

Identifier et Transformer



Ses Croyances Limitantes

Marion Blique

Comment identifier ses croyances limitantes et s'en libérer

« Le privilège d'une vie, c'est de devenir ce que vous êtes vraiment ».

« Jusqu'à ce que vous rendiez l'inconscient conscient, celui-ci va gouverner votre vie et vous allez l'appeler *destin* ».

C.G.Jung

Nos croyances limitantes sont des sortes de « plafond de verre » contre lequel nous nous heurtons, qui nous bloquent, mais qui sont invisibles et non conscientes. Ce n'est qu'à travers nos blocages que nous pouvons en prendre conscience, donc en examinant notre parcours de vie.

Introduction :

Les découvertes de la physique quantique nous apprennent que nous ne sommes pas de simples observateurs de la réalité qui nous entoure. En fait nous y participons, nous l'influons. Il n'existe pas de séparation entre nous et ce que nous observons : nous changeons ce que nous observons. Notre conscience affecte tout, de nos cellules jusqu'aux confins de l'univers. Nous projetons nos sentiments (mélange de pensées et d'émotions) et nos croyances (mental/pensées) sur la réalité que nous vivons et nous l'interprétons au travers de ces mêmes filtres.

- Ce que nous pensons être vrai influence profondément notre vie (voir l'effet placebo).
- Une croyance est un mélange entre ce que nous pensons être vrai et ce que nous ressentons être vrai dans notre cœur (sentiment/émotion).
- Ces croyances sont souvent basées sur des expériences personnelles, en particulier celles vécues durant les 7 premières années de notre vie et même pendant notre gestation.
- Elles nous donnent une force extraordinaire pour réussir ce que nous entreprenons, mais peuvent par contre aussi nous bloquer.
- Nos croyances sont exprimées non seulement par nos pensées mais aussi par notre cœur, nos émotions, nos sentiments. Ce sont les ondes émises par le chakra du cœur qui les véhiculent, qui est notre champ magnétique le plus puissant.
- C'est le mélange entre pensée, émotions et sentiments qui affecte la réalité, l'univers qui nous entoure. Souvent nous pensons une chose mais notre ressenti en exprime une autre.

- Notre inconscient est bien plus rapide que notre conscient et il constitue 90% de nos pensées. Notre inconscient se forme tout particulièrement au cours de notre enfance, période durant laquelle nos ondes cérébrales sont particulièrement réceptives aux influences, « impressions » de croyances et d'informations, en particulier celle de nos parents, de notre famille et de l'environnement et l'époque dans lesquels nous vivons.
- Il nous faut accepter l'idée (Quantum) que si nous vivons dans un univers participatif, nous créons notre expérience et faisons l'expérience de ce que nous avons créé.
- Donc prendre 100% de responsabilité dans la création de notre réalité.
- Nous devons devenir dans notre vie l'expression de ce que nous voulons vivre dans le monde. Si nous voulons être aimé des autres, il faut que nous les aimions.

1- Examinons les domaines de notre vie qui nous empêchent souvent de nous sentir en sécurité, en paix, confiant, à l'aise, c'est à dire les zones problématiques:

- Confiance en soi – notre valeur
- Relations – Amour – Famille - Amis
- Profession
- Finances
- Santé
- Autonomie et liberté d'être qui nous sommes, de nous sentir libre d'être et de faire ce que nous désirons c'est à dire sans obligations ou responsabilités qui nous sont imposées de l'extérieur.
- Expression de qui nous sommes – Créativité

2 – Plusieurs cas de figure sont possibles:

A- Des expériences dans nos vies, durant notre vie (de notre conception au présent) nous ont impactées et nous avons tiré des conclusions, formé des croyances, sur nous, le monde et les autres.

B-Des évènements se sont produits dans nos lignées maternelles ou paternelles et n'ont jamais été « métabolisées », acceptées, intégrées, comprises, digérées. Nous en devenons les dépositaires à notre insu. Nous rejouons indéfiniment ces scénarios non résolus que nous devons revivre sans cesse : secrets de famille, abus

(viols, incestes, enfants illégitimes, violences), faillites (dettes, dilapidation de fortune), trahisons, pactes, serments, traumas divers (guerres/émigrations) vont continuer à nous hanter sans que nous le sachions consciemment. De nouveau le but est que ce qui est inconscient devienne conscient pour être libéré.

