


***Tes lettres d'adieux
à tes croyances
limitantes !***



Marine  Manifestons .nos rêves



MAIS AVANT DE COMMENCER

🌟 Toutes mes ressources gratuites sont disponibles sur mon site ! 🌟

J'y partage des ressources pour vous aider à avancer sur votre chemin en toute autonomie. 🌱🌟

Pour me suivre au quotidien et ne rien manquer, rejoignez moi sur Instagram et TikTok ➡️📱❤️



*Suis moi sur
Instagram*



*Plus de
ressources sur
le site !*



*Suis moi sur
tik tok*

💡 Comment je finance tout ça et comment me soutenir ?

Mon objectif est que ces ressources restent gratuites et accessibles à tous. Pour cela, je me rémunère uniquement grâce :

- 🌟 Aux publicités affichées sur le site
- 🌟 Aux dons de ceux qui souhaitent soutenir mon travail
- 🌟 Aux liens d'affiliation Amazon que je partage

Si mon contenu vous aide et que vous souhaitez me soutenir, un simple partage, un don sur le site ci dessus ou même passer par mes liens d'affiliation fait toute la différence ! 🙏❤️

Merci pour votre soutien et votre bienveillance, c'est grâce à vous que tout cela est possible. 🌟🌟

Comment ça marche

1. Identifie tes croyances limitantes

Prends un moment pour observer les pensées qui te retiennent. Écris-les sur cette lettre :

- Celles qui te font douter de toi.
- Celles qui t'empêchent d'avancer.
- Celles qui te maintiennent dans la peur ou l'auto-sabotage.

2. Prends conscience de leur impact

Lis-les une dernière fois en comprenant qu'elles ne sont que des constructions mentales, des programmes que tu peux choisir de désactiver. Elles n'ont de pouvoir sur toi que si tu les laisses exister en toi.

3. Fais un choix en conscience

Affirme haut et fort :

"Je choisis de ne plus laisser ces pensées me définir.

Elles ne sont plus moi. Je reprends le pouvoir sur mon esprit, mon énergie et ma vie."

4. Laisse-les partir

Déchire, brûle ou jette cette lettre avec l'intention ferme de libérer ces croyances. Visualise-les disparaître, se dissoudre, ne plus avoir d'emprise sur toi.

5. Recommence aussi souvent que nécessaire

Chaque fois que tu ressens le poids d'une pensée limitante, refais cet exercice. Plus tu répètes cette pratique, plus ton esprit se libère et se recentre sur ce que tu choisis réellement d'être.

 **Tu es maître de tes pensées. Tu es maître de ta vie.** 

Pourquoi ça marche

Pourquoi ça fonctionne ?

Parce que tes pensées ne sont pas juste des petites phrases qui flottent dans le vide.

Chaque répétition renforce les connexions neuronales, qui finissent par façonner tes réactions et comportements, parfois même sans que tu t'en rendes compte.

Et à force de les répéter encore et encore, on les renforce !

C'est exactement comme avec tes abonnements Netflix, Disney+ L'algorithme de ton cerveau fonctionne pareil : il te recommande ce que tu regardes le plus.

Donc, si tu passes ton temps à nourrir la peur, ton cerveau va te balancer du :

"Anxiété & Co " Et franchement, on peut trouver un meilleur programme, non ?

Alors autant lui envoyer de nouveaux signaux !

Plus inspirantes et alignées, et bientôt ton cerveau te proposera du :

"Confiance en soi" et "Abondance en streaming illimité".

Pourquoi ça marche

CAR oui, Bonne nouvelle : ton cerveau est plastique !

Dans le sens malléable. En gros, tu peux le reprogrammer ,et modifier sa structure !

Et Quand tu écris tes croyances limitantes, hop, activation du cortex préfrontal (aka la partie de ton cerveau qui réfléchit et prend des décisions intelligentes, contrairement à celle qui te fait scroller TikTok à 2h du matin).

Puis, Quand tu déchires ou brûles ce papier, c'est ton système limbique qui entre en scène ! C'est lui qui gère les émotions. Ton inconscient va capter le message : "Ah ok, cette croyance, c'est fini, on la vire du club !"

Solution ?

Tu prends le contrôle de la programmation et tu te mets à répéter des pensées positives et alignées. Mais attention, on ne parle pas juste de penser positif façon bisounours : il faut le ressentir !

La répétition : la clé du changement

En neurosciences, on dit :

"Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble."

En clair : plus tu penses dans un sens, plus ton cerveau se structure autour de cette pensée Et comme la répétition est la clé, à force de pratiquer, ce nouvel état d'esprit deviendra un automatisme. Comme quand tu chantes les paroles d'une chanson sans même savoir comment tu les as mémorisées.

Le secret ? La persévérance (et un peu de fun) !

Prise de conscience

Action

Répétition

Bonne humeur

Alors, amuse-toi avec cet exercice, fais-le autant de fois que nécessaire (pourquoi pas combiner avec d'autre exercice du site!), et avec le temps, tes anciennes croyances partiront à la retraite pendant que les nouvelles prendront le contrôle de ton cerveau...
pour créer la vie que TU veux !

c'est a toi de jouer !!!

Lettre d'adieux à mes croyances limitantes !



Aujourd'hui, je choisis en conscience de dire adieu à ces pensées.
Je décide de les laisser partir, car elles ne me définissent plus.
Une fois ce papier déchiré, elles cessent d'avoir du pouvoir sur moi

Lettre d'adieux à mes croyances limitantes !



Aujourd'hui, je choisis en conscience de dire adieu à ces pensées.
Je décide de les laisser partir, car elles ne me définissent plus.
Une fois ce papier déchiré, elles cessent d'avoir du pouvoir sur moi

Lettre d'adieux à mes croyances limitantes !



Aujourd'hui, je choisis en conscience de dire adieu à ces pensées.
Je décide de les laisser partir, car elles ne me définissent plus.
Une fois ce papier déchiré, elles cessent d'avoir du pouvoir sur moi

Lettre d'adieux à mes croyances limitantes !



Aujourd'hui, je choisis en conscience de dire adieu à ces pensées.
Je décide de les laisser partir, car elles ne me définissent plus.
Une fois ce papier déchiré, elles cessent d'avoir du pouvoir sur moi