

## **Comment changer efficacement vos comportements indésirables? En changeant vos croyances!**

Vous êtes-vous déjà entendu dire à propos de vous-même: « Tu parles d'un incapable! »; « Y'a qu'à moi que ça arrive des malchances comme ça! »; « Qui voudrait de quelqu'un comme moi? »

Ces déclarations expriment une croyance qui génère un comportement. C'est un principe de cause à effet : la croyance est la cause, alors que le comportement en est l'effet. Par exemple, quand vous vous croyez *incapable*, vous aurez tendance à vous comporter en *incapable*. Vous devez changer votre croyance pour changer votre comportement.

Une croyance découle d'une simple pensée qui, pour différentes raisons, est devenue une vérité à laquelle vous avez décidé de croire. Dès ce moment, vous en faites VOTRE croyance. Elle vous appartient et contribue à la définition de votre identité. Au fil du temps, la croyance se déplace de votre conscient à votre subconscient. Elle se transforme en un automatisme auquel vous n'avez pas accès consciemment, et qui revient constamment même si cette croyance nuit à votre bien-être.

Vous pouvez réussir à changer vos croyances limitatives avec de la patience et du temps ou, mieux encore, vous pouvez travailler avec votre subconscient et changer ces croyances directement à la source.

En apprenant à questionner la partie de votre subconscient qui est la cause de vos comportements, vous arriverez rapidement à libérer les croyances qui vous sont nuisibles. Une problématique est habituellement résolue en quelques séances d'ICB (Ingénierie des Croyances de Base).

Puisque vous vivez en accord avec vos croyances, faites en sorte qu'elles soient en harmonie avec le meilleur de vous-même.

N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus.