



*Energy Process*  
*Libérez le potentiel de votre Être !*

*Le Processus de Changement de Croyances*

# Le Processus de “Libération de Croyances” & Le Processus “d’Installation de Croyances”

## Qu’est ce que le Processus de “Changement des croyances” ?

### Le Processus “Libération des Croyances” et “d’Installation de Croyances” :

Nous possédons tous des croyances, je ne parle pas des croyances religieuses, mais des croyances que nous pouvons avoir sur nous même, le monde ou ce qu’il est possible de faire.

Ce sont nos croyances qui déterminent le plus les résultats que nous obtenons dans notre vie. Dans tous les domaines de notre vie.

Si je pense que je n’ai pas de valeur alors je ne réaliserai jamais dans ma vie quelque chose de valeur et je risque en plus soit de me faire piétiner par les autres (quand je vis cette croyance) soit piétiner les autres et tenter de faire croire que je suis mieux qu’eux (si je suis en mode fuite de ma croyance).

Le Processus de Libération des Croyances est l’outil idéal, rapide et efficace pour se libérer des croyances limitantes qui nous empêchent d’avancer, de réussir, de nous épanouir. Vous pourrez découvrir dans ce guide comment l’utiliser au mieux pour avancer à pas de géants dans tous les domaines de votre vie.

**Il est complémentaire du Processus d’Installation de Croyances qui vous permettra d’installer une croyance plus utile, orientée vers ce que vous désirez incarner.**

Par exemple la croyance “je n’ai pas de valeur” remplacée par “j’ai une grande valeur”.

Une fois que vous aurez lu ce guide vous comprendrez l’incroyable portée de cet outil !

## Comment activer ces processus ?

### Pour vous :

Une fois que vous avez identifié une croyance qui vous bride

Dite à voix haute votre croyance, par exemple “je suis nul” et évaluez à quel point elle est vraie pour vous sur une échelle de 0 à 10 (0 complètement fausse, 10 certitude absolue) puis,

dites mentalement : **“j’active le Processus de Libération des Croyances sur ma croyance (et vous dites votre croyance)”**

Puis après 30 secondes redites votre croyance à voix haute et réévaluez la. Quand elle vous paraît totalement fausse....vous avez gagné !

Vous pouvez réactiver le processus si ça vous rassure après chaque réévaluation, mais le Processus de libération de croyances est “programmé” pour dissoudre totalement la croyance avec laquelle vous travaillez.

C'est l'utilisation de base mais vous verrez que comme pour le process EFT, la façon d'utiliser ce processus est très riche et puissant !

Pour installer une nouvelle croyance plus intéressante, prenez le temps de bien la définir en respectant quelques règles simples :

- Formulez votre croyance positivement : ex "je ne suis pas capable" devient "je suis capable" par exemple ou "je peux tout réaliser".
- Trouvez une croyance qui vous parle, c'est à dire qui a du sens pour vous.
- Vérifiez l'écologie, c'est à dire les conséquences de votre croyance dans votre vie de tous les jours. Ex : si vous remplacez "je suis faible" par "je suis puissant", est ce que la croyance "je suis puissant" signifie que vous allez vous sentir mieux que les autres ? auquel cas cela risque de vous poser des problèmes dans vos relations avec les autres.

**Pour installer une nouvelle croyance, dites mentalement "j'active le Processus d'Installation de Croyance pour la croyance (nommez votre nouvelle croyance).**

Après une minute, prenez une grande inspiration et dites votre nouvelle croyance à voix haute. Au minimum vous devez la ressentir comme vrai en vous.

Pour encore amplifier cette croyances vous pouvez relancer le Processus d'installation de croyance quelques jours après.

Je vous recommande aussi vivement de faire de petites actions pour valider vos nouvelles croyances.

### **Utiliser le processus avec d'autres personnes :**

Si vous avez acheté le Processus de Libération des Croyances pour vous même, vous pouvez aussi l'utiliser avec vos enfants, mais pas avec d'autres personnes. Pour celà il vous faudra acquérir le pack pro.

**Pour ceux qui ont acheté le pack pro**, vous pouvez l'utiliser avec vos clients si vous êtes mandatés pour le faire. J'insiste sur le fait que nous ne devons jamais utiliser un processus énergétique sans l'accord d'une personne à moins de cas extrêmes de vie ou de mort (quelqu'un qui envisage de se suicider par exemple).

