

L'ART DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

Programme de développement de
l'intelligence du Coeur

Annexe : Liste des Croyances Limitantes



Emy H. & Frédéric S.

FEMINITESACREE.COM



COACHING
INITIATIQUE
FÉMINITÉ

EMY & FRÉDÉRIC



L'Art de la gestion des Émotions

Programme de développement de l'Intelligence du Cœur

Annexe : Liste des croyances limitantes

Par Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple
Accompagnateur d'évolution de Conscience

et

Emy H.

Sexothérapeute — Femme Initiatrice
Coach Féminité

Croyances Limitantes

Questionnaire pour aider à la prise de conscience de la relation entre les idées et les réactions émotionnelles fortes.

Il y a trois types de croyances limitantes dans ce qui nous intéresse ici :

Les croyances qui impliquent une idée de **responsabilité** face à une situation traumatisante. (tableau 1)

Celles-ci se sont mises en place lorsque dans la situation source, vous avez cru vous sentir responsable des faits.

Les croyances qui impliquent une idée de **manque de sécurité**.
(tableau 2)

Ces croyances se sont formées dans votre mental car la situation source a été vécue par votre cerveau au niveau d'un centre inférieur comme indiquant un danger de mort.

Les croyances qui impliquent une idée de **manque de contrôle**.
(tableau 3)

Ces idées se sont engrammées dans votre esprit mental lorsque vous avez vécu une situation dans laquelle vous n'aviez aucun contrôle. C'est notamment le cas lorsqu'on est enfant et que l'on subit les événements en croyant pouvoir les contrôler magiquement.

Vous allez passer en revue dans ces 3 tableaux toutes les croyances une à une et à chaque phrase, vous vous la dites mentalement après vous être replongé dans la situation que vous souhaitez traiter.

Vous restez uniquement et essentiellement à l'écoute de vos sensations corporelles.

Vous observez ce que ça fait **au niveau du corps physique**, de vos **sensations** et vous notez la phrase qui augmente vos sensations corporelles désagréables.

Une fois que vous avez la croyance limitante, vous remplissez la case en face de celle-ci avec une croyance, une nouvelle idée mais cette fois ci **dynamisante. Même si vous n'y croyez pas...** pour l'instant.

À ton évolution de Conscience
Emy H.

À ton évolution en couple
Frédéric S.

Sexothérapeute, Femme Initiatrice,
Coach Féminité

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple

Croyances négatives, limitantes. Idées folles.	Croyances Positives
Responsabilité : Je ne suis pas à la hauteur	
Je ne mérite pas qu'on m'aime	
Je suis mauvais(e)	
Je suis insupportable	
je ne vauds rien	
J'ai honte de moi	
Je ne peux pas être aimé(e)	
Je ne suis pas assez bien	
Je suis irrémédiablement abîmé(e)	
Je suis laid(e) (mon corps est haïssable)	
Je ne mérite pas...	
Je suis bête (pas assez intelligent)	
Je ne suis pas important(e)	
Je suis décevant(e)	
Je mérite de mourir	
Je mérite une vie misérable	
Je ne suis pas comme les autres (pas à ma place)	

Croyances négatives, limitantes. Idées folles	Croyances Positives
Manque de sécurité / Vulnérabilité	
Je ne peux faire confiance à personne	
Je suis en danger	
Je ne suis pas en sécurité	
C'est dangereux de ressentir et de montrer ses émotions	

Croyances négatives, limitantes. Idées folles	Croyances Positives
Manque de contrôle / de pouvoir	
Je ne contrôle rien	
Je suis impuissant	
Je ne peux pas avoir ce qu'il me faut	
Je ne peux pas demander	
Je ne peux pas le dire	
Je ne peux pas me faire confiance	
Je suis un raté (je vais rater)	
Je ne peux pas réussir	
Je dois être parfait(e)	
Je ne peux rien faire	
Je ne peux pas m'en charger	
Je ne peux faire confiance à personne	