

RÉSULTANTES D'UNE CROYANCE (CERTITUDE)

Il n'y a pas besoin d'être un théoricien pour prédire qu'avec le même patrimoine génétique, selon que vous adoptez un système de certitudes adéquates ou inadéquates, vous n'aurez pas le même genre de vie.

Le problème est qu'une fois la certitude adoptée, vous ferez tout pour démontrer sa véracité et lui apporter du crédit : « Je suis trop vieille, trop jeune, je suis une femme donc je ne peux pas, je suis un homme donc je ne peux pas, je suis comme ceci ou cela et cela m'empêche de.... ».

C'est quelque chose qu'on se raconte à soi-même, sous forme d'une petite voix intérieure qui peut être une chimère car cette certitude vous a été transmise. **Plus de la moitié de vos certitudes ne vous appartiennent pas. Elles viennent de votre entourage familial, social, culturel ou culturel...**

La question à se poser est : « Les certitudes que j'ai, sont-elles adéquates ou inadéquates ?

Il existe des certitudes aidantes, des certitudes neutres et des **certitudes limitantes**. Identifier vos certitudes limitantes vous permet de les transformer en certitudes adéquates. Celles-ci vous permettront de développer des **scénarios de vie positifs** afin de ne pas vous mettre en échec.

Pour voir la fiche et les documents attachés, rendez-vous sur
<https://coachingways.360learning.com/course/play/5efdfc313273fb167ef16c3f>