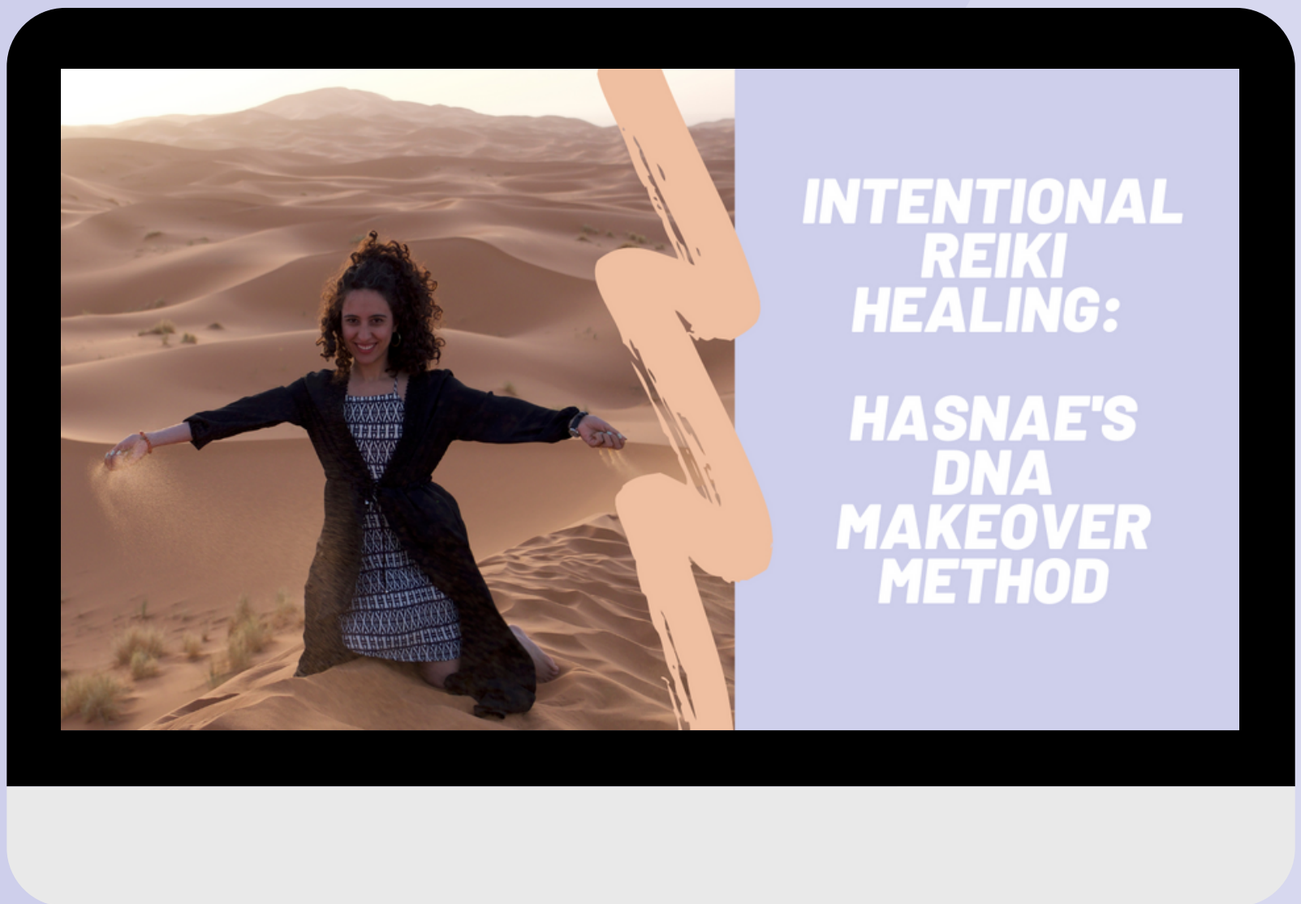