Quand vous travaillez avec une autre personne et que vous avez identifié la croyance à changer, utilisez le même protocole que pour soi même en changeant la phrase d'activation.

Faites dire à voix haute la croyance identifiée et demandez à la personne d'évaluer à quel point elle est vraie pour vous sur une échelle de 0 à 10 (0 complètement fausse, 10 certitude absolue) puis,

dites mentalement : **"j'active le Processus de Libération des Croyances sur (nommez la personne pour la croyance (et vous dites votre croyance)"**

Puis demandez à la personne de reformuler sa croyance à voix haute et réévaluez la. Quand elle paraît totalement fausse c'est fini !

Retrouvez après l'explication de ce que sont les croyances d'autre utilisations de ce processus.

Pour installer une nouvelle croyance positive, dites mentalement “j’active le Processus d’Installation de Croyances pour (nommez la croyance) sur (nommez la personne).

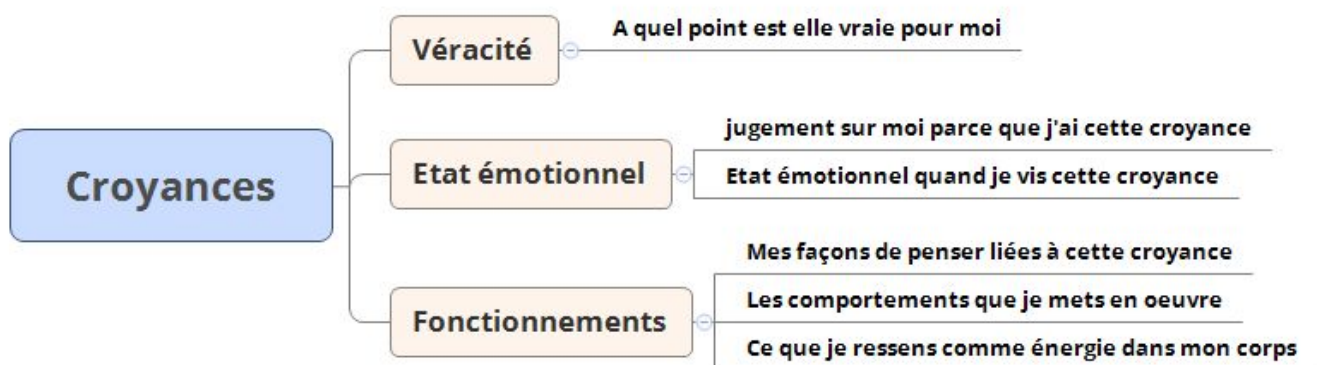
### Que sont les croyances ?

Nos croyances sont comme des super **programmes informatiques** qui vont définir nos **fonctionnements**. Elles touchent à la façon dont nous nous évaluons et évaluons la réalité.

- La façon dont nous nous percevons (qui nous sommes; ce que nous sommes capable de faire, d’atteindre, notre “valeur”), en lien avec des ressentis particuliers, et des émotions particulières.
- La façon dont nous percevons le monde qui nous entoure, les activités, les enjeux, les “autres”...

**Nos croyances dirigent toute notre vie**, donc pour une vie pleine d’épanouissement et de réussite, nous avons tout intérêt à y prêter la plus grande attention. Je vous propose ici d’apprendre à vous libérer rapidement des croyances qui vous limitent et vous empêchent de réussir et vous épanouir par des croyances qui vous permettront de maximiser votre potentiel de vente.

### Comment nos croyances nous impactent-elles ?



### Exemples de croyances :

- Je suis nul **donc** je me sens nul **donc** j’ai du mal à réfléchir ou agir **donc** j’ai de mauvais résultats **donc** ....ça prouve que je suis nul.
- Je ne mérite pas de réussir **donc** je me sabote **donc** j’ai des résultats médiocres **donc** ça prouve que je ne mérite pas de réussir.
- Je n’arrive pas à vendre mon produit **car** il est trop cher **donc** je me sens mal à l’aise **donc** je perds mes moyens ce qui entraîne que je n’arrive pas à vendre mes produits.
- J’ai toutes les capacités pour réussir **donc** je me sens motivé **donc** je me donne à fond **donc** je fini par réussir ce qui prouve que j’ai toutes les capacités pour réussir.

