

Défi secret n°3



CAP de transformer tes super-croyances ?

Partie 3 – Accueillir tes zones d'ombre, ou la magie de l'acceptation

Tu le sais peut-être déjà : une croyance, c'est **une pensée qu'on a répétée si souvent** qu'elle est devenue pour nous une vérité.

Elle agit comme un **filtre invisible** qui colore toutes nos perceptions, influence nos décisions... et finit même par créer notre réalité.

Au programme :

Il existe des croyances sur tout : l'amour, l'argent, le travail, la vie.
Mais certaines sont encore plus puissantes... parce qu'elles touchent à notre capacité même à changer.

Ce sont ce que j'appelle les super-croyances.

Aujourd'hui, tu vas aller à leur rencontre pour les transformer.

 Installe-toi confortablement avec un carnet, un stylo, et plonge dans ce voyage au coeur de l'essentiel.



Belle exploration !

1

Débusque tes super-croyances !

Installe-toi au calme avec ton carnet.

Prends quelques respirations profondes. Et réponds à cette question :



**Quelles sont les 5 phrases que je me répète souvent à propos du changement ?
(ou que j'ai entendues toute ma vie... et auxquelles je crois malgré moi)**

Par exemple :

- "Changer, c'est difficile."
- "Je suis comme ça, je ne peux pas me refaire."
- "Le naturel revient toujours au galop."
- "Je suis trop vieille pour changer maintenant."
- "Ça ne durera pas, comme d'habitude..."

2

Transforme tes super-croyances !

Pour chaque phrase, écris maintenant son opposé positif.

Une phrase qui **soutient ta transformation**, qui devient une **nouvelle croyance ressource**.

Par exemple :

- "Changer, c'est difficile." → "Changer est un processus naturel et joyeux." "
- "Je ne peux pas me refaire." → "J'ai le pouvoir d'évoluer, à tout âge, à mon rythme."



Ferme les yeux. Respire. Visualise.

Imagine que ces nouvelles croyances sont **déjà ancrées en toi**.

Imagine que tu vis, penses, ressens et agis **comme quelqu'un qui croit profondément en ces nouvelles vérités**.

À quoi ressemble ta vie ?

Comment te sens-tu ?

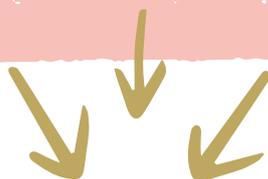
Qu'est-ce qui devient plus simple, plus léger, plus fluide ?

Tu viens d'ouvrir une nouvelle porte !

Prendre conscience de ses croyances, c'est déjà commencer à les transformer.

Tu as aujourd'hui semé une graine puissante.

Si tu veux cultiver cet élan et recevoir du soutien sur ce chemin,
inscris-toi à la newsletter "Je garde le CAP", spécialement conçue pour les
lectrices du livre CAP de créer la vie qui te ressemble.



JE M'INSCRIS AU
PROGRAMME DE
SOUTIEN OFFERT



Livre CAP de créer la vie qui te ressemble
www.les-defis-des-filles-zen.com/ressources-livre-52defis