

ThetaNova

by SIBYLLE NATCHEVA

Masterclass

**“Dis oui à toi :
Ose te recentrer pour une vie qui te ressemble”
(mai 2025)**

🚫 Croyances limitantes & ✅ Croyances positives associées

Dire Non pour Dire Oui à Soi

👉 Transformer l'obligation de dire oui en une liberté de prioriser soi-même

Croyances limitantes :

- Dire non, c'est être égoïste.
- Si je refuse, je vais décevoir ou perdre les autres.
- Dire non, c'est blesser les autres.
- Si je dis non, je serai exclu(e) ou moins aimé(e).
- Je dois toujours être disponible pour les autres.

Croyances positives :

- Dire non est un acte de respect envers moi-même et mes priorités.
- En disant non, je crée de l'espace pour ce qui me fait vibrer.
- Mes besoins sont aussi importants que ceux des autres, et je mérite de les honorer.
- Dire non avec bienveillance renforce des relations authentiques.
- Chaque non que je dis est un oui à ma vision de vie.
- Je peux refuser sans perdre l'amour ou le respect des autres.

L'Équilibre entre Donner et Recevoir

👉 Transformer la glorification du sacrifice en une réciprocité équilibrée

Croyances limitantes :

- Donner, c'est être aimé.
- Recevoir, c'est être faible ou dépendant.
- Se faire aider, c'est être faible.
- Je dois me débrouiller seul(e).
- Donner tout de moi prouve ma générosité.
- Si je ne donne pas, je ne serai pas aimé(e).

Croyances positives :

- Je suis aimé(e) pour qui je suis, pas seulement pour ce que je donne.
- Recevoir est un acte de force qui honore ma dignité.
- Accepter de l'aide me permet de grandir et de collaborer avec les autres.
- Je peux compter sur les autres tout en restant autonome.
- Ma générosité brille quand je donne et reçois avec équilibre.
- L'abondance circule quand je m'ouvre à donner et à recevoir.
- Mes besoins sont aussi importants que ceux des autres, et je mérite de les exprimer.

L’Affirmation de Soi et la Capacité à Rester Soi-Même

👉 Transformer la peur du rejet en une célébration de l’authenticité

Croyances limitantes :

- Si je m’affirme, les autres vont me rejeter ou me juger.
- Je dois plaire aux autres pour être accepté(e).
- Si je montre qui je suis, je ne serai pas assez bien.
- Rester moi-même, c’est trop risqué, je dois me conformer.
- Dire ce que je pense va créer des conflits.
- Mon authenticité n’est pas assez bien pour être valorisée.
- S’affirmer, c’est être agressif ou arrogant.

Croyances positives :

- Je suis aimé(e) et respecté(e) pour qui je suis, pas pour ma conformité.
- En étant moi-même, j’attire des relations et des opportunités alignées.
- Mes opinions et ma voix méritent d’être entendues.
- Mon authenticité est une force qui inspire les autres.
- S’affirmer est un acte de courage qui honore ma vérité.
- Chaque expression de ma vérité renforce ma confiance.
- Je peux m’affirmer avec respect, créant des connexions authentiques.