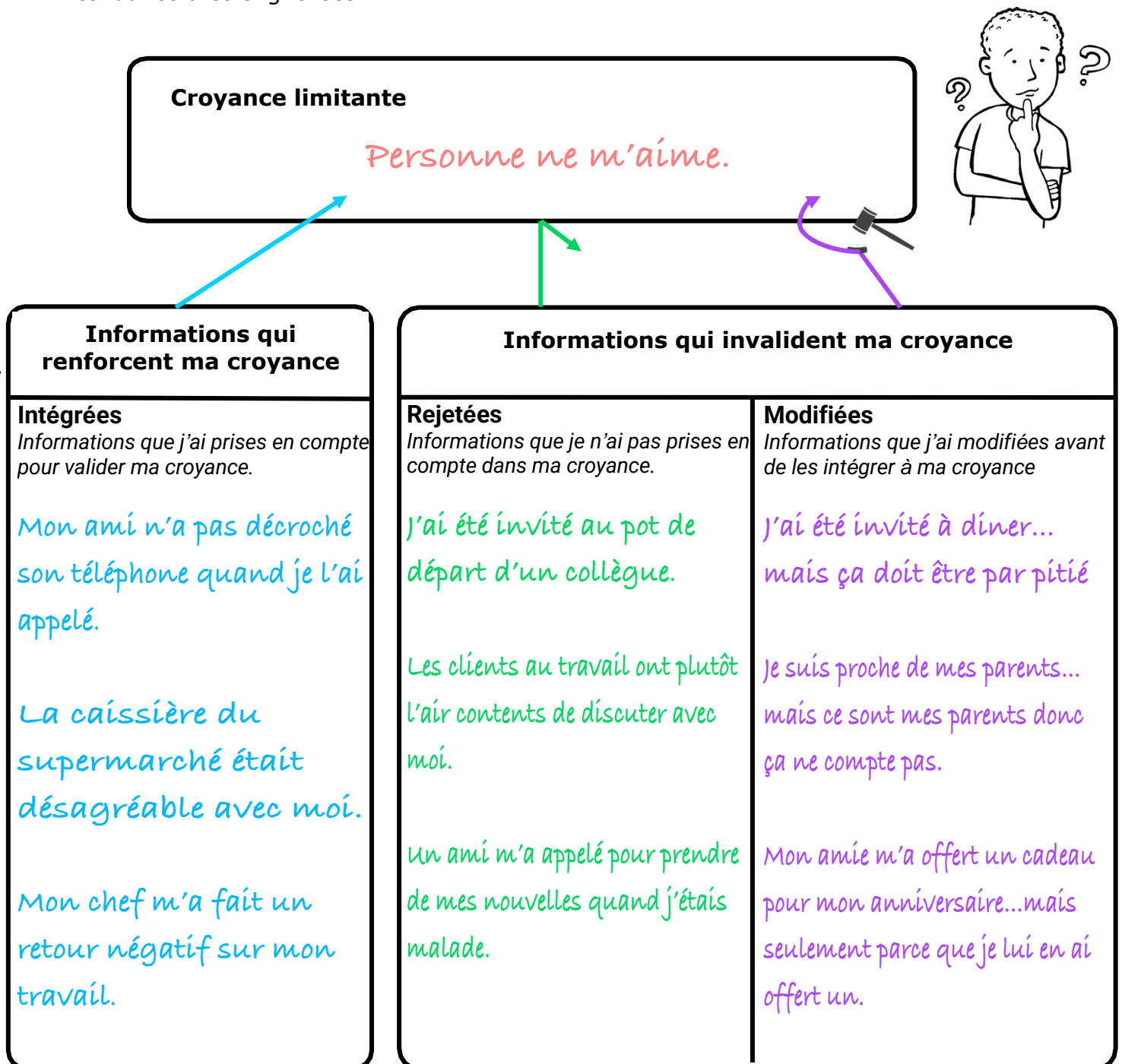


Les croyances limitantes

Savoir les reconnaître et les remettre en question

Les croyances limitantes sont les idées qu'une personne se fait à propos d'elle-même, des autres et du monde, et qui restreignent sa capacité à atteindre son plein potentiel ou à réaliser ses objectifs. Ces croyances agissent comme une lentille à travers laquelle chaque situation et expérience de vie est perçue.

Au fur et à mesure que la personne vit de nouvelles expériences, ses croyances peuvent changer progressivement. Cependant, certaines expériences ont un impact plus important que d'autres. Les informations qui renforcent une croyance limitante sont facilement prises en compte. En revanche, les informations qui ne renforcent pas une croyance limitante ont tendance à être ignorées.



Croyance limitante



Informations qui renforcent ma croyance

Intégrées

Informations que j'ai prises en compte pour valider ma croyance.

Informations qui invalident ma croyance

Rejetées

Informations que je n'ai pas prises en compte dans ma croyance.

Modifiées

Informations que j'ai modifiées avant de les intégrer à ma croyance