

GUIDE PRATIQUE

COMMENT OPTIMISER SON SYSTEME DE CROYANCES ?



CENTRE
Ginko
MENTORAT & DÉVELOPPEMENT



*Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.
Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.*

BOUDDHA

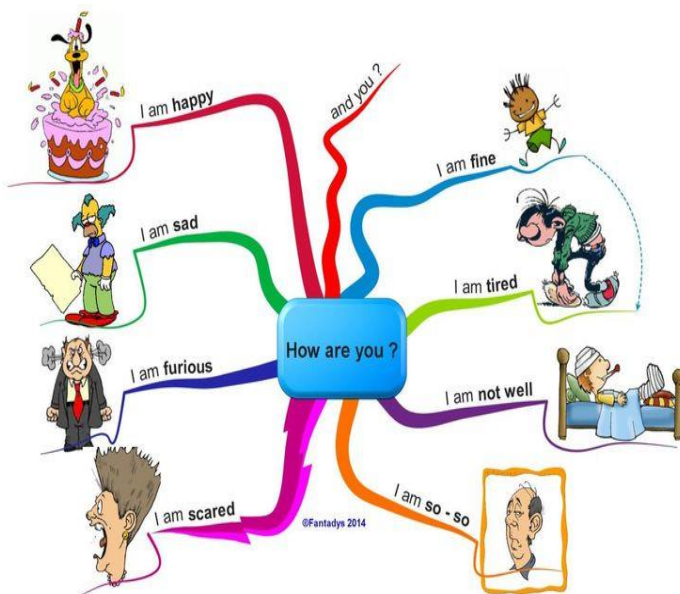


SOMMAIRE

1. PREAMBULE	3
2. QU'EST-CE QU'UNE CROYANCE ?	4
3. D'OU VIENNENT NOS CROYANCES ?	5
4. DES CROYANCES QUI SOUFFLENT LE CHAUD ET LE FROID !	7
5. EXPLORER SES CROYANCES	8
6. CROYANCES VS PENSEES AUTOMATIQUES !	10
7. COMMENT CA MARCHE ?	11
8. POURQUOI LES CROYANCES SONT-ELLES SI TENACES ?	13
9. COMMENT IDENTIFIER ET CHANGER UNE CROYANCE ?	13
10. RESUME DE LA RECETTE POUR CHANGER DE CROYANCE !	18
11. LES ASTUCES POUR DEBUTER AVEC LES CROYANCES	21

www.centreginko.com

1. PREAMBULE



Nous recevons dans la vie ce que nous avons demandé. Chaque individu possède une carte mentale unique du monde qui l'entoure. Tout ce qui nous parvient est neutre. Donc si on change la carte mère ou carte mentale d'une personne on change sa perception du monde. **La seule réalité est donc celle de notre monde intérieur.**

Nos émotions qui ne sont pas réelles, sont renforcées par nos expériences de vie. Toutes les émotions sont reliées. Or, nous cherchons sans cesse à reproduire des émotions négatives car nous en avons besoin. C'est comme une drogue.

Pour changer, il nous faut donc créer de nouveaux circuits neuronaux. Les anciens circuits quant à eux ne peuvent pas être supprimés, ils peuvent juste être neutralisés. Dans le système newtonien qui est le nôtre, nous sommes des drogués du malheur.

Lorsque nous sortons de ce schéma, notre égo se déchaine. D'où l'intérêt de changer de l'intérieur en travaillant sur les croyances. **C'est le principe même de la Naturopathie Intégrative qui s'inspire du vivant pour générer des changements dans une logique de développement naturel.**

2. QU'EST-CE QU'UNE CROYANCE ?

Ce sont des certitudes que nous avons, sur nous, les autres, le monde, la vie en général. Elles sont conscientes ou pas.

Une croyance est un système de pensées,
l'homme n'est qu'un système de croyances.



L'idée est que la pensée que nous détenons sur nous et le monde forment nos croyances fondamentales et profondes. **Elles colorent notre vie et influencent nos décisions et les comportements** qui en résultent.