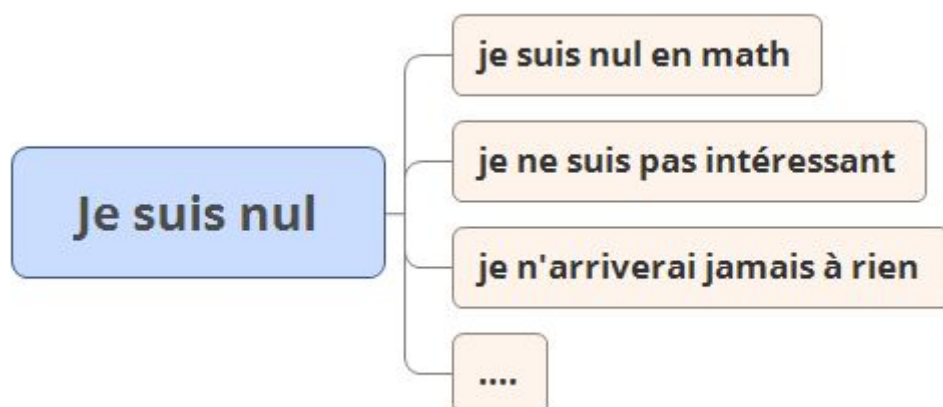
### Les Méta Croyances : des supers programmes qui nous dirigent

Les **Méta Croyances** sont de “super croyances” sur lesquelles reposent d’autres croyances moins généralisées mais pas moins gênantes. **Se libérer d’une Méta Croyance c’est aussi se libérer des autres croyances qui y sont reliées**. Ces Méta croyances sont souvent issues d’un événement générateur vécu pendant l’enfance et qui vient se renforcer après. **Le cerveau tire des conclusions d’une ou de plusieurs expériences et leur donne du sens**, par exemple enfant je veux jouer au

square avec d'autres enfants, ils ont déjà des équipes complètes pour leur jeu et me disent non, mon cerveau peut "décider" que c'est parce que je ne suis pas intéressant. Un autre jour je rentre à la maison avec un bon carnet de note, mes parents sont occupés et me disent on voit ça plus tard, mon cerveau peut venir renforcer la croyance de base "je ne suis pas intéressant".

Puis une fois cette croyance acquise comme une certitude, je commence à m'isoler des autres parce que je ne me trouve pas intéressant, du coup les autres me laissent de côté ce qui vient valider ma croyance. Et la boucle est bouclée, je vais continuer à me créer des fonctionnements qui vont venir valider et renforcer ma croyance "je ne suis pas intéressant" et me créer d'autres croyances qui découlent de cette Méta Croyance comme par exemple : personne ne s'intéresse à moi, je n'ai rien d'intéressant à partager avec les autres, où je ne trouverai jamais un compagnon ou une compagne...

Exemple avec la croyance : "je suis nul"



### Comment identifier nos croyances "limitantes" ?

Le plus simple est de partir d'un contexte dans lequel nous nous sentons bloqués et de se poser les questions : qu'est-ce qui m'en empêche, qu'est ce qui me fait dire ça, qu'est ce qui me fait croire que.... et pourquoi ? tout en ramenant à soi. Par exemple :

"J'ai du mal à parler au gens"

Qu'est-ce qui m'en empêche ?

"Je ne me sens pas à ma place"

Pourquoi je ne me sens pas à ma place ?

"Parce je ne suis pas intéressant"

Pourquoi ?

Parce que **je suis nul** (probablement la Méta Croyance)

Dans un contexte particulier **il peut y avoir plusieurs croyances qui entrent en jeu en même temps** (par exemple ici il pourrait y avoir une croyance du type : "je suis insignifiant". D'où l'intérêt d'utiliser le Processus de Libération de Croyances avec la Méta croyance "je suis nul" et aussi avec les autres croyance que vous avez identifié.

Dès que vous avez identifié une croyance limitant, déclenchez le Processus de Libération de Croyance dessus !

## Les Méta Croyances les plus courantes :

Vous pouvez aussi vous servir de la liste suivante qui donne les Méta Croyances les plus fréquemment rencontrées.

