



EDITH LASSIAT Coach des Femmes Solaires
Pour toutes celles qui veulent réussir magistralement
leur carrière et leur vie de femme, sans avoir à choisir

DES CONTENUS, DES OUTILS, DES PROGRAMMES ... AVEC UN SUPPLÉMENT D'ÂME !

LE CHAMBOULE TOUT DES CROYANCES LIMITANTES ET L'ESTIME DE SOI

C'est un sujet important parce que c'est celui qui nous empêche de plus vivre. Chaque jour, nous pouvons rencontrer des difficultés à vivre dues à nos croyances limitantes.

Nous avons tous un très grand potentiel de vie. La vie est un processus illimité et nous pouvons obtenir beaucoup plus que ce que nous nous autorisons à vivre. Il suffit de le décider et surtout de mettre fin aux souffrances qui nous empêchent d'être nous-mêmes et de nous débarrasser de tous les boulets et les limites qui nous envahissent.

LE CHAMP DE NOS CROYANCES

QU'EST-CE QU'UNE CROYANCE ?

C'est un peu l'image d'un petit poisson rouge avec ses petites fleurs et les pierres dans son bocal. Il a l'impression d'être dans l'océan. Il est bien, il n'est pas bien, il a faim, il a froid, mais il y est.

Tout d'un coup, on le prend et on le met dans l'océan. Et là, il découvre la liberté. Il découvre que tout est possible.

C'est un peu l'histoire de nos vies. On vit souvent dans un petit bocal. Il faut en sortir pour aller découvrir de vastes espaces.

Une autre image, c'est que notre vie est un film. Ça commence tout petit, dès l'enfance : la naissance, le bébé, l'enfance, tout ce qu'on traverse. Et il y a des acteurs, il y a un script.

C'est l'histoire que nos parents ou notre famille va construire, et il y a nous dedans. Nous sommes embarqués dans un film, mais on n'est pas du tout l'auteur.

Une troisième image, c'est notre univers de référence, ce qui nous semble être la réalité puisque c'est dans cela qu'on vit depuis le début. C'est un oiseau dans une cage.

Il y a les petits barreaux pour le protéger au début. Petit à petit, c'est aussi pour l'empêcher de s'envoler, on ne veut pas le perdre.

Les croyances, c'est un peu cela. C'est à la fois le bocal, ce script et ces barreaux de la cage.

C'est devenu notre univers. Ça nous protège un peu. Ça structure notre identité, toute notre histoire, le script, et surtout ça nous empêche de nous envoler : sortir du film en racontant une autre histoire, sauter dans l'océan en quittant le petit bocal, ou simplement effacer les barreaux ou l'ouvrir pour pouvoir s'envoler.



EDITH LASSIAT Coach des Femmes Solaires
Pour toutes celles qui veulent réussir magistralement
leur carrière et leur vie de femme, sans avoir à choisir

DES CONTENUS, DES OUTILS, DES PROGRAMMES ... AVEC UN SUPPLÉMENT D'ÂME !

Tout cela est devenu tellement naturelle qu'on ne s'en rend pas compte. C'est notre univers et notre monde intérieur.

Nous percevons le monde à travers ces croyances.

Le petit poisson voit le monde à travers son bocal, l'oiseau à travers sa cage et nous à travers notre film. Les couleurs qu'on nous a données, les décors, les paysages, les vocabulaires sont tous là.

C'est un filtre, une façon de voir le monde mais qui n'est pas la nôtre. Elle nous a été imprégnée. C'est ce qui nous guide. Ça sous-tend nos pensées, nos façons de voir les choses. Donc, nos choix, nos actes, nos résultats, notre vie.

EXEMPLES DE CROYANCES

L'argent, c'est sale. Ça rend égoïste et ça éloigne des autres. Avec cette croyance, les gens ont peur d'en gagner. On ne sait pas si c'est bon pour soi, on ne sait pas comment le prendre ou si on ne le mérite pas.

L'amour, c'est compliqué. Pour certains, l'amour vient de nos parents, des divorces ou des trahisons. Et donc, dès qu'une relation est un peu impliquante et fonctionne, on en sort, on la bousille avant qu'elle s'installe de peur qu'elle nous échappe.

Dans les croyances, il y a à la fois des croyances positives et des croyances négatives.

LES CROYANCES POSITIVES

Les croyances positives, ça peut être des parents qui nous ont valorisés, des professeurs qui ont cru en nous, une première histoire d'amour qui nous a bien posé de belle base.

Les belles croyances positives qui nous ont été données nous ont permis de renforcer notre estime de nous.

Mais il y a aussi des croyances négatives à l'inverse. Nous avons tous des croyances positives et des croyances négatives.

LES CROYANCES NÉGATIVES

On les appelle les croyances limitantes parce qu'à partir du moment où elles sont négatives, elles vont nous limiter dans nos possibilités d'agir et de grandir.

Les croyances limitantes vont à la fois nous empêcher de vivre au début. Puis quand on les reconnaît, on va les changer. On va les transformer, puis on va les remplacer par une autre croyance.

Le problème des croyances, c'est qu'on n'en est pas conscient. Ce sont les autres qui nous renvoient l'image de nos croyances.



EDITH LASSIAT Coach des Femmes Solaires
Pour toutes celles qui veulent réussir magistralement
leur carrière et leur vie de femme, sans avoir à choisir

DES CONTENUS, DES OUTILS, DES PROGRAMMES ... AVEC UN SUPPLÉMENT D'ÂME !

