

## **Croyances limitantes sur l'amour de soi**

### **Catégorie 1 : "Je ne suis pas assez bien." / "Je ne suis pas assez ceci ou pas assez cela"**

#### **Croyances limitantes**

- "Je ne suis pas assez" ou "Je ne suis pas assez bien"
- "Je ne suis pas assez intelligent(e), beau/belle, intéressant(e)."
- "Je dois être parfait(e) pour être aimé(e)."
- "Si je fais des erreurs, je vais être rejeté(e)."
- "Je dois changer pour être accepté(e)."
- "Je suis un échec."
- "Si on me critique, c'est que je ne vauds rien."

#### **Croyances positives à adopter**

- "Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis."
- "Ma valeur est indépendante de la comparaison avec les autres, je suis unique et précieux(se)."
- "Faire des erreurs fait partie de l'apprentissage, elles ne définissent pas ma valeur."
- "Je mérite d'être aimé(e) et respecté(e) pour qui je suis, sans avoir à prouver quoi que ce soit."
- "Je choisis de me concentrer sur mes forces et mes qualités plutôt que sur ce qui me manque."
- "Mon intelligence et mes capacités évoluent chaque jour, je suis en constante croissance."
- "Je me libère du besoin d'être parfait(e) et je choisis d'être authentique."

---

### **Catégorie 2 : "Je dois prouver ma valeur pour être aimé(e)."**

#### **Croyances limitantes**

- "Si je ne fais rien d'exceptionnel, je ne vauds rien."
- "Je dois rendre les autres heureux pour mériter leur amour."
- "Si je ne travaille pas dur ou ne réussis pas, je serai insignifiant(e)."
- "Je dois toujours être productif(ve) pour être apprécié(e)."
- "Mon bonheur dépend de la reconnaissance des autres."

#### **Croyances positives à adopter**

- "Ma valeur est inconditionnelle. Je n'ai rien à prouver pour être aimé(e)."
- "Je suis digne d'amour simplement parce que j'existe."
- "Je mérite de me reposer et de prendre soin de moi sans culpabilité."
- "Je peux être aimé(e) pour qui je suis, pas seulement pour ce que je fais."
- "Je n'ai pas besoin de sauver ou de plaire aux autres pour être apprécié(e)."

- "Mon bonheur est indépendant de la reconnaissance extérieure, il dépend de la connexion à moi-même."
  - "Je suis assez. Je suis suffisant(e). Tel(le) que je suis."
- 

### **Catégorie 3 : "L'amour est dangereux / Je vais forcément souffrir."**

#### **Croyances limitantes**

- "L'amour fait souffrir."
- "Si je m'attache, on va me faire souffrir."
- "L'amour finit toujours mal, mieux vaut ne pas s'y exposer."
- "Je dois garder mes distances pour me protéger."
- "Si j'aime trop, je vais être blessé(e) ou abandonné(e)."

#### **Croyances positives à adopter**

- "L'amour peut être sécurisant et épanouissant."
  - "Je mérite d'être aimé(e) d'une manière saine et respectueuse."
  - "Toutes les relations ne finissent pas par de la souffrance."
  - "Je peux aimer et être aimé(e) tout en me sentant en sécurité."
  - "Je fais confiance à mon intuition pour choisir des relations qui me nourrissent."
  - "Je suis capable d'aimer sans me perdre."
  - "Je me libère du passé et j'ouvre mon cœur à un amour sincère et équilibré."
- 

### **Catégorie 4 : "On ne peut pas faire confiance à l'amour."**

#### **Croyances limitantes**

- "Si je donne mon cœur, je vais être trahi(e)."
- "Les gens finissent toujours par partir ou me faire du mal."
- "Je dois tout contrôler pour ne pas être blessé(e)."
- "Si je me laisse aller, je vais souffrir."
- "L'amour, c'est toujours une question de pouvoir : il y a celui qui aime et celui qui contrôle."
- "Je ne peux compter que sur moi-même."

#### **Croyances positives à adopter**

- "L'amour peut être sécurisant et nourrissant."
- "Je suis capable de construire une relation basée sur la confiance et la sincérité."
- "Je peux aimer sans craindre d'être trahi(e)."
- "Je choisis des relations saines où l'amour est respectueux et équilibré."
- "Tout le monde ne trahit pas. Je peux faire confiance aux bonnes personnes."
- "Je me libère du passé et je m'ouvre à des connexions authentiques."
- "J'ai le droit d'aimer et d'être aimé(e) sans peur."
- "Je n'ai pas besoin de tout contrôler pour être en sécurité dans l'amour."

---

## **Catégorie 5 : "Je dois me sacrifier pour être aimé(e)."**

### **Croyances limitantes**

- Je dois tout donner aux autres
- Je dois me sacrifier pour être aimé
- "Si je ne donne pas tout, je ne serai pas aimé(e)."
- "Je dois faire passer les autres avant moi."
- "Si je pense à moi, je suis égoïste."
- "L'amour, c'est donner sans rien attendre en retour."
- "Je dois mériter l'amour en prouvant ma valeur par le sacrifice."

### **Croyances positives à adopter**

- "Mes besoins sont aussi importants que ceux des autres."
- "Je peux aimer sans m'oublier."
- "Je peux dire non sans craindre d'être rejeté(e)."
- "Prendre soin de moi ne signifie pas être égoïste."
- "Je mérite des relations équilibrées, où je donne et reçois en retour."
- "L'amour véritable ne demande pas de se sacrifier, il se partage."
- "Je suis digne d'amour même quand je prends du temps pour moi."