

Mes Croyances

DÉFINITION

Une croyance est **ce que je crois vrai sans que ce soit vérifiable.**

ESPACE IMAGE



Les 6 injonctions principales en AT.

Parmi celles-ci, quelles injonctions avez-vous entendues en tant que petit(e) et que vous suivez encore aujourd'hui ?

◆ **Les 6 injonctions principales**

Les 6 Injonctions Principales

1	2	3	4	5	6
Sois le meilleur !	Sois parfait !	Sois fort !	Presse toi !	Acharne toi !	Fais plaisir !
<u>Personnes qui cherchent à dépasser les autres, font mieux. Souvent critiques envers ceux qui n'en font pas assez.</u>	<u>Perfectionnistes pour qui rien n'est assez bien. Toujours insatisfaites de ce qu'elles et les autres ont fait.</u>	<u>Personnes qui n'extériorisent jamais leurs sentiments, face à l'adversité elles sourient. N'aiment pas montrer la faiblesse.</u>	<u>Personnes toujours actives et impatientes, courent constamment, véritable tourbillon.</u>	<u>Personnes dont rien n'est jamais terminé, tout est laborieux, toujours sur la défensive, craignent de ne pas comprendre.</u>	<u>Personnes branchées sur leurs partenaires, cherchent à plaire, craignent de décevoir, n'osent se plaindre par peur de gêner.</u>

◆ **Ma réflexion personnelle**

Notez les injonctions que vous avez entendues et celles que vous suivez encore :

 **QUELQUES CROYANCES LIMITANTES**

Cochez ou entourez celles qui vous parlent :

1. Dans la vie, on ne peut pas tout avoir.

13. Je suis comme je suis, c'est trop tard pour changer.

2. Pour être aimé(e), je dois donner.

14. Je ne prends jamais les bonnes décisions.

3. Il faut travailler dur pour réussir.

15. Je ne peux pas me le permettre, on compte sur moi.

4. Je suis trop vieux ou trop vieille.

16. Je n'ai pas le temps.

5. C'est trop difficile, je n'y arriverai pas.

17. C'est trop cher.

6. Le succès monte à la tête.

18. Je n'ai pas la volonté.

7. Je n'ai pas le droit à l'erreur.

19. Je ne mérite pas.

8. Se tromper c'est un échec.

20. J'ai peur d'être rejeté(e).

9. Le temps, c'est de l'argent.

21. Je n'ai pas ce qu'il faut.

10. On ne peut faire confiance à personne.

22. Je ne pourrais jamais faire ça.

11. Je suis nulle, je ne sais rien faire.

23. La réussite c'est de la chance.

12. Ce n'est pas fait pour moi.

24. L'argent c'est mal.