Je suis une victime  
Je suis une grosse merde  
Je ne suis pas intéressant  
Je suis insignifiant  
Je suis faible  
Je ne vauds rien  
Je ne suis jamais assez  
Je ne suis jamais assez bon  
C'est impossible  
C'est dur de changer  
Changer prend du temps  
Il faut que les gens m'aient pour que je sois...(heureux, important...)  
Je ne suis pas correct  
C'est pas bien de faire des erreurs ou c'est mal de faire des erreurs  
Je suis une mauvaise personne  
Je mérite d'être puni  
Je ne suis pas important  
Si je fais une erreur je vais être rejeté  
Je suis rejeté  
Je suis rien  
Je ne compte pas  
Je suis seul  
Je ne mérite pas ... (d'être aimé, d'être heureux, mince, riche, de réussir...)  
Les gens ne sont pas intéressés par ce que j'ai à dire  
Je suis impuissant ou je ne peux rien y faire  
C'est en souffrant qu'on évolue  
C'est impossible  
Si je prends conscience de mes blocages je vais souffrir

Voici des exemples de croyances classées par catégorie

### Être (votre Essence, Être vous même)

Si je montre vraiment qui je suis je serai rejeté  
Si je montre vraiment qui je suis je ne serai plus aimé  
Si je montre vraiment qui je suis je vais souffrir  
Si je montre vraiment qui je suis il va m'arriver quelque chose de mal  
Si je montre vraiment qui je suis, ma famille ne me reconnaîtra plus et va me rejeter  
C'est dangereux d'être vraiment qui je suis

Note : toutes les phrases que vous venez de lire peuvent être modifiées en remplaçant par exemple « si je montre vraiment qui je suis... » par « si je suis moi... ». **L'important est de coller au plus près de votre expérience** et de repérer ce qui déclenche les réactions liées à des croyances fondamentales.

### Expression et communication

Si j'exprime vraiment qui je suis, je vais me faire blesser  
Si j'exprime vraiment qui je suis, personne ne m'écouterà  
Si j'exprime vraiment ce que je suis, je vais mourir  
Si j'exprime vraiment ce qu'il y a au dedans de moi de manière sincère, je vais mourir  
Si je m'exprime pleinement, je serai automatiquement rejeté par les autres  
Si je m'exprime pleinement, je ne serai plus aimé par personne  
C'est dangereux d'exprimer ce que je pense vraiment  
Maintenant que vous savez repérer les croyances qui vous bloquent, voici quelques techniques pour vous en libérer rapidement et installer des croyances qui vous redonnent plus de choix.

### **Comment se libérer des Méta Croyances rapidement :**

Si vous avez identifié une Méta croyance , vous savez quoi faire, il vous suffit d'activer le Processus de Libération des Croyances sur cette croyance et d'en installer une nouvelle plus intéressante.

Mais parfois il est difficile d'identifier la Méta Croyance alors je vous propose de procéder différemment :

#### **Première Méthode :**

Prenez la liste du dessus et dites chaque croyance proposée à voix haute. Dès qu'une croyance résonne en vous, désactivez la avec le Processus de Libération des Croyances.

Installez une nouvelle croyance plus utile à la place avec le Processus d'Installation de Croyance.

Comme certaines croyances sont très inconscientes (vous pensez ne pas les avoir), vous pouvez utiliser le Processus de Libération et d'Installation de Croyances sur chaque croyance.

#### **Deuxième méthode :**

Vous activez le Processus de Libération de Croyance et vous lui demandez de vous libérer des 5 premières croyances de la liste.

Attendez 5 minutes et dites à voix haute chaque croyance et évaluez si elles sont encore vraies pour vous.

Quand ces 5 croyances sont devenues fausses, prenez le temps de réfléchir par quelles autres croyances vous désirez les remplacer et activez le Processus d'Installation de Croyances pour les intégrer en vous.

Puis vous pouvez recommencer avec les 5 croyances suivantes.

#### **Se libérer des croyances à partir de contextes clés :**

En hypnose on utilise régulièrement des mécanismes de régression qui nous permettent de retrouver un contexte où un apprentissage ( émotionnel, croyance, fonctionnement ) s'est créé. C'est ce que je vous propose ici.

Commencez par identifier un blocage et une émotion récurrente et à vous connecter aux ressentis qui y sont liés.

Puis tout en restant connecté à vos ressentis quel est le contexte clé qui est à l'origine de ce blocage et laissez venir ce qui vient (même si ça n'a rien à voir). Ne cherchez surtout pas à trouver ce contexte, laissez le venir.

