

# 20 croyances vibratoires à transformer

## *Pour alléger les schémas hérités... et vibrer ta vérité*

### **Pourquoi faire ?**

Nos pensées créent notre réalité — pas uniquement mentalement, mais **vibratoirement**.

Certaines phrases, souvent inconscientes, tournent en boucle dans notre tête ou dans notre corps... et finissent par **colorer toute notre énergie**.

"Je dois être forte."

"Je ne mérite pas vraiment."

"Si je ralentis, je perds ma valeur."

Ces croyances viennent parfois de l'enfance, de notre lignée, ou de la société.

On les a intégrées comme des vérités... mais elles ne sont pas nous.

Ce bonus est une invitation à **écouter ce qui pèse**,

et à semer en toi **des pensées plus vivantes, plus justes, plus nourrissantes**.

### **Comment l'utiliser**

Tu peux parcourir la liste ci-dessous tranquillement.

Repère celles qui résonnent le plus fort (ou qui te dérangent).

Puis, pour chacune :

1. **Lis la croyance limitante à voix haute**
2. Respire... sens ce qu'elle te fait
3. Puis lis la phrase transformée, doucement,
4. comme si tu laissais une nouvelle vibration s'installer en toi

Tu peux les copier dans ton carnet, ou les enregistrer en audio pour les écouter comme un mantra.

Nos pensées vibrent, influencent notre énergie et notre manière d'être. Certaines croyances, conscientes ou non, forment un filtre entre nous et notre vérité profonde. Cet exercice est une invitation à reconnaître ces schémas, puis à les transformer avec douceur, à l'aide de mots... et de plantes.

Tu peux lire à voix haute chaque reprogrammation, la ressentir, l'écrire, ou l'intégrer dans un rituel olfactif avec une huile essentielle.

<b>Croyance limitante</b>	<b>Reprogrammation vibratoire</b>
Je dois tout gérer seule.	Je peux recevoir du soutien sans perdre ma valeur.
Je ne suis jamais assez.	Ma présence suffit.
Je n'ai pas le droit d'être fatiguée.	Mon repos est précieux.
Il faut que je sois parfaite pour être aimée.	Je suis aimée dans ma vérité, pas dans ma performance.
Je dois mériter mon bien-être.	Je peux m'autoriser à aller bien, maintenant.
Si je ralentis, je deviens inutile.	Je vibre même dans le silence.
Je dois faire passer les autres avant moi.	Je prends soin de moi, et ça nourrit aussi les autres.
Ce que je ressens n'a pas d'importance.	Mes ressentis sont des messagers sacrés.
Je n'ai pas le droit de me tromper.	Chaque pas est un apprentissage.
Je dois être forte tout le temps.	Ma vulnérabilité est une forme de force.
Je suis trop sensible.	Ma sensibilité est mon radar intérieur.
Je n'ai pas le temps pour moi.	Je crée de l'espace pour exister pleinement.
Ce que je fais n'a pas vraiment d'impact.	Ma vibration influence le monde.
Je dois contrôler pour que ça aille.	Je peux faire confiance au processus.
Il faut que je me sacrifie pour mériter l'amour.	Je mérite d'être aimée sans m'abandonner.
Je suis seule.	Je suis en lien, même dans le silence.
Mon corps est un problème.	Mon corps est un allié vivant.
Je ne peux pas changer.	Je me transforme en douceur, à mon rythme.
Je n'ai pas de valeur.	Ma présence est précieuse.
Je ne suis pas capable.	Je suis en chemin, et ça suffit.

# 20 croyances vibratoires à transformer

## Associe une huile essentielle à ton affirmation

Les huiles essentielles sont des alliées vibratoires puissantes : **elles parlent au corps, au cœur, au subconscient.**

Tu peux choisir une huile du kit émotions, une huile simple, ou une selon ton ressenti.

## Voici quelques suggestions pour accompagner tes reprogrammations

Énergie à soutenir	Huiles associées
Ancrage, sécurité	Vetiver, Balance, Encens
Apaisement émotionnel	Lavande, Peace, Console
Élan et confiance	Motivate, Orange douce, Citron
Lâcher-prise & acceptation	Forgive, Eucalyptus, Géranium
Joie & légèreté	Cheer, Ylang Ylang, Bergamote
Clarté mentale	Menthe poivrée, Romarin, Air Blend

### Ton rituel (3 min) :

1. Choisis la croyance que tu veux transformer
2. Lis à voix haute l'affirmation reprogrammée
3. Inspire ton huile lentement, ou masse une goutte sur le cœur, les poignets ou la nuque
4. Ferme les yeux. Ressens. Répète si besoin.

Tu peux répéter ce rituel chaque matin ou chaque fois que l'ancienne pensée revient.