



IDENTIFIER TES PEURS

Avec cette liste non exhaustive de peurs.

Identifie celles qui t'empêchent de passer à l'action

- La peur de perdre un amour et la jalousie
- La peur d'apprendre
- La peur d'agir
- La peur de faire de la peine, de décevoir
- La peur de dire non
- La peur de désobéir à ses parents, la peur de désobéir aux consignes familiales
- La peur de s'affirmer
- La peur de réussir (qu'est-ce que tu risques de perdre si tu réussis)
- La peur de l'échec
- La peur de l'inconnu
- La peur de l'intimité
- La peur de ne pas être à la hauteur
- La peur de devoir maintenir un haut niveau de performance
- La peur de ne pas pouvoir finir quelque chose
- La peur de ne pas être comme il faut, de l'imperfection
- La peur de ne pas être apprécié
- La peur du rejet
- La peur de la différence
- La peur du ridicule
- La peur du regard des autres, d'être jugé
- La peur du changement
- La peur de faire des erreurs, de se tromper
- La peur des responsabilités
- La peur d'éprouver des émotions désagréables ou de souffrir à nouveau
- La peur de terminer ce que l'on a commencé
- La peur de prendre de mauvaises décisions, de se tromper
- Etc...

Identifie les peurs qui te correspondent car identifier les peurs « ça désactive les peurs » !

- Quels sont les désirs derrière ses peurs ?
- Quels sont les besoins que tu as besoin de satisfaire pour que ces peurs disparaissent ?
- Qu'est qui te fait peur si tu passes à l'action ?
- Que se passerait-il si tes pires craintes se réalisaient de la pire manière qui soit ?
- Survivrais-tu ?

Important - Continue de remplir le tableau des croyances d'hier, en remplissant les deux colonnes comme expliqué dans la capsule de jour.

Le travail de transmutation dans le tableau des croyances est absolument nécessaire et participe à enlever le poids qu'elles avaient jusqu'à présent sur toi.

Rappel

Tes peurs n'ont pas le pouvoir de t'empêcher de faire quoi que ce soit !

Si tu as l'impression que tes peurs te barrent la route, c'est que tu les as laissés faire.