Réécris ton histoire

Transforme tes croyances limitantes



Un exercice de transformation intérieure

@meagloriacoaching

Avant de commencer

Pendant des années, certaines croyances se sont installées dans ton esprit.

Certaines te protègent.

D'autres te limitent.

Certaines t'appartiennent réellement.

D'autres ont été héritées de ton histoire, de ton éducation, de ta famille ou de tes expériences.

À force de les entendre et de les répéter, elles ont fini par ressembler à des vérités.

> *Pourtant, une croyance n'est pas une vérité.*

C'est simplement une histoire que ton esprit a appris à raconter.

Aujourd'hui, je t'invite à faire quelque chose de profondément puissant :

Observer ces histoires.

Les questionner.

Choisir consciemment celles que tu souhaites continuer à nourrir.

Commence par l'audio

Installe-toi confortablement dans un endroit calme.
Lance l'audio qui accompagne cet exercice.
Prends quelques respirations profondes.
Laisse ton corps se détendre.
Et autorise-toi simplement à être présente à ce qui émerge.

Il n'y a rien à réussir.

Rien à faire parfaitement.

Simplement écouter.

Ressentir.

Observer.

Et avancer à ton rythme.

« Chaque pensée est une graine.
Choisis avec amour ce que tu décides de nourrir aujourd'hui. »

Avant de poursuivre

Prends un instant pour te poser et te connecter à toi-même.

Ma graine du jour :

Ce que tu souhaites planter ou faire grandir aujourd'hui — une qualité, une émotion, une croyance, un projet ou une intention pour toi-même.
Exemple : confiance, abondance, sérénité, amour de soi, liberté, stabilité...

Mon énergie du jour :

Comment tu te sens honnêtement en ce moment. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse — accueille simplement ton état intérieur.
Exemple : fatiguée, motivée, légère, apaisée, enthousiaste, en colère, pleine d'espoir...

Mon intention :

C'est la manière dont tu choisis d'avancer aujourd'hui. C'est le comment. Une décision consciente que tu prends pour la journée ou pour cet exercice.

Chaque journée bien commencée est une graine plantée.

Transforme tes croyances

Pour chaque croyance limitante identifiée, complète le tableau ci-dessous.

Croyance limitante	Nouvelle croyance que je choisis	Action mise en place	Preuve que j'avance
Je ne mérite pas l'abondance financière.	*Je mérite l'abondance et je crée une relation saine avec l'argent.*	*Je développe Mea Gloria et ose proposer mes offres.*	*J'ai créé mon entreprise et j'avance malgré mes peurs.*

* La première ligne est un exemple pour t'inspirer.

Questions de réflexion

Une croyance n'est pas une vérité.
C'est simplement une histoire répétée suffisamment longtemps pour devenir familière.
Aujourd'hui, tu as le pouvoir de choisir une nouvelle histoire.

Prends le temps de répondre avec honnêteté.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

- *D'où vient cette croyance ?*

- *Qui me l'a transmise ?*

- *Est-ce réellement une vérité ?*

- *Quelles preuves ai-je aujourd'hui qu'elle est fausse ?*

- *Quelle femme serais-je si je ne croyais plus cette histoire ?*

Ancre tes nouvelles croyances

Choisis 3 à 5 affirmations qui résonnent en toi aujourd'hui.
Écris-les 7 fois si tu as peu de temps — 21 fois pour les ancrer plus profondément.

Choisis les affirmations qui résonnent le plus en toi aujourd'hui.

Exemples d'affirmations :

- ☐ *Je mérite l'abondance financière.*
- ☐ *Je mérite une relation saine et réciproque.*
- ☐ *Je suis capable de créer une vie qui me ressemble.*
- ☐ *Je suis en sécurité dans ma vie.*
- ☐ *Je suis une femme souveraine.*

Mes affirmations choisies :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Écris. Répète. Ancre.
Et observe ce qui change en toi au fil des jours.

Tableau des affirmations

Choisis les affirmations qui résonnent le plus en toi aujourd'hui.

Ancienne croyance	Nouvelle croyance
Je ne suis pas assez.	Je suis suffisante telle que je suis.
Je ne mérite pas l'amour.	Je mérite l'amour, le respect et la réciprocité.
Je finirai toujours seule.	Je mérite une relation saine, stable et alignée.
Je suis toujours en galère financière.	Je suis capable de créer une vie financière sereine et stable.
Je ne mérite pas l'abondance financière.	Je mérite l'abondance et la prospérité.
Je n'y arriverai jamais.	J'avance un pas après l'autre vers mes objectifs.
Je ne suis pas capable.	Je possède déjà les ressources nécessaires pour réussir.
Je dois tout faire seule.	J'ai le droit d'être aidée et soutenue.
Je suis condamnée à répéter l'histoire de ma famille.	Je suis libre d'écrire ma propre histoire.
Je ne trouverai jamais ma place.	Ma place existe et je la crée chaque jour davantage.
Les autres sont meilleurs que moi.	Je possède mes propres talents et ma propre lumière.
Je ne suis pas légitime.	Je suis légitime pour prendre ma place et partager ce que je sais.
Je ne réussirai jamais avec Mea Gloria.	Mea Gloria grandit chaque jour et touche les bonnes personnes.

