Les croyances limitantes

Savoir les reconnaitre 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.



Personne ne m'aime.



Informations qui renforcent ma croyance

Intégrées

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

Mon amí n'a pas décroché son téléphone quand je l'ai appelé.

La caissière du supermarché était désagréable avec moi.

Mon chef m'a fait un retour négatif sur mon travail.

Informations qui invalident ma croyance

Rejetées

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

J'ai été invité au pot de départ d'un collègue.

Les clients au travail ont plutôt l'air contents de discuter avec moi.

un amí m'a appelé pour prendre de mes nouvelles quand j'étais malade.

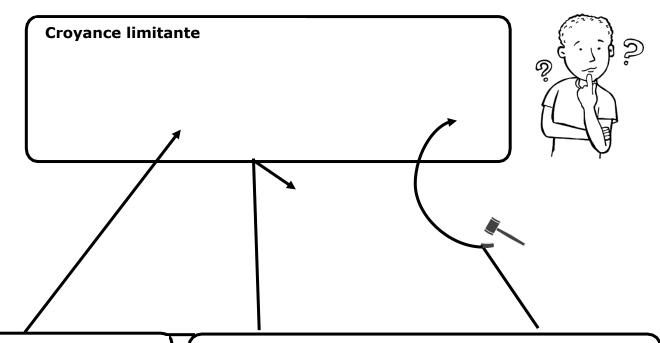
Modifiées

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

J'ai été invité à diner... mais ça doit être par pitié

Je suís proche de mes parents... maís ce sont mes parents donc ça ne compte pas.

Mon amíe m'a offert un cadeau pour mon anniversaire...mais seulement parce que je lui en ai offert un.



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 de les intégra

pas prises en Informations que j'ai modifiées avant ce. de les intégrer à ma croyance