### **Quand vous avez un contexte activez le Processus de Libération de Croyances et**

- Envoyez le sur vous,
- Et envoyez le sur tous les intervenants dans le contexte, le "vous" du contexte y compris
- Vous pouvez activer le Process EFT en plus si vous le désirez sur vous et tous les intervenants dans le contexte.

Ainsi vous allez vous libérer des croyances qui se sont créées dans ce contexte et qui se sont renforcer avec le temps.

Prenez une grande respiration et repensez à votre contexte. Les ressentis, voire le contenu du contexte aura sûrement évolué vers quelque chose de plus confortable.

Puis activez le Processus d'installation de Croyances et demandez que les croyances limitantes soient remplacées par des croyances positive qui donnent du pouvoir sur vous et votre vie.

### **Travailler sur un thème précis :**

Il y a tellement de façon de travailler que je ne peux que vous donner que quelques utilisations possibles. Vous découvrirez sûrement par vous même plein d'utilisations.

### **En partant d'une représentation symbolique :**

Prenez un thème comme l'argent par exemple, vous avez probablement plein de croyances sur ce thème et vos croyances déterminent vos résultats sur ce thème. Pour vous libérer de ce qui vous empêche de gagner correctement votre vie ( chacun est différent sur ce thème), Je vous propose une façon de faire que j'aime beaucoup

- Commencez par laisser venir l'image d'un personnage qui représente "l'esprit de l'argent". Ce personnage par sa tenue et l'énergie qu'il dégage, va condenser d'une manière symbolique toutes vos croyances sur l'argent.
- Observez ce personnage et accueillez ce qui vient comme croyances ou émotions.
- Rapprochez vous de lui et imaginez que vous rentrez en lui pour devenir temporairement l'esprit de l'argent".
- Accueillez ce qui vient comme pensées, croyances, émotions.
- Puis lancez le Processus de libération de Croyance sur vous qui incarnez l'esprit de l'argent. Je vous recommande aussi d'activer le Process EFT si vous l'avez acheté.
- Observez ce qui change en vous quand vos croyances limitantes se libèrent, quand votre état est stable...
- Sortez de "l'esprit de l'argent" et regardez le de nouveau, repérez ce qui à changé dans son aspect extérieur, ce que ça déclenche chez vous comme émotions, quelle énergie se dégage de lui.
- Posez vous la question "qu'est ce que l'argent représente pour moi maintenant ?" et laissez venir les réponses.



Quand vous avez fini cette étape, vous avez la possibilité d'installer de nouvelles croyances plus utiles et intéressantes avec le Processus d'Installation de Croyances, par exemple :

#### **Des croyances sur vous :**

- Je mérite de vivre dans l'abondance,
- J'ai tout en moi pour créer la prospérité qui me convient,
- J'aime l'argent et l'argent m'aime,
- ou toute autre croyance utile

#### **Des croyance sur l'argent :**

- L'argent me permet de vivre confortablement,
- L'argent contribue à mon développement spirituel,
- L'argent me permet de prendre soin de moi d'être en bonne santé
- ...

#### **Travailler dans le temps ou sur le transgénérationnel :**

Nous sommes le fruit de notre éducation et des interactions que nous avons eu avec nos parents. Ceux ci, même en étant bienveillants nous transmettent leur croyances et contribuent très fortement à nous créer de croyances sur nous même.

Je vous propose une méthode simple que j'utilise souvent en séance d'accompagnement quand je tombe sur une croyance qui a du mal à partir. Le plus souvent c'est qu'elle appartient à nos parents voir grands parents.

- prenez 2 feuilles de papier, sur une des feuilles vous allez écrire Présent, sur l'autre Naissance
- Posez les à terre écartées de 2 mètres ou plus
- Mettez vous sur la case présent et pensez à un blocage que vous avez, par exemple je passe mon temps à procrastiner. repensez à la dernière fois que vous avez ressenti ce blocage et connectez vous aux ressentis dans votre corps.
- Quand vous êtes bien connectés au ressentis, dirigez vous lentement vers la feuille "Naissance" tout en restant bien focalisé sur les sensations liées au blocage.
- Dès que les ressentis liés au blocage disparaissent arrêtez vous et retournez vous vers la feuille naissance.
- Avancez tout doucement et dès que vous commencez à ressentir les sensations liées au blocage arrêtez vous. C'est là que le blocage s'est créé. Activez le Processus de Libération de Croyances et le Process EFT (si vous l'avez acheté) sur vos blocages.
- Une fois vos blocages dissipés, avancez vers la case présent. Si une sensation liée à votre blocage réapparaît réactivez les Processus de Libération de Croyance et EFT jusqu'à ce qu'il n'y ait plus les sensations du blocage. Recommencez jusqu'à ce vous arriviez sur la case présent.
- Une fois sur la case présent, prenez une grande respiration et essayez de déclencher les sensations liées à votre blocage. Normalement elles devraient avoir complètement disparu.