Tableau des affirmations (suite)

Ancienne croyance	Nouvelle croyance
Personne n'achètera mes programmes.	Les bonnes personnes trouveront mes créations au bon moment.
Je suis trop sensible.	Ma sensibilité est une force et un cadeau.
Je suis trop vieille pour recommencer.	Il n'est jamais trop tard pour créer une vie alignée.
Je dois souffrir pour être aimée.	Je mérite un amour doux, sain et respectueux.
Je dois me sacrifier pour les autres.	Je peux prendre soin des autres sans m'oublier.
Je ne serai jamais stable.	Je construis chaque jour davantage de stabilité dans ma vie.
Je ne suis pas à la hauteur.	Je suis exactement là où je dois être sur mon chemin.
Je ne suis que mes blessures.	Je suis bien plus grande que ce que j'ai vécu.
Je ne peux pas changer.	Je suis capable d'évoluer, de grandir et de me réinventer.
La vie est difficile.	La vie peut aussi être douce, légère et abondante.
Je dois tout contrôler.	Je peux faire confiance à la vie tout en restant actrice de mon destin.
Je ne mérite pas d'être heureuse.	Je mérite pleinement le bonheur, la paix et la joie.

Mon affirmation n°1

Mon affirmation du jour :

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Mon affirmation n°2

Mon affirmation du jour :

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Mon affirmation n°3

Mon affirmation du jour :

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

PAGE BONUS

Le mot de Mea Gloria

Tu es en train de te réinventer

Si tu es arrivée jusqu'ici, prends quelques instants pour t'arrêter et regarder le chemin parcouru.

Aujourd'hui, tu as eu le courage de questionner certaines histoires que tu portais peut-être depuis des années.
Tu as regardé tes croyances en face. Tu les as observées. Tu les as interrogées.

Et surtout, tu as commencé à écrire une nouvelle version de ton histoire.

C'est immense.

Chaque nouvelle croyance est une graine.

Chaque action est une goutte d'eau.

Chaque preuve que tu avances nourrit ton jardin intérieur.

Alors continue. Continue à te choisir. Continue à croire en toi. Continue à planter les graines de la vie que tu souhaites créer.
Même lorsque le chemin semble long. Même lorsque ton hamster intérieur recommence à tourner dans sa roue.
Parce qu'au fond de toi, tu sais déjà :

Tu n'es pas tes blessures.

Tu n'es pas tes peurs.

Tu n'es pas tes croyances limitantes.

Tu es la femme qui choisit aujourd'hui d'écrire la suite.

MON INVITATION

Choisis une affirmation qui résonne profondément en toi.

Écris-la.

Affiche-la.

Relis-la.

Répète-la.

Et surtout...

incarne-la.

MANTRA MEA GLORIA

Je crée une vie alignée qui me ressemble vraiment.

Je cultive ma paix.

Je cultive ma puissance.

Je cultive ma liberté.

Je suis la créatrice consciente de ma vie.

Je suis une femme souveraine.

Avec amour et souveraineté,

Mea Gloria

Coach certifiée & RH

Créatrice de voyages immersifs, de programmes

et de transformations intérieures

@meagloriacoaching

Et si ce n'était que le début ?

Avant de nous quitter, j'ai envie de te rappeler quelque chose d'important.

Le travail de transformation intérieure ne se fait pas en une journée.

Ni en deux jours.

Et malheureusement, aucune blessure, aucun schéma répétitif ou aucune croyance limitante ne disparaît d'un coup de baguette magique.
Si c'était le cas, nous le ferions toutes.

La transformation est un chemin.

Un chemin qui demande de la conscience.

De la patience.

De la douceur envers soi-même.

Et surtout, de la répétition.

Parce qu'une croyance que tu portes depuis 10, 20 ou 30 ans ne va pas disparaître après avoir écrit une affirmation une seule fois.
Mais chaque prise de conscience compte.

Chaque exercice compte.

Chaque nouvelle pensée compte.

Chaque action compte.

Petit à petit, tu crées de nouveaux réflexes.

Petit à petit, tu écris une nouvelle histoire.

Petit à petit, tu deviens la femme que tu as envie d'être.

Alors sois douce avec toi-même.

Ne cherche pas à tout transformer d'un seul coup.

Fais confiance au processus.

Fais confiance aux graines que tu es en train de planter.

Car même lorsque tu ne vois rien en surface...

quelque chose est déjà en train de pousser.

Et rappelle-toi :

La femme souveraine ne cherche pas la perfection.

Elle avance un pas après l'autre.

Avec confiance.

Avec courage.

Et avec amour envers elle-même.

C'est exactement pour cette raison que j'ai créé :

21 jours pour manifester
le Jardin de la Femme Souveraine

Un programme complet de transformation intérieure comprenant :

- 21 audios guidés
- Des exercices pratiques
- Des voyages immersifs
- Des rituels
- Un carnet d'accompagnement
- Un travail sur les blessures, les schémas répétitifs,
- les croyances limitantes, le pardon, la gratitude,
- l'abondance et la création de ta nouvelle vie.

MEA GLORIA · MES OFFRES

Audio + PDF gratuits

découverte

->

Voyages immersifs Isis

9 EUR à 19 EUR

->

Programme 21 jours

Un programme de 21 jours pour cultiver ton jardin intérieur et devenir la femme souveraine que tu es venue être.

->

Avec amour et souveraineté,

Mea Gloria

Coach certifiée & RH

Creatrice de voyages immersifs, de programmes

et de transformations intérieures

@meagloriacoaching