3 - Comment repérer nos croyances limitantes :

- Notez les domaines de votre vie où vous rencontrez des obstacles et vous sentez en échec (voir la liste énumérée au chapitre 1)
- Si c'est par exemple un problème lié à la prospérité, l'argent, prenez le temps de réfléchir et de voir quelles étaient les croyances de votre famille, de vos ancêtres, de votre milieu social. Comment parlait-on des finances, quelles histoires avez-vous entendues? Peut-être était-ce un sujet jamais abordé ?

Est-ce que vos parents vivaient confortablement et en sécurité lorsque vous avez été conçu, élevé-e? Y-a-t-il eu des traumas liés à l'argent : des vols, malhonnêteté, faillites, pertes d'emploi, de la honte par rapport au manque d'argent ou au contraire besoin de montrer sa richesse.

Regardez votre arbre généalogique pour voir si vous pouvez isoler des schémas qui se répètent et que vous continuez vous-même à répéter.

4 - Etablissez une liste de scènes précises traumatisantes: dont vous vous souvenez et qui vous ont affecté-e- Dessinez pour chaque croyance une fleur où chaque pétale est un événement et au centre, vous pourrez identifier la phrase exacte qui exprime la croyance liée à ces événements.

En général les croyances sont exprimées par une phrase toute simple, commençant souvent par « je », et qui lorsque nous la découvrons avec précision évoque un ressenti émotionnel à l'intérieur de nous et qui nous touche. Nous ressentons son impact dans notre corps. Elle résonne avec une blessure enfouie profondément en nous. De plus puisque souvent ces croyances sont la plupart du temps inconscientes, nous nous sentons impuissant face à la vie et nous ressentons de la honte, ce sentiment d'être déficient, surtout à notre époque et dans notre société où il y a l'injonction tacite de réussir, si ce n'est socialement, au moins financièrement.

Exemple de croyances limitantes que nous pouvons porter/vibrer en nous:

- Je suis seule
- On me rejette
- On m'abandonne
- Je vais tout perdre
- Je vais devenir folle
- C'est ma faute
- Je suis responsable de :
- On m'humilie
- Je vais perdre ma famille
- Je n'y arriverai jamais
- Je ne mérite pas de vivre
- On va m'enfermer
- Je suis nulle
- Je vais perdre le contrôle
- Je dois tout contrôler
- L'argent, ce n'est pas pour nous

5 – La Solution

Dans mon travail thérapeutique avec mes clients, j'utilise personnellement dans ma pratique plusieurs modalités :

- une grande attention au lien thérapeutique, afin de réparer les blessures d'attachement (voir mon site et mon livre ci-dessous qui vous permettra d'identifier votre style d'attachement- cf la CleCmoi 2018)
- l'EFT (Tapping) pour effacer les différentes scènes traumatiques à l'origine de ces croyances limitantes.
- j'utilise une autre technique très puissante, « MatrixReimprinting © » afin d'aider mon client à remplacer les scènes traumatiques par de nouveaux scénarios, engendrant une nouvelle expérience positive, bénéfique qu'il va inscrire, "réimprimer" dans son corps, son cœur et son cerveau. Réimprimer une nouvelle expérience, vibration, de confiance, de succès, de paix; ce nouvel état qui va lui permettre au cours des séances de se libérer du poids du passé et de construire un nouveau présent basé sur de nouvelles croyances, cette fois-ci positives et constructives.

Alors maintenant, à vous de jouer ! Commencez à dessiner une ligne du temps de votre vie, essayez de trouver les moments clés où vous avez sans doute "téléchargé" des croyances limitantes.

Conception, Gestation, Naissance, petite enfance et surtout les 7 premières années.

Parlez aux membres de votre famille pour établir un génogramme, un arbre généalogique pour repérer les traumas trans-générationnels. Allez, tel un détective, à la recherche de vos ancêtres et de leur histoire.

PS : Je vous recommande vivement de trouver un praticien et de vous faire accompagner dans cette démarche de libération, car il n'est pas toujours facile de se voir, de s'observer soi-même, car nos filtres invisibles justement nous empêchent bien souvent de nous voir et de pouvoir nous observer objectivement.

Vous pouvez trouver des informations sur mon travail sur mon site:

www.EFTPresence.com

Inscrivez-vous sur mon site côté français (en haut dans le coin droit pour passer au site en français) pour recevoir ma newsletter. (en bas de page)
Aussi mes stages en France et à Laval (Canada)

Mon adresse Facebook: MarionBliqueEFTpresenceMatrixReimprintingFrance

Mon email: marion.blique@gmail.com

Livres:

- “J’arrête les relations toxiques” chez Eyrolles 2016
- **A paraître en mars 2020:**
“J’arrête les croyances limitantes” chez Eyrolles – Mars 2020
Une aventure à ne pas manquer !