C'est ainsi que nos croyances intimes gouvernent notre vie. Et que nos pensées créent notre destinée. **L'histoire de chaque individu dépend de ses croyances.**

Les résultats obtenus ne sont rien d'autres que ce à quoi nous croyons. Derrière l'échec il y a toujours des croyances limitantes ou négatives. **Ceux qui pensent qu'ils vont échouer, échouent. Ceux dont les croyances sont positives réussissent.**

Nos croyances se trouvent en amont de toutes pensées, sentiments et comportements. Nos croyances sont toutes les idées qui sont les nôtres et que nous portons comme des vérités. Nos croyances forment notre réalité au point de les confondre avec la VERITE.

Les croyances sont des piliers sur lesquels nous construisons toute notre vie.

Tout ce que l'on nous dit et qui n'est pas vérifié par nous-mêmes devient une croyance dogmatique adoptée telle quelle !

Beaucoup de nos croyances ne viennent pas de nous.



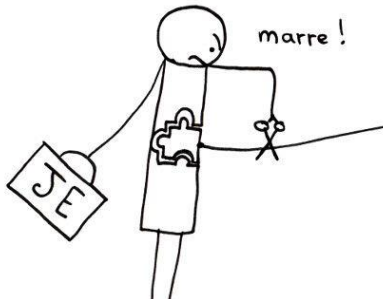
3. D'OU VIENNENT NOS CROYANCES ?

ET BIEN ... DE NOTRE FAMILLE

Ce sont les **croyances acquises pendant la construction** et le développement de l'enfant. Elles sont des réponses apportées à nos façons d'être et de faire par les personnes influentes de notre environnement proche.



On parle alors de messages contraignants, de croyances acquises par mimétisme et par le mode de communication familial (expressions, dictions, comportements, sentiments).



DE NOTRE EVOLUTION PERSONNELLE

Nos croyances évoluent dans la vie avec nos nouvelles expériences et décisions. Cependant nos croyances de base sont inscrites profondément en nous et conditionnent notre perception de la réalité sans que nous les contrôlions. Tout est OK, nos **croyances sont ce qu'elles sont, elles indiquent simplement ce qui est vrai pour nous aujourd'hui.**

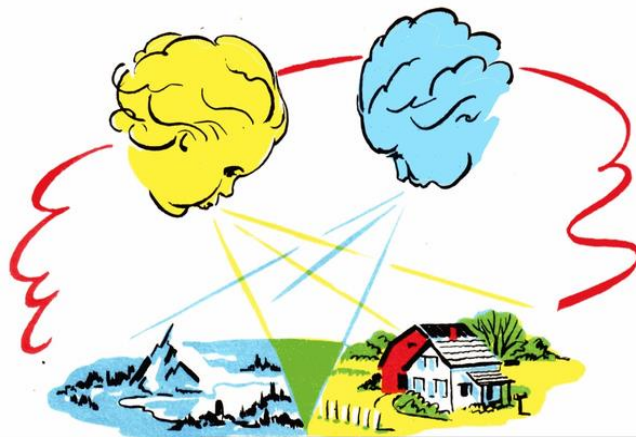
DE NOTRE ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL

Ce sont les croyances transmises par la société, la religion, les connaissances collectives obligatoires (culture générale), les valeurs et les codes en société. Les enseignants que nous avons rencontrés nous ont profondément influencés.



Si l'on ajoute à cela les médias et l'image négative qu'ils donnent du monde dans lequel nous vivons, il en résulte que notre propre personnalité ne nous appartient pas vraiment !

