



Grille de questionnement socratique

pour libérer une croyance limitante

Parfois, une pensée revient en boucle et finit par nous définir.
Et si tu prenais quelques minutes pour l'observer et la questionner, en toute douceur ?
Je te propose ci-dessous une grille d'auto-coaching pour y voir plus clair et ouvrir une nouvelle
voie intérieure 🌱

Note ici ta croyance :

 Questions à te poser	 Réponses
1. Cette pensée est-elle toujours vraie, dans toutes les situations ?	<div></div> <div></div> <div></div>
2. Quels faits concrets valident cette croyance ?	<div></div> <div></div> <div></div>
3. Quels faits la contredisent ?	<div></div> <div></div> <div></div>
4. Est-ce une pensée héritée de mon passé, de mon entourage et de la société ?	<div></div> <div></div> <div></div>

<p>5. Que m'a-t-elle permis d'éviter ? Qu'a-t-elle protégé en moi ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>6. Que se passerait-il si je n'y croyais plus ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7. Quelle autre manière de voir les choses est possible ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>8. Quelle nouvelle croyance plus douce, plus juste et plus soutenance pourrais-je choisir ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Espace de clôture : “Je choisis de croire que...”

<p>✦✦ Ma nouvelle pensée ressource : écris une phrase affirmée et alignée avec ce que tu veux devenir :</p> <p>.....</p>
--

Une pensée n'est pas une vérité.

En prenant du recul, tu choisis de te rapprocher de toi-même.

— Les tribulations de Nana

