

**Les
Barrières Mentales
dont
il
faut
nous
débarrasser**



Approbation des autres

Ce comportement menace notre confiance en nous-même. Très souvent, nous sommes perturbés émotionnellement parce que nous interprétons les paroles et les actions des autres d'un point de vue subjectif.



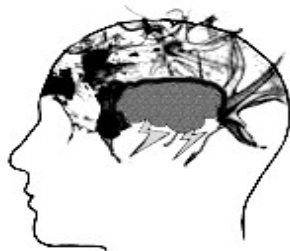
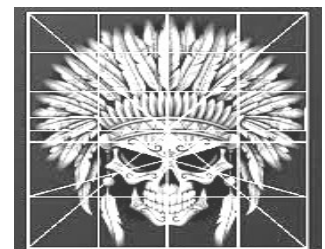
Attachement

Nous pouvons nous détacher de n'importe quel attachement ou à nos concepts les plus idiots.



Autocritique

Cette critique qui se transforme en messages paralysants : Lâcher prise.



Blessure du passé

Dans la blessure c'est l'idée que nous nous en faisons qui nous fait souffrir.



Choses inutiles

Se débarrasser des choses inutiles nous permet de simplifier notre environnement.

Courir

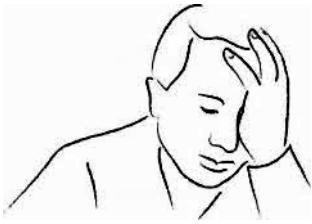
Nous nous laissons souvent asservir par la notion de temps, et ce même dans nos loisirs.



Croyances limitantes

Identifier ces croyances qui limitent nos possibilités d'action et nous en débarrasser.





Culpabilité

Elle nous condamne à l'auto-mortification et au chagrin.



Expériences passées

Croire bêtement que nous sommes déterminés par nos expériences passées limite nos possibilités futures.

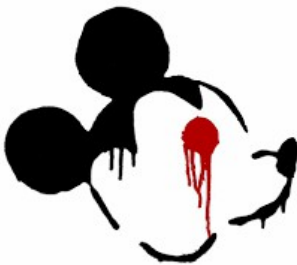
Habitudes contre-productives

Ces schémas répétitifs qui nous empêchent d'avoir un comportement constructif.



Identification à son travail

Cela nous fait perdre de vue notre vraie nature.



Mauvais souvenirs

Les mauvais souvenirs vous font revivre ces moments tristes dans le présent.



Mauvaises fréquentations

Se tenir loin des personnes pessimistes ou dévalorisantes.

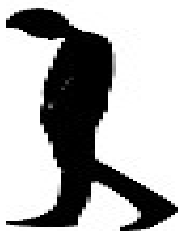
Pensées anxieuses

La pensée que quelque chose de désagréable puisse arriver n'est qu'une pensée irréaliste créée par nous-mêmes.



Pensées compulsives

En réfléchissant à leurs utilités et à leurs effets secondaires.



Pensées négatives

Les pensées influencent le monde qui nous entoure.



Préjugés

Les préjugés nous rendent amer.

Rancunes

Les rancunes et les colères sont mauvaises pour la santé cardiaque.



Remettre à demain

C'est quand votre subconscient essaie de vous empêcher d'accomplir des tâches importantes.