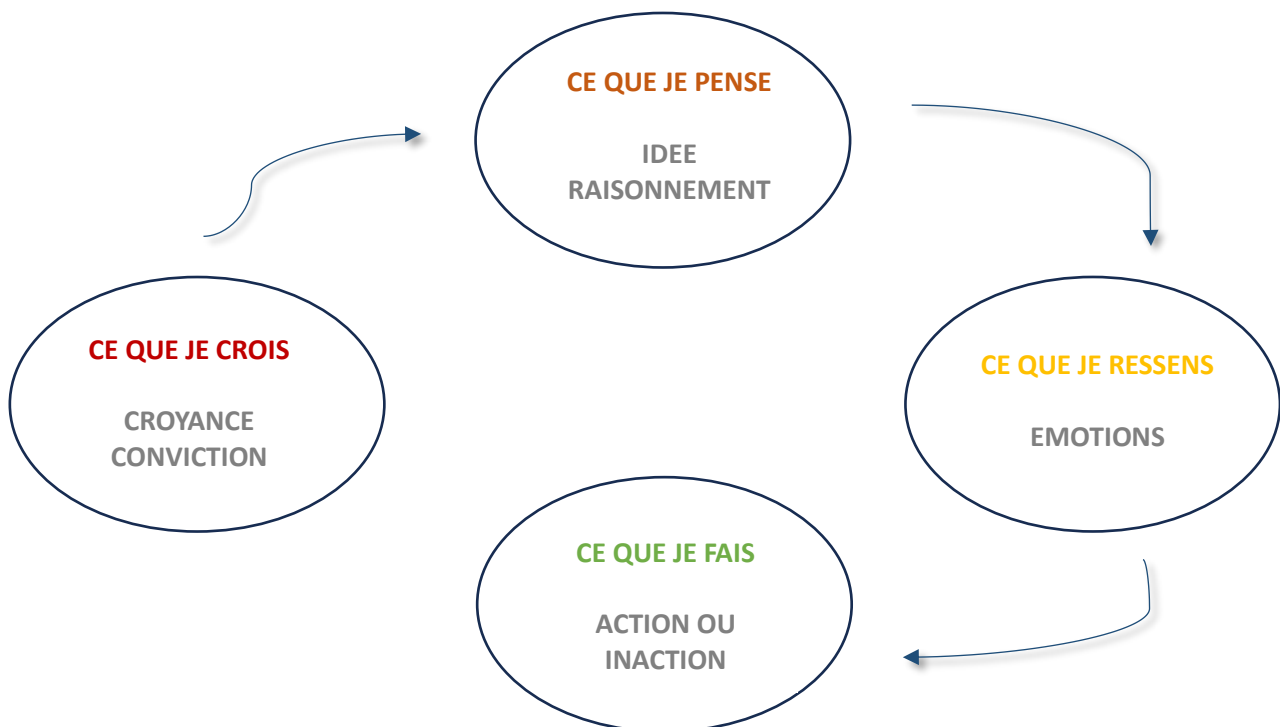
D'ailleurs, la plupart d'entre nous ne sommes pas conscients de nos pensées car **la plupart du temps nous ne captions que les pensées limitées et négatives du mental collectif d'aujourd'hui.**



4. DES CROYANCES QUI SOUFFLENT LE CHAUD ET LE FROID !

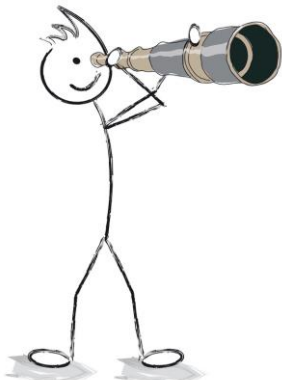
Les croyances sont comme des prédictions. Si nous décidons de nous accrocher absolument à une idée et de la transformer en certitude, alors elle deviendra une réalité et une vérité pour nous.

Une croyance ça se confirme, ça s'entretient et ça se renforce ...



Nos convictions catégoriques neutralisent toutes potentialités d'approfondissement, d'ouverture ou l'éventualité d'un autre regard, d'une autre vision du monde. **Il est plus confortable de confirmer et de renforcer nos propres croyances que de les étudier, les nuancer ou les reconsidérer.** Même si nous gagnerions en confort et sécurité.

5. EXPLORER SES CROYANCES



Nous baignons dans un océan de croyances !

Certaines de nos croyances se repèrent facilement car elles sont exprimées par notre langage quotidien (convictions, certitudes, affirmations).

D'autres ne peuvent être mises à jour qu'à travers des interprétations que nous faisons des expériences vécues.

D'autres encore sont complètement inconscientes. Elles forment les piliers sur lesquels sont fondées nos idées, nos émotions et nos comportements individuels et collectifs.



VOICI LES 8 PRINCIPALES FORMES DE CROYANCE

NOS PEURS

Je ne pourrai jamais, je ne suis pas capable ...