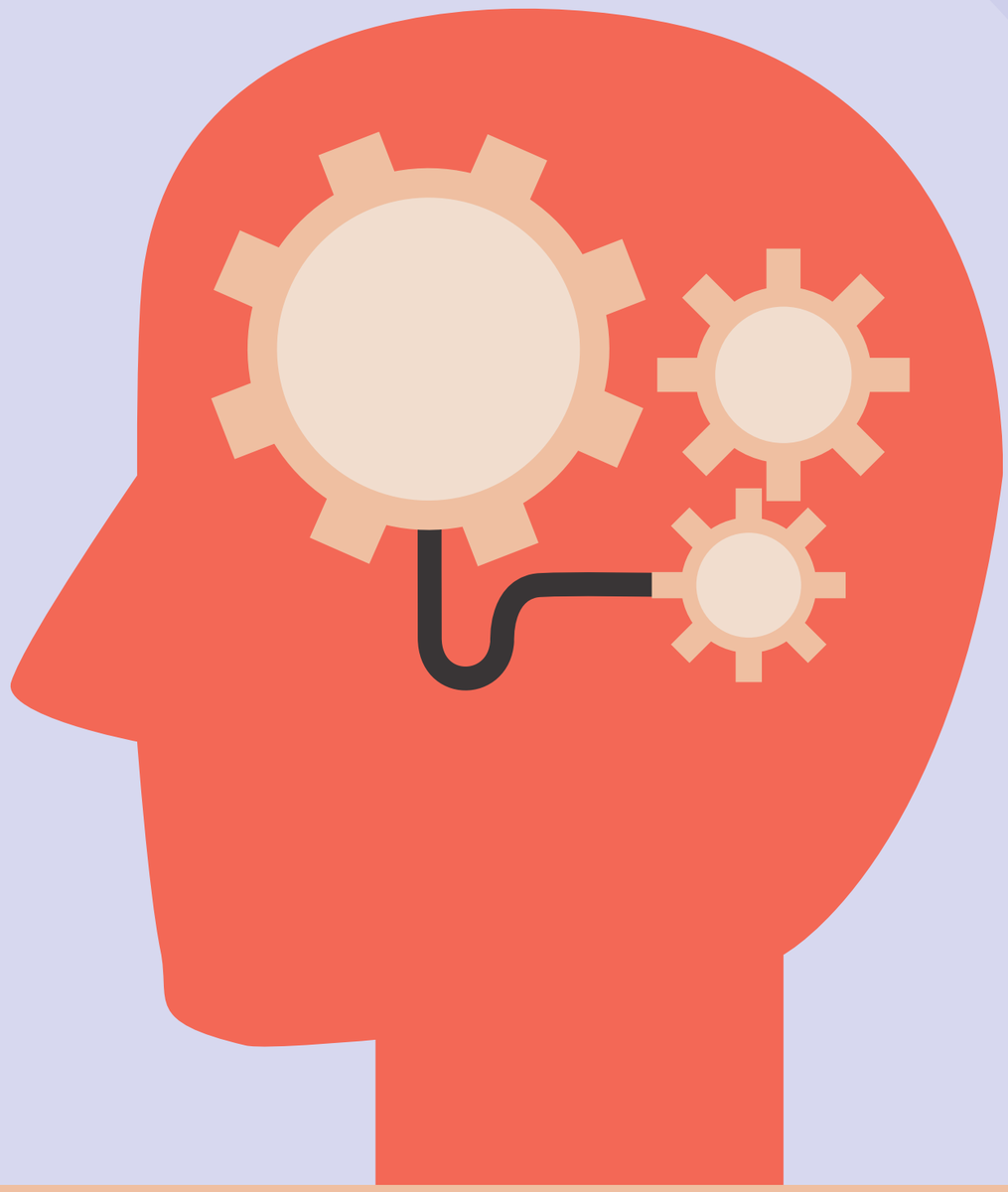


