



## *Jour 14 • Je dis « stop » à la petite voix limitante*

Si nous avons parfois l'impression d'être divinement guidée, de sentir que nous devons aller dans telle ou telle direction, ou même qu'une petite voix bienveillante prend soin de nous, il arrive aussi que ce soit une langue de vipère qui se cache dans notre tête pour saboter nos élans.

### *Quelles sont les 3 phrases préférées de votre langue de vipère ?*

Exemples :

- Tu n'iras pas jusqu'au bout, de toute façon
- A quoi bon essayer encore, tu sais bien que tu n'as jamais eu de chance
- Tu te prends pour qui ?

Phrase n°1 :

Phrase n°2 :

Phrase n°3 :

### *Que pouvez-vous lui répondre ?*

A chacune de ces phrases, trouvez au moins un exemple dans votre vie pour lui démontrer qu'elle a tort.

### *La recette de l'antidote*

A chacune de ces phrases, trouvez une action antidote que vous engagez à faire dans la semaine.