NOS PRIORITES

Se persuader que c'est vital, vouloir toujours plus.

NOS REFERENCES

Considérer qu'elles sont figées et donc limitantes.

NOS CRITERES

Irréalistes, ils ne permettent pas de valider nos valeurs ce qui génère de la frustration.

NOS REGLES

Introduites par les verbes « falloir et devoir », elles sont des contraintes pas des guides.

LA CULPABILITE

Vouloir à tout prix éviter de mal nous comporter et un frein à l'action et source de souffrance.

LE LANGAGE ET LES MOTS

Les mots qui suggèrent la possibilité de l'échec.
Les mots induisant la dévalorisation.
Les mots énonçant la fin de nos espoirs.
Les métaphores involutives.

L'INTERPRETATION

Nous appréhendons le monde selon nos filtres, nous sélectionnons nos pensées en passant par 3 violations que sont : l'omission, la généralisation et la distorsion.

6. CROYANCES VS PENSEES AUTOMATIQUES !

Les pensées automatiques ne sont pas toujours des croyances, mais les croyances sont souvent des pensées automatiques.

Une pensée automatique peut être rationnelle et adaptée à une situation.

3 FORMES DE CROYANCES A RETENIR :

1. Les croyances **UTILES** (ressources qui poussent à l'action).
2. Les croyances **INUTILES** (limitantes qui empêchent d'atteindre les objectifs).
3. Les croyances **NEUTRES** (sans réel impact ex : le ciel est bleu).



LE CHOIX DE L'AXE

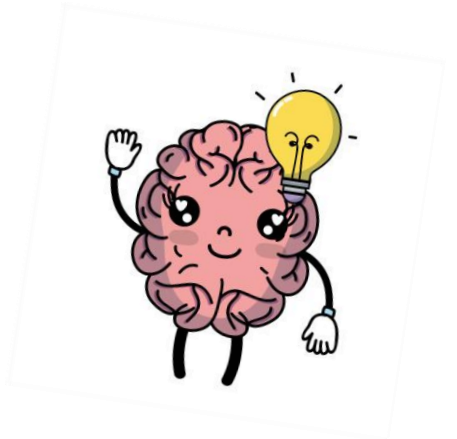
Plutôt que de fonctionner sur un **axe vrai/faux** il est préférable de se déplacer sur un **axe utile/inutile**.

3 TYPES DE PENSEES A RETENIR :

1. Les pensées **REALISTES** et **VRAIES** (je suis un être humain).
2. Des pensées **IRREALISTES** et **FAUSSES** (un vrai homme ça ne pleure pas)... Je suppose que ...
3. Des pensées **INCERTAINES** et **DOUTEUSES** (il pleuvra demain).

7. COMMENT CA MARCHE ?

Face à un évènement positif, négatif ou neutre, il y a toujours une **cognition** (ce que je pense) en interaction avec un **comportement** (ce que je fais) et une **émotion** (ce que je ressens). Cet ensemble donne le modèle **COGNITIVO-COMPORTEMENTAL**.



Par exemple, en cas de pathologie, nos pensées sont disproportionnées. C'est ce que l'on appelle une distorsion cognitive.

L'équilibre optimal ou **HARMONIE** vaut **62% de pensées positives et 38% de pensées négatives**.

Il est donc normal dans notre monologue intérieur d'avoir des pensées positives et négatives (exemple : en cas de danger). Les excès possibles sont l'**HYPOMANIE** (excès de pensées positives >69%), l'**ANXIETE** (50/50), la **DEPRESSION SEVERE** (excès de pensées négatives > 60%).

La nature aide à l'harmonie : consultez le site, nos ateliers et cycles autour de la SYLVOTHERAPIE et de la NATURAPIE INTEGRATIVE.

Nos pensées, interprétations, scénarios mentaux, imaginations, déductions, conclusions, règles, certitudes et valeurs, constituent notre système de croyances, qui à l'occasion des événements, nous procure nos émotions et nos comportements, qui induisent des actions ou des réactions.

Que ces pensées soient vraies, fausses ou douteuses, si nous les croyons vraies, elles nous donneront des émotions qui seront toujours vraies. Comme seront vrais les comportements et les actions que nous poserons en réponse à ces pensées.