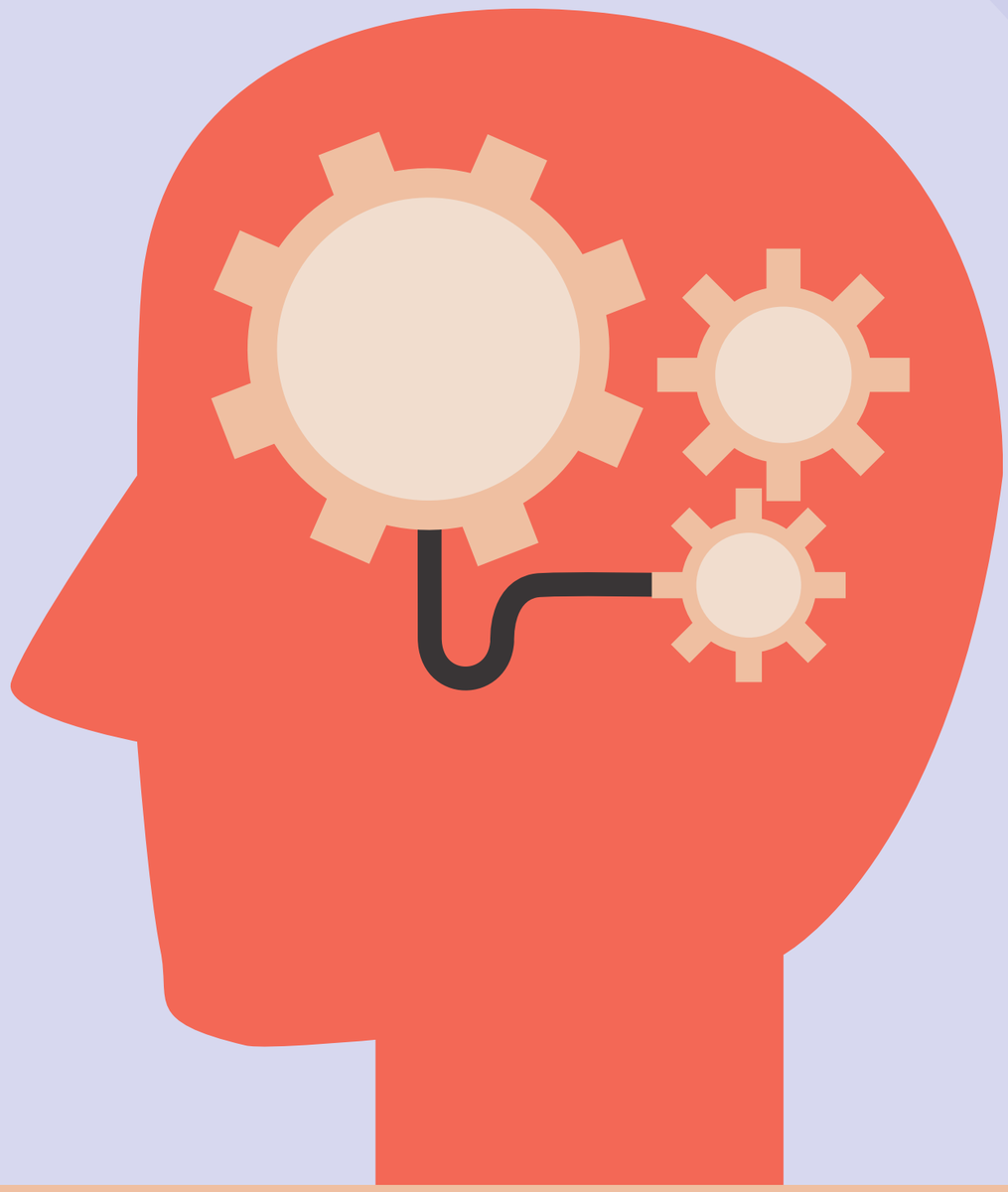


HASNAE'S DNA MAKEOVER METHOD

BEING HUMAN MEANS YOU GET TO TRANSFORM YOURSELF AT A CELLULAR LEVEL BY REWIRING YOUR BELIEF SYSTEM. IT TAKES UNLEARNING A PATTERN TO TEACH YOUR BRAIN A NEW ONE. TREAT YOURSELF TO A MAKEOVER, YOUR BRAIN SAYS THANKS !

Find out how you are going to apply my method inside this e-book.

www.livemorethinkless.net



METHODE DE RELOOKING D'ADN AVEC HASNAE

ÊTRE HUMAIN SIGNIFIE QUE VOUS POUVEZ VOUS TRANSFORMER AU NIVEAU CELLULAIRE EN RECONSTRUISANT VOTRE SYSTÈME DE CROYANCES. IL FAUT DÉSAPPRENDRE UN MODÈLE POUR EN APPRENDRE UN NOUVEAU À VOTRE CERVEAU. OFFREZ-VOUS UN RELOOKING, VOTRE CERVEAU VOUS EN REMERCIERA !

Découvrez comment vous allez appliquer ma méthode à l'intérieur de ce e-book.

www.livemorethinkless.net

COMMENT FONCTIONNE LA MÉTHODE DE RELOOKING D'ADN ?

