

MODULE 2

Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire.

- Carl Gustav Jung

DEPASSEZ VOS CROYANCES LIMITANTES

« Le meilleur jour de ta vie est celui où tu décides que ta vie t'appartient »

Dépassez vos croyances limitantes

Enclenchez le changement

Changer, c'est à la fois naître et mourir.

- Carl Gustav Jung

- La seule limite est le mental ...
- Décider d'être maître créateur de sa vie, c'est avant tout se connaître et analyser ses croyances.
- Avant de pouvoir créer, il est important de visiter ses fondations, d'y faire le ménage !
- Ensuite s'amorce le désir de changer de réalité et de s'en donner les moyens.
- En effet, **si je ne fais rien pour changer, rien ne va changer** n'est-ce pas ! Ou ce qui changera sera simplement subis et contraint par l'environnement extérieur.
- Aussi, si je veux un changement dans ma vie, je dois moi-même changer de suite quelque chose.
- Vous êtes invité à compléter pour vous cette phrase : **Je m'engage à changer aujourd'hui...**
et bannissez les « j'espère qu'un jour je pourrais ... » qui sont une fuite à votre pouvoir créateur
- Vous n'espérez rien, vous agissez et créez tout simplement !

Une compréhension au travers des neurosciences

Ce que tu ne ramènes pas à ta conscience te reviendra sous forme de destin.

- Carl Gustav Jung

- « Tant que vous n'avez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous appellerez cela le destin »... Encore Jung ! Je ne sais pas s'il était créateur de sa vie, mais en tout cas il était assez investi en introspection de l'humain pour en comprendre certains rouages !
- C'est une invitation à comprendre que **l'on est esclave parce que l'on est inconscient** !
- Tout le propos est de poser votre conscience sur qui vous croyez être.
- En neurosciences, il apparaît que 95% de nos pensées sont les mêmes qu'hier ! Et puisque l'on ne peut rien changer du passé, nous sommes libres de s'en libérer et d'éviter de le refaire. La proposition est ici d'observer vos pensées pour modifier votre futur, différent des pensées qui ont créées votre passé... Car la vie que l'on mène n'est rien d'autre que le reflet des normes que nous nous fixons.
- Pour que les choses changent, il suffit de modifier les standards. Autrement formulé, **ce que vous croyez devient réalité**. Si vous pensez que cela fonctionnera, la vie vous présentera des opportunités et des solutions. Car **ce que vous cherchez vous cherche** !
- Chaque pensée étant une graine, cultivez le bonheur, la joie, l'amour.

Dépassez vos croyances limitantes

Quelques clés de compréhension à intégrer :

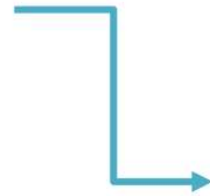
- « Ce que tu fuis te suit, ce à quoi tu fais face s'efface. »
- Les difficultés n'arrivent jamais par hasard. Il y a toujours un lien avec nos mémoires et croyances.
- Notre rapport avec l'extérieur est déterminé par le rapport à nous-même.
- Qu'est-ce qui m'a amené à ce résultat ? Quelle est ma façon d'agir ? L'idée de ce questionnement comme de nombreux questionnements présentés sous forme de vidéos dans cette formation permet de faire une pause, un arrêt sur image sur vous-même, un bilan, une analyse, se pardonner, c'est aussi se repentir ! Car « se repentir c'est remonter la pente ! ». L'intention recherchée ici est de remonter à la source de vos comportements à changer. Rappelez-vous : « je ne peux transformer que ce que j'ai préalablement accepté » !
- Je ne suis pas ce que je pense être.

Dépassez vos croyances limitantes

VOULOIR CHANGER



SAVOIR CHANGER



POUVOIR CHANGER

Je peux transformer ce que j'ai au préalable accepté.

Dépassez vos croyances limitantes en étant déloyal à la fidélité familiale

- Et oui, encore et toujours la famille grande inspiratrice de nos fondations, de notre identité, que cela soit volontaire, subi, inconscient, semi-conscient, conscientisé ! Alors, ici est une invitation à aller regarder en quoi vous seriez fidèle à votre famille malgré les limitations que cela vous pose et malgré le sabotage que cela engendre sur la réalisation de votre vie de rêve...
- Par fidélité familiale inconsciente, nous reproduisons les schémas et croyances de nos parents, de nos ancêtres. Nous répétons l'histoire familiale en honneur inconscient, mais aussi pour faire partie du clan, pour y être pleinement accepté.
- Ainsi, si tous les hommes dans « ma » lignée familiale ont fait faillite, « je » fais faillite aussi, malgré moi. Jusqu'à briser la chaîne par un travail de conscience.
- Ce travail de conscientisation sur votre fidélité familiale peut se faire accompagné, en coaching individuel, en thérapie brève, en constellations familiales, il existe de nombreux outils à votre disposition, en complément de cette formation, si seul(e) cela vous est difficile d'y voir plus clair.

Dépassez vos croyances limitantes – en étant déloyal à la fidélité familiale

- Exercice : Je repère un schéma familial qui me dessert dans mon évolution.

Prenez le temps de chercher et de trouver un événement familial marquant et que vous portez en vous, qui vous freine dans votre épanouissement personnel ou professionnel.

- Ex : mon père s'est appauvri à chaque crise économique qu'il a traversé.
- Je le visualise face à moi et lui dit à voix haute « Papa, je te suis déloyal au fait de t'appauvrir à chaque crise économique, et cela est bon pour moi de t'être déloyal. C'est bon d'être déloyal à cela ». Ce « je » le répète et ressent ce que cela produit dans son corps, identifie les émotions qui émergent à exprimer cette phrase face à son père. Puis ce « je » exprime la phrase complémentaire qui assume sa loyauté au parent : « Papa, je te suis loyal avec et SANS m'appauvrir à chaque crise ». Le « avec et sans » permet de séparer la loyauté et l'évènement de pauvreté.
- A vous de jouer ! Cf une vidéo vous permet d'être guidé en simultanément, si cela est plus confortable pour vous !