Une **vision réaliste** des choses, des gens et de la vie **sera adaptative** d'un point de vue des émotions, des actions et de la communication.

Les pensées irréalistes, fausses, incertaines ou douteuses **donneront naissance à des croyances souvent limitantes et inutiles** et susciteront des émotions négatives, désagréables et puissantes (anxiété, peur, culpabilité).



Il est essentiel de ne pas écouter tout ce que l'on nous dit. Il est essentiel de penser par soi-même. Et ce afin de déloger de notre esprit les idées irréalistes.

Il est bien meilleur de vivre en conscience. La voie de la nature et le vivant nous aident à unifier notre conscience.

8. POURQUOI LES CROYANCES SONT-ELLES SI TENACES ?

Tout simplement parce que les **croyances sont un élément fortement constitutif de notre être**. La majorité des gens ne peuvent que très difficilement les aborder avec du recul parce que les croyances sont soit :

1. Un rempart de protection,
2. Au centre de notre équilibre psychologique.

Les transgresser revient à violer notre identité, notre personnalité, notre famille, nos amis et relations, notre propre destin !

9. COMMENT IDENTIFIER ET CHANGER UNE CROYANCE ?

QUAND JE DIS :

Je pense que ...,

Je crois ...,

Je suis sûr ...,

C'est bien de ...,

C'est mal de ...,

Il est essentiel de ...,



Je dévoile mon système de croyances.

Un des signes que nous touchons à une croyance est souvent une brusque montée d'émotion, voire d'agressivité. Si c'est une croyance profonde nous allons nous mettre en résistance.

Faire bouger son système de croyances est souvent le point de départ d'un parcours d'éveil et d'épanouissement personnel.

LA REGLE DES 3 P :

PUISSANCE



POUVOIR

Le **POUVOIR**, ce que je peux ou ne peux pas faire (*pour prendre le pouvoir il faut assumer ses responsabilités, être acteur de sa vie*),

La **PUISSANCE**, ce que je me crois capable ou pas de faire (*il faut acquérir des compétences*),

La **PERMISSION**, ce que je m'autorise ou pas de faire (*permet l'installation de croyances facilitantes*).



CE QUI PERMET DE MODIFIER UNE CROYANCE ?

1. Le **progrès personnel** permet de modifier ses croyances,
2. La **souffrance** associée à la croyance permet de la changer,
3. Les **nouvelles expériences** remettent en question nos croyances,
4. S'inspirer des **croyances des gagnants** enrichit la vie,
5. Les **petites améliorations** crédibles et réalisables.

Ouvrir son champ de croyances est un préalable incontournable à toute relation intérieure future apaisée.

Updater son champ de croyances est de fait le premier pas que je vous propose en séance individuelle ou bien lors de mes ateliers.

L'idée sera de dédramatiser l'ensemble et de procéder à un rééquilibrage en douceur, de manière ludique et respectueuse de votre écologie personnelle.



COMMENT MODIFIER UNE CROYANCE ?

1. Par le jeu du **questionnement**,
2. **Conscientiser** le champ de nos émotions,
3. **Repérer** les croyances dites de soumission ou de domination.



PAR EXEMPLE

SOUSSION

DOMINATION

Vouloir plaire, être aimé

S'opposer, critiquer

Agir dans le sens des règles

Dominer, contrôler

Laisser l'initiative à l'autre

Besoin de gagner, être meilleur

Culpabiliser

Quête absolue de perfection

COMMENT FAIRE POUR « DETRICOTER » UNE CROYANCE ?



1. Commencer par **ouvrir de nouvelles portes** (remettre en cause l'utilité de la croyance).
2. Par un jeu de questionnement, **changer la représentation négative et/ou inappropriée de la croyance.**
3. Se demander s'il pourrait exister **une pensée différente** de la nôtre.
4. **Trouver un modèle inspirant**, une personne que nous respectons et qui pourrait être un modèle pour nous.
5. **Remplacer par une nouvelle croyance plus utile**, plus heureuse et qui nous rapproche de notre idéal en lien avec l'objet de la croyance.