Elles sont distillées petit à petit, parfois de génération en génération sur l'argent, sur l'amour, sur tout un ensemble. C'est tout un ensemble de thématique forte.

Elles montent en puissance avec le temps, mais on n'est pas capable de les identifier parce qu'on ne nous balance pas cela comme un gros boulet tout d'un coup.

C'est plein de petites évidences dues à la famille, à notre histoire, à ce qui arrive à nos parents, qu'on nous met petit à petit dans notre besace.

LES CLÉS POUR SE DÉBARRASSER DE NOS CROYANCES LIMITANTES

Il y a trois clés importantes à comprendre pour se débarrasser de nos croyances limitantes, pour retrouver cette liberté, cette maîtrise de nous, cette confiance dans la vie qu'on a tout en nous.

RECONNAÎTRE NOS CROYANCES

Nos croyances limitantes sont cachées. Elles ne sont pas évidentes, et on est souvent le dernier à les voir. La première clé, c'est de les reconnaître, les débusquer.

Pour reprendre le cas de l'argent, le rapport à l'argent est quelque chose de très compliqué. C'est une des thématiques les plus phares des croyances limitantes : la représentation de l'argent, ce que l'on vaut par rapport à l'argent et comment on peut définir le sceau qui nous correspond, le niveau de confort, de liberté que ça octroie.

Tant qu'on ne l'a pas reconnu, on ne peut pas le voir, on est juste dans son bocal.

Mais quand plusieurs fois, des personnes qu'on respecte comme des coachs, des mentors, des amis nous renvoient l'image de ce que l'on pourrait dégager et qu'on voit qu'il y a un décalage énorme entre ce qu'il voit et ce que nous voyons, nous pouvons voir tout de suite que c'est une croyance.

COMPRENDRE NOS CROYANCES

C'est la deuxième clé.

Bruno Clavier, un psychanalyste, disait : « Ce qui résiste en nous ne nous appartient pas ».

En effet, parfois, on essaie de se débarrasser de notre croyance, mais ça reste. On n'y arrive pas.

Quelque chose nous bloque. Et tant qu'on n'a pas compris d'où ça vient, que ce sont nos parents, nos grands-parents qui ont au fil des générations construit cela, on ne peut pas s'en débarrasser parce que ça va s'exprimer à travers nous.

Les croyances peuvent être à la fois positives et impliquantes. Elles nous forcent à être parfois ce qu'on n'est pas ou nous forcent au-delà de nos limites.



EDITH LASSIAT Coach des Femmes Solaires
Pour toutes celles qui veulent réussir magistralement
leur carrière et leur vie de femme, sans avoir à choisir

DES CONTENUS, DES OUTILS, DES PROGRAMMES ... AVEC UN SUPPLÉMENT D'ÂME !

Elles peuvent se glisser partout dans la société, dans nos propres familles, dans notre couple et elles nous amènent à agir parfois au détriment de bon sens.

Les croyances limitantes nous limitent et nous forcent à sortir de nos limites, à aller plus loin, à nous dépasser de façon négative, à ne plus nous écouter.

CHOISIR NOTRE VISION DU MONDE

La troisième clé, c'est de dire au bout d'un moment que nous allons choisir notre vision du monde pour nous libérer de nos boulets parce que nos croyances ne nous conviennent plus. Elles peuvent avoir convenu une partie de notre vie et ne plus nous convenir parce que nous évoluons

Donc, c'est prendre conscience et transformer petit à petit les croyances qui ne nous conviennent plus en quelque chose de positif qui va nous aider à grandir.

L'HISTOIRE DE DAPHNÉ

Daphné est une personne magnifique qui, à 19 ans, était opérée d'une coxarthrose. Elle avait un problème de hanche et on lui a mis des hanches artificielles en titane.

11 ans après, elle boitille un peu, elle ne va pas nager.

Quand elle arrive à la gare Montparnasse, elle demande une chaise roulante. Elle a peur d'ouvrir les jambes, donc elle ne peut pas aller nager dans l'eau, elle ne peut pas danser.

Puis, comme elle se sent « un peu diminué », elle a une petite hyper sensibilité, une petite timidité qui apparaît. Donc, elle parle avec une petite voix. Elle n'ose pas vraiment s'exprimer. Puis finalement, elle n'ose pas vivre sa vie pleinement.

Pendant une semaine, nous avons fait un travail en six étapes ensemble pour voir toutes les croyances qu'il y avait derrière.

Elle avait commencé par monter les six étages qui l'amènent à son appartement. Au début, elle est un peu essoufflée. Après, elle fait six étages plus cinq pour aller voir une amie, plus les escaliers du métro.

Quand elle arrive à la gare, elle marche avec ses bagages. Et puis, elle va marcher en ville.

Elle s'est mise à nager et elle a envie de danser. Elle a envie de vivre.

Comme le travail que nous avons fait toutes les deux a été transformant, elle m'a dit que c'est un vrai chamboule tout qu'on avait fait ensemble.



EDITH LASSIAT Coach des Femmes Solaires
Pour toutes celles qui veulent réussir magistralement
leur carrière et leur vie de femme, sans avoir à choisir

DES CONTENUS, DES OUTILS, DES PROGRAMMES ... AVEC UN SUPPLÉMENT D'ÂME !

Et de ce chamboule tout qu'on a vécu ensemble a fait naître l'envie de créer un programme qui permette à tout le monde de traverser toutes les étapes qu'a traversées Daphné pour se révéler à elle-même.