parfois il arrive que le blocage persiste jusqu'à ce que vous soyez sur la case naissance. Dans ces cas là je traite ça comme une transmission générationnelle. Vous pouvez procéder comme ceci :

- Imaginez que d'un côté c'est la ligne de vie de votre mère de l'autre de votre père.

- Mettez vous sur la ligne de vie de votre mère, juste avant la case naissance (présupposé : elle est enceinte de vous). Laissez alors remonter les émotions et pensées qui vous viennent comme si vous étiez à la place de votre mère.
- Déclenchez les Processus de Libération de Croyance et EFT (si vous y avez accès) et laissez les blocages de votre mère se dissoudre. (ce ne sont pas ces blocages sur lesquels vous travaillez mais sur la façon dont votre cerveau les a compris)
- Faites de même sur la ligne de vie de votre père.
- Revenez sur la case naissance et évaluez si le blocage est encore là. Si c'est le cas réactivez le Processus de Libération de Croyances et EFT et attendez que les blocages se dissolvent.
- Puis revenez doucement vers le présent et, si vous ressentez de nouveau une des sensations liée au blocage re-déclenchez les processus sur les croyances et l'EFT.
- Arrivé au présent, prenez une grande respiration et essayez de ressentir les sensation liées à votre blocage initial. Si vous ne ressentez plus ces sensations c'est gagné. sinon refaites tout le processus avec ce qui reste comme ressentis.

### **Se libérer de ses limites pendant son sommeil :**

Vous pouvez aussi utiliser le Processus de Libération de Croyances, d'Installation de Croyances et EFT avant de dormir sur un thème particulier. Par exemple :

- Vous vous couchez et vous activez le Processus de Libération de Croyances, d'Installation de Croyances et EFT en demandant qu'il travaille sur tout ce qui vous empêche de vous exprimer en public.
- Ou sur ce qui vous empêche d'arrêter de fumer
- Ou tous les thèmes qui sont importants pour vous

### **Pour stimuler vos capacité d'auto-guérison :**

Aujourd'hui de nombreuses études ont démontré l'importance de nos croyances pour stimuler nos capacités d'auto guérison. C'est ce que je vous invite à tester avec ce processus.

Posez vous la question pourquoi / qu'est ce qui m'empêche de guérir (plus vite), comment je perçois ma maladie.

Notez les croyances qui ressortent et trouvez des croyances réaliste pour les changer.

Par exemple : "cette crève ne va jamais finir" remplacé par "je guéri rapidement et simplement" ou "mon corps a toutes les capacités d'auto-guérison dont j'ai besoin pour retrouver la santé"

Désactivez la croyance limitante avec le Processus de Libération de Croyances et EFT (si vous l'avez) et utilisez le Processus d'Installation de Croyances pour la nouvelle croyance.

L'objectif n'est pas de remplacer un traitement, j'insiste là dessus, mais de stimuler votre croyance en votre capacité à guérir. L'effet placebo en quelque sorte.

### **Conclusion :**

Ce ne sont que quelque pistes que j'utilise régulièrement tant pour moi que pour mes accompagnements. Tous ces sujets seront abordés plus amplement dans le temps.

## Note importante

Les processus énergétiques consistent en des actes rééquilibrages des énergies bloquées ou à l'installation d'énergies utiles propre à votre bien être, votre avancement avancement et votre évolution.

**Nous n'établissons aucun diagnostique médical. Tout procédé de guérison ou traitement curatif relève du seul exercice médical, réservé aux personnes titulaires d'un titre ou diplôme défini par les termes de la loi en vigueur.**

Le cas échéant, vous êtes invités à mieux vous pourvoir, auprès d'un médecin ou de toute autorité habilitée, si vos demandes excèdent les champs d'application des soins.