Bouger seul ses croyances c'est possible. Mais dans les faits cela peut s'avérer compliqué. Pourquoi ?

Parce que l'égo s'affole et va emprunter toutes les voies de l'évitement. Se laisser guider est plus doux, je vous conseille vivement de vous faire accompagner.

10. MA PROPOSITION DE RECETTE POUR CHANGER DE CROYANCE !

Les croyances limitantes ne sont que des histoires que nous avons acceptées inconsciemment à force de répétition.

Changeons de système de croyances et tout changera pour nous !



MA RECETTE POUR CUISINER UNE CROYANCE EN 7 ETAPES !

1. **Identifier** et prendre conscience de la croyance limitante.
2. L'**accepter** en sachant que nous en avons eu besoin un jour. Elle était là pour nous aider à ne pas souffrir. Maintenant nous n'en avons plus besoin. C'est la mémoire seulement qui demeure. Elle ne fait plus partie de nous.
3. Utiliser le **levier douleur/plaisir** par le jeu du questionnement.
4. **Répéter la nouvelle croyance** un nombre de fois suffisant jusqu'à ce qu'elle ait pris la place de l'ancienne croyance.
5. **Renforcer la nouvelle croyance** à succès.
5. **Casser le schéma limitant** en faisant des actions différentes de celles reliées à notre ancienne croyance.
7. Utiliser la **puissance de la visualisation créatrice**.

Remarque : il est important de savoir que le cerveau fonctionne de 3 façons :

1. **Le choc,**
2. **La répétition** (*vision en lien avec le masculin*),
3. **La visualisation créatrice** (*vision en lien avec le féminin*).

Petit conseil « no stress » :

En état de relaxation (le corps est relaxé mais l'esprit reste vif), nos ondes cérébrales changent (visualisation en ondes Alpha) ce qui a pour effet de calmer notre mental, de faire taire nos voix intérieures et notre égo saboteur.



Attention !

Les rechutes vers l'ancienne croyance sont possibles, mais nous en aurons conscience, nous serons capables d'auto-perception et d'adaptation à faveur d'un comportement positif.

Pour réussir un changement de croyance, 3 paramètres sont indispensables :

1. La **modification** des représentations mentales,
2. La **motivation** à vouloir changer,
3. La **volonté** d'évoluer.

Ne pas oublier que les croyances sont aux commandes.

Elles sont les organisateurs de notre mémoire, de notre traitement de l'information, de nos interprétations, de nos états internes et de nos comportements. Nos valeurs sont les productions directes de nos croyances tandis que les critères en sont la preuve concrète.

Les croyances qui ont le plus d'influence sur nous sont aussi les plus difficiles à identifier surtout que nous avons perfectionné les moyens de les camoufler. Pour les repérer il faut être attentif à leur structure linguistique, affirmations, généralisations, équivalences personnelles, relations de cause à effet, règles.



Une fois acceptées les croyances deviennent des commandes indiscutées de notre cerveau. Envoyées par notre cerveau elles ont la capacité d'élargir ou de détruire les potentiels présents et à venir.

11. LES ASTUCES POUR DEBUTER AVEC LES CROYANCES

« Sais-tu qu'à chaque instant une mutation de conscience est possible en toi ? Et que tu peux soudainement changer la perception que tu as de toi et du monde ? »

Voici quelques astuces pour t'aider à structurer ton action.

A toi de jouer !



ASTUCE N°1 : COMMENCER PAR ANALYSER L'EVOLUTION DE LA CROYANCE A L'EHELLE DU TEMPS.

Sur une feuille de papier ou sous tableur :

Exemple :

Comment est ma croyance aujourd'hui à 40 ans ?

Ce que je crois/pense/ressens/vis de mes 40 ans.



Période	15-25 ans	25-35 ans	35-45 ans	45-55 ans	55-65 ans	65 ans et +
Domaine	Passé	Passé	Présent	Futur	Futur	Futur
ÂGE Exemple	A l'an 2000 je serai vieux	Je me dis qu'il serait bon de toujours avoir le même âge	Je me dis que c'est le plus bel âge et que je dois en profiter	Je réalise qu'à cet âge la moitié de ma vie sera passée.	Je serai trop vieux pour retrouver un travail ...	On est vieux dans sa tête pas dans son cœur ...
BONHEUR Exemple			Le bonheur n'existe pas			
ARGENT						
Etc						

Procéder ensuite à une lecture horizontale item par item.