LES OUTILS ET LA MANIÈRE DE LES APPLIQUER

1

La guérison énergétique (Reiki) peut transformer votre mémoire cellulaire et réécrire complètement une nouvelle mémoire

2

L'énergie de guérison a besoin d'une intention et d'un but à atteindre. Votre nature humaine vous permet de changer tout ce que vous voulez changer

3

Une fois que vous avez choisi cette intention, vous pouvez recevoir la guérison de votre choix. Vos cellules suivront votre commande

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- D'UNE LISTE D'INTENTIONS (LE CERVEAU A BESOIN D'ANNULER UN ANCIEN SCHÉMA AVANT DE RÉAPPRENDRE UN NOUVEAU SCHÉMA).
- LA PISTE REIKI INFUSÉE D'ÉNERGIE DE GUÉRISON QUE VOUS ÉCOUTEREZ APRÈS AVOIR FIXÉ VOS INTENTIONS.

VEUILLEZ TROUVER LA PISTE REIKI SUR YOUTUBE: INTENTIONAL REIKI HEALING

CHECKLIST TO APPLY THIS METHOD ON YOUR OWN AND MASTER IT FAST

☐ PLAN AND PREPARE

- The process of transformation consists in cancelling a reality in order to create a new one, meaning you will need to look at your harmful beliefs before adopting new positive beliefs. I provide you inside this e-book with a list of all the harmful beliefs you might have accumulated throughout your lives, and with the correct and positive beliefs you are going to replace those with.

☐ BROWSE THE LIST AND SET VOUR INTENTION

- At this point, you have browsed the list and decided to try one (or many) suggestions for your healing)
- State ONCE in your mind or out loud "I set the intention to cancel - harmful belief- to replace it with - correct belief -
- You can absolutely choose a group of them. Just state the whole list of your choosing - just read them once -
- You are now ready to press play and listen to the Intentional Reiki Healing I also provided for you

☐ PLAY THE "INTENTIONAL REIKI HEALING" TRACK

- Reiki Healing consists in sending healing waves from the Practicioner's hands (me) to the Receiver (you) through an energy infused track that I prepared myself specifically for you
- I have designed it specifically for it transform into the intention of YOUR choosing. The whole point being for you transform yourself exactly how you wish to.

☐ REPEAT AS MANY TIMES AS NEEDED

- This Method is designed for you have access to healing on your own terms, at all times, without having to reach out to a professional healer. It is meant for you to heal according to your mental and emotional needs
- You can repeat as many times as needed, with or without the list of examples I provided you.

CHECKLIST POUR APPLIQUER CETTE MÉTHODE PAR VOUS-MÊME ET LA MAÎTRISER RAPIDEMENT

☐ PLANIFIER ET PRÉPARER

- Le processus de transformation consiste à annuler une réalité afin d'en créer une nouvelle, ce qui signifie que vous devrez examiner vos croyances néfastes avant d'adopter de nouvelles croyances positives. Je vous propose à l'intérieur de cet e-book une liste de toutes les croyances néfastes que vous avez pu accumuler tout au long de votre vie, ainsi que les croyances correctes et positives par lesquelles vous allez les remplacer.

☐ PARCOUREZ LA LISTE ET DÉFINISSEZ VOTRE INTENTION

- A ce stade, vous avez parcouru la liste et décidé d'essayer une (ou plusieurs) suggestions pour votre guérison
- Affirmez UNE FOIS dans votre esprit ou à haute voix "Je fixe l'intention d'annuler - croyance néfaste- pour la remplacer par - croyance correcte-".
- Vous pouvez tout à fait choisir un ensemble de ces suggestions. Affirmez simplement toute les intentions choisies- une seule fois suffit -
- Vous êtes maintenant prêt à appuyer sur la touche play et à écouter le Reiki intentionnel que je vous ai également fourni sur youtube

☐ ECOUTEZ LA PISTE "INTENTIONAL REIKI HEALING"

