

# **Déglingue tes croyances limitantes**

*(Le Dégling'Book : l'outil le plus simple et concret pour arrêter de te saboter en moins de 3 minutes)*



# Introduction

Ici pas de bla-bla, pas de magnifiques présentations qui ne te serviront à rien ...

**On rentre dans le sujet NOW ! C'est parti !**

*Au choix, tu peux imprimer ce document papier ou tu peux le compléter sur ton ordinateur (penses bien à enregistrer à chaque fois, c'est l'expérience qui parle 😊)*

Ces petites phrases que tu te répètes chaque jour...

Elles paraissent “anodines”, mais en réalité, elles sculptent ton quotidien et freinent ton élan de vie.

👉 Ce document de travail est là pour t'aider à les voir autrement.

Pas pour les juger. Pas pour te juger.

Mais pour **les observer, les décortiquer et les transformer** en leviers d'action puissants.

Pas à pas, tu vas :

- mettre en lumière tes croyances limitantes,
- comprendre ce qu'elles disent vraiment de toi,
- les revisiter avec des actions concrètes,
- te rendre compte qu'elles ne menacent pas ta survie... et qu'elles peuvent être dépassées.

À la fin, tu retrouveras ce sentiment merveilleux : **reprendre les rênes de ta vie** 💜

## **Partie 1 — Mettre en lumière tes croyances**

👉 Note toutes les phrases que tu te répètes régulièrement.  
Celles qui reviennent en boucle, celles qui t'empêchent d'avancer.

Exemples :

- “Je suis trop sensible.”
- “Je n’y arriverai jamais.”
- “Je suis trop fragile.”
- “J’ai peur de décevoir.”

 **À toi de jouer :**



## **Partie 2 — Décoder tes croyances**

Ces phrases, que disent-elles de toi ?

Quelle image de toi renvoient-elles ?

Exemple :

“Je suis trop fragile” 🙌 cela veut peut-être dire : “je ne crois pas avoir de ressources en moi”.

 **À toi de jouer :**



## **Partie 3 — Passer à l'action**

Et si tu regardais autrement ?

Chaque croyance peut être revisitée par **l'action**.

Questions à te poser :

- Quelles actions concrètes (même petites) peux-tu mettre en place pour dépasser cette croyance ?
- Qu'est-ce que tu pourrais décider, dire, expérimenter, pour ne plus la laisser te définir ?

Exemple :

“Je suis trop fragile” 🙌 je choisis :

- d'utiliser un vocabulaire différent (“je suis sensible et forte”), un vocabulaire qui n'est pas négatif.
- de renforcer mon corps (activité douce, sport adapté),
- de poser des limites quand on me colle cette étiquette.

 **À toi de jouer, pour chaque phrase que tu as notées (dans la partie 1) indique au minimum 3-4 actions que tu peux mettre en place pour “déglinguer” ces croyances.**





## **Partie 4 — Dédramatiser les risques**

Ton cerveau reptilien adore te faire croire que dépasser une croyance = danger mortel.

Alors demande-toi :

👉 Si je dépasse cette croyance, est-ce que je risque réellement la mort ?

Exemple :

- Croire que “si je m'affirme, je serai rejetée” 👉 en réalité, je ne risque pas ma vie.
- Croire que “si je montre ma sensibilité, je serai jugée” 👉 je ne risque pas ma vie.

📌 À toi de jouer :



## ☀ Conclusion

Tu vois comme ton cerveau, une fois activé différemment, te montre une autre réalité ?

**Cette méthode je l'utilise en coaching et en bilan de compétences de manière plus poussée mais les résultats sont toujours là et la conclusion toujours la même :**

- **Non**, tu ne risques pas ta vie en dépassant tes croyances.
- **Oui**, tu as le pouvoir de les revisiter.

Et surtout : **tu redeviens maître de ton avenir et de tes choix !**

👉 Alors à partir de maintenant, chaque fois qu'une croyance limitante surgit, rappelle-toi que tu peux :

- la décoder,
- l'actionner,
- la relativiser,
- la transformer en un moteur d'élan.

✨ **Crois en toi. Fais-toi confiance. Tu es bien plus puissante que ces petites phrases.**

Avec toute ma bienveillance,  
Léa 💜

**Ps :** envie de me partager ce que tu as ressenti, ce que tu penses du Dégling'Book et si réellement ça t'a aidé à dégligner tes croyances... et que maintenant tu sais exactement comment faire pour ne plus les subir.

**Je suis à ta dispo sur WhatsApp : 07 71 81 91 74 ou par mail :**  
[coaching.humanfirst@gmail.com](mailto:coaching.humanfirst@gmail.com)

By Léa 💜