- Qu'est ce qui est **porteur** émotionnellement,
- Qu'est ce qui est **neutre** émotionnellement,
- Qu'est ce qui vous **pèse** émotionnellement.

ASTUCE N°2 : ENSUITE ANALYSER LE POIDS ET L'UTILITE DE LA CROYANCE.

Sur une feuille de papier ou sous tableur :

Procéder maintenant à une lecture horizontale, item par item, en se posant les questions suivantes :

1. Mes croyances sur ce sujet ont-elles évolué avec le temps ?
2. Si oui, dans quelle direction ?

EXEMPLE D'ITEMS	ONT-ELLES EVOLUE ?	DANS QUELLE DIRECTION ?
ÂGE	OUI/NON	<p>Utile => Indiquer en quoi cette croyance est source de progrès.</p> <p>Inutile => Indiquer en quoi cette croyance vous est inutile ou devenue inutile. Prévoir de la remplacer.</p>
BONHEUR	OUI/NON	Procéder au même exercice ainsi de suite pour chaque item ...
ARGENT	OUI/NON	

ASTUCE N°3 : REMPLACER LA CROYANCE OBSOLETE OU INUTILE.

Une nouvelle croyance est-elle plus efficace et plus utile par rapport à mon objectif d'aujourd'hui ? Si oui, comment puis-je faire pour adopter cette nouvelle croyance et l'appliquer dans ma vie ?

DOMAINE	NOUVELLE CROYANCE	EST-ELLE UTILE ?	SI OUI COMMENT FAIRE POUR L'ADOPTER ET L'APPLIQUER ?
Exemple avec le BONHEUR	<p>Nouvelle croyance à mettre en place : On dit que le bonheur c'est être en paix avec soi-même.</p> <p>(Croyance du moment devenue obsolète : Le bonheur n'existe pas ...)</p>	OUI	<p>Accepter que tout soit OK :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mes croyances antérieures furent utiles et m'ont aidé à me construire et à m'épanouir sur le chemin. 2. Mes anciennes croyances furent des priorités, elles ne le sont plus. 3. Mes anciennes croyances m'ont permis de faire de belles rencontres humaines, plus maintenant. 4. Mes anciennes croyances sont désormais inutiles et les pensées associées fausses ici et maintenant (ex : le bonheur n'est pas que la liberté, le bonheur n'est pas que sur son lieu de travail ou que dans le pré) ! <p>Mise en application de la nouvelle croyance au quotidien :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je poursuis mes progrès personnels, notamment en faisant amende honorable envers mon Moi Naturel. 2. Par la méditation, je lâche prise, j'écoute le silence qui existe en moi. 3. Je me centre, j'accrois mon taux vibratoire, je me détache du « MOI » et j'accepte de ne pas rentrer dans un moule. 4. J'ai conscience et j'abandonne les stratégies défensives mises en place depuis l'enfance. Et place l'égo au service seulement. 5. J'imprime les nouveaux circuits neuronaux correspondants (ex : mantras lisibles, visibles et audibles). 6. Dans l'amour inconditionnel je m'ouvre aux autres.

Je vous souhaite une douce et joyeuse exploration ...

POUR TOI, PETIT BONUS JOYEUX ! DE BIENVENUE



Code cadeau à mentionner :

“ CŒUR ”

Et profitez d'une remise de :

- * 10% sur tous vos accompagnements individuels.*
- * 5% sur tous vos WE de stage et cycle (hors bain de forêt).*
- * Valable aussi sur toutes les propositions en ligne sur FB, page pro Centre Ginko.*
- * Valable jusqu'au 30 juin 2024.*



Nicolas Gret

Eco Coach – Mentor – Facilitateur – Transmetteur
Naturapie Intégrative – Sylvothérapie
Accompagnement – Ateliers – Cycles d'apprentissage

[POUR EN DECOUVRIR PLUS RDV SUR](#)

www.centreginko.com

Rejoignez-moi sur les réseaux

