

Tout individu est façonné par de nombreuses croyances qui lui viennent de différentes origines. Ces croyances agissent sur vos comportements, votre humeur, vos choix et vos décisions. Donc, par conséquent, elles influencent la tournure que prend votre vie.

La véritable question est de se demander d'où vous viennent ces croyances ?

Chez Acosphere, nous avons identifié 4 origines principales aux croyances et celles-ci se décomposent en plusieurs sous-origines :

VOTRE ENVIRONNEMENT

Vos premiers éducateurs que sont vos parents, l'entourage dans lequel vous évoluez et la culture du pays dans lequel vous vivez.



Les institutions

la religion dans laquelle vous naissez ou que vous pratiquez, l'école avec les enseignants et les camarades qui vous ont marqué, le type de gouvernement qui dirige votre pays.



Les medias

les journaux, la radio, la télévision, internet et les réseaux sociaux, les films et les séries.



Les événements de la vie

qu'ils soient malheureux ou heureux, ils forgent vos croyances. Les rencontres que vous faites ont aussi beaucoup d'importance, car elles déterminent souvent vos choix.

QUELLES QUE SOIENT VOS CROYANCES, ELLES APPARTIENNENT À L'UNE DES CATÉGORIES SUIVANTES :

📍 Croyances limitantes

Ce sont les croyances qui vous empêchent d'avancer, d'oser faire ce que vous souhaitez. Ce sont toutes les croyances que vous justifiez avec des phrases comme :

- Ce n'est pas possible
- On n'a jamais fait ça ici
- Chez nous ça ne se fait pas
- Une femme ne peut pas faire ce travail
- Je suis trop jeune pour occuper cette fonction
- Je n'ai pas fait assez d'études pour ceci ou cela
- Je ne parle pas assez bien le français pour prendre la parole
- J'ai peur d'être ridicule
- Je ne suis rien...
- Je n'ai pas les moyens de...

📍 Croyances motivantes

Ce sont les croyances qui vous aident à progresser, à réaliser vos projets et vos rêves. Ce sont toutes les croyances que vous exprimez à travers des phrases comme :

- Je vais tenter ma chance avec mon projet...
- Je crois que je peux y arriver
- J'ai des compétences utiles et je peux en faire quelque chose
- Je suis la meilleure personne pour faire ce travail
- Je suis sûre que je réussirai.
- Je ne baisserai pas les bras ...

Nos conseils

- Travaillez régulièrement sur vos croyances motivantes en vous les répétant et en vous persuadant que vous pouvez tout faire.
- Trouvez une amie ou une collègue avec laquelle vous pourrez faire ce parcours en vous aidant mutuellement.
- Trouvez des livres ou des audio-books sur le sujet des croyances et renforcez vos connaissances en la matière.



consultez
nos fiches