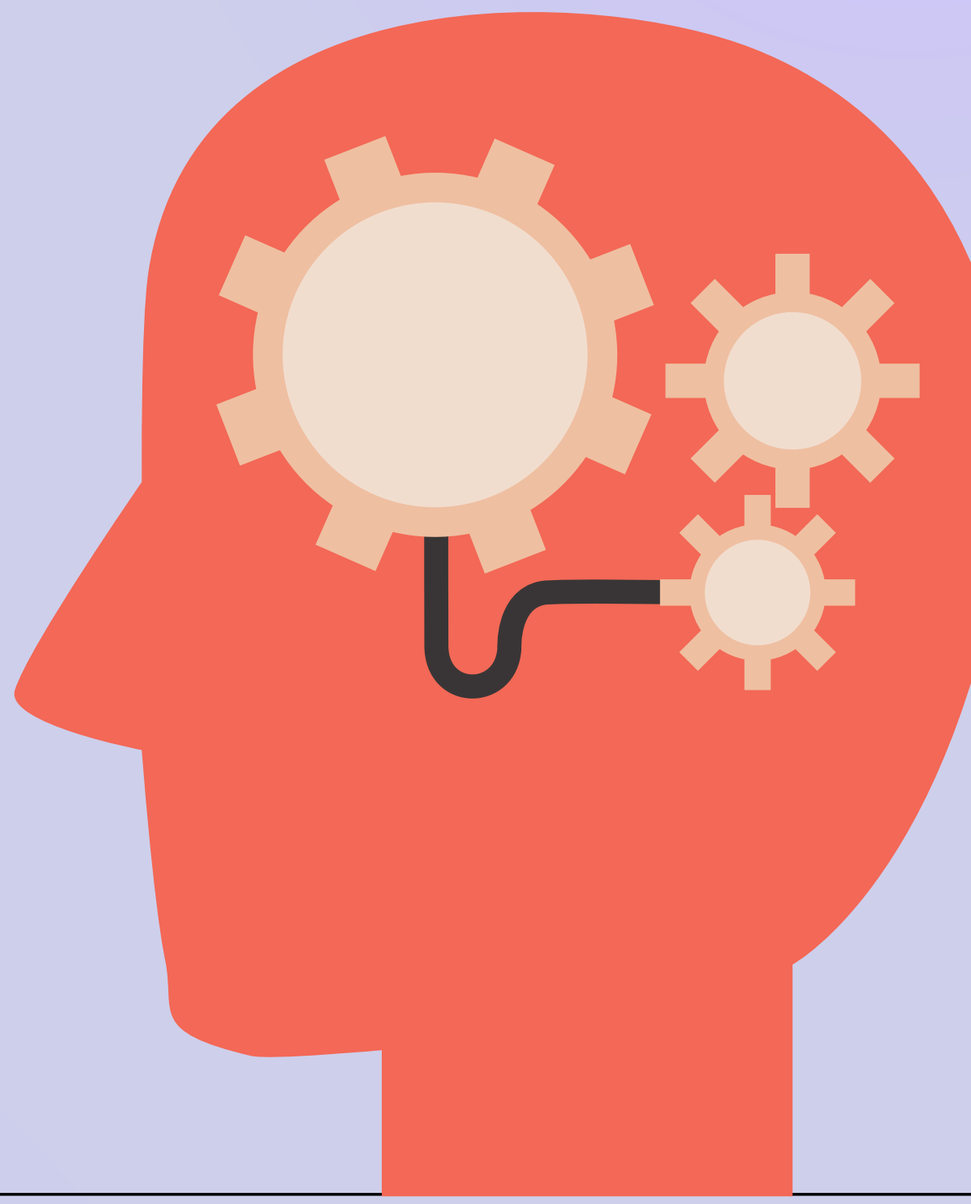
- La guérison Reiki consiste à envoyer des ondes de guérison des mains du praticien (moi) au récepteur (vous) par le biais d'une piste audio silencieuse et infusée d'énergie que j'ai moi-même préparée spécifiquement pour vous
- Je l'ai conçue spécifiquement pour que la piste audio se transforme en l'intention de VOTRE choix. Le but étant que vous vous transformiez exactement comme vous le souhaitez

☐ RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QUE NÉCESSAIRE

- Cette méthode est conçue pour que vous puissiez accéder à la guérison selon vos propres termes, à tout moment, sans avoir à faire appel à un guérisseur professionnel. Elle est destinée à vous permettre de guérir en fonction de vos besoins mentaux et émotionnels
- Vous pouvez répéter cette méthode autant de fois que nécessaire, avec ou sans la liste d'exemples que je vous ai fournie

WHAT DOES THIS METHOD DO TO YOUR BRAIN ?

BELIEFS ARE MADE THROUGH EMOTIONAL EXPERIENCES. THE BRAIN WILL CREATE AN ASSOCIATION THAT THE BELIEFS ARE "TRUE" AND EVEN COMFORTING AND REASSURING, NO MATTER HOW NEGATIVE THEY REALLY ARE. THIS CREATES A CHEMICAL REACTION OF ADDICTION IN YOUR MIND.

