation de couple		
Amour de soi		
Estime de soi / confiance		
Famille / relations proches		
Amitiés et vie sociale		
Carrière / mission professionnelle		
Argent / relation à l'abondance		
Spiritualité / connexion divine		

Joie de vivre / plaisir / liberté		
Capacité à manifester ses désirs		
Financement de projets		



Ce que vous pouvez en faire :

- **Identifier les croyances les plus ancrées** (celles qui déclenchent une émotion forte ou une tension dans le corps).
- Croiser avec les notes faibles dans la grille d'auto-évaluation pour repérer les **axes d'intervention prioritaire**.
- Choisir 3 à 5 croyances-clés à désactiver/reprogrammer en priorité dans les séances suivantes.
- **21 jours** avec des affirmations inversées, s'en imprégner, les ancrer.

Et m'envoyer les résultats !

Que votre été soit source d'éclairage divin.