



6 étapes pour agir sur les croyances limitantes

1. L'identifier
2. Sur quoi elle repose ?
3. Quel fait contredit cette croyance ?
4. Quel est l'impact sur ma vie de cette croyance ?
5. Quel est le 1^{er} petit pas pour commencer à changer cette croyance ?
6. Reformulez une nouvelle croyance