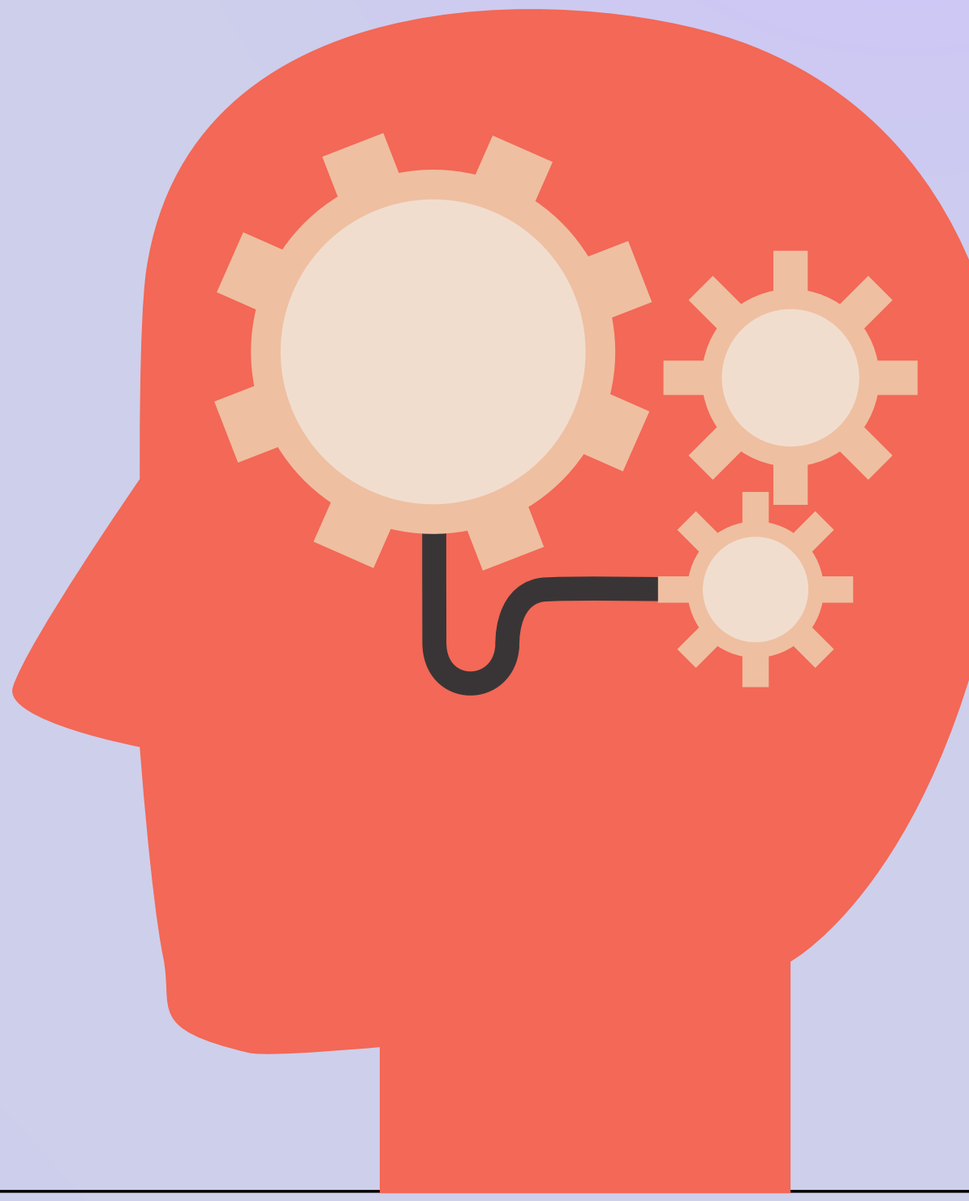


THE ONLY WAY TO CHANGE A BELIEF IS TO CREATE A NEW ADDICTIVE REACTION IN THE MIND BY TELLING IT THE OLD BELIEFS ARE CANCELLED, AND ONLY THE NEW ONES ARE DESIRED.

1. Choose your desired intentions in the following pages
2. Prepare the Intentional Reiki Track by clicking here

QU'EST-CE QUE CETTE MÉTHODE FAIT À VOTRE CERVEAU ?

LES CROYANCES SONT CRÉÉES PAR DES EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES. LE CERVEAU VA CRÉER UNE ASSOCIATION SELON LAQUELLE LES CROYANCES SONT "VRAIES" ET MÊME RÉCONFORTANTES ET RASSURANTES, MÊME SI ELLES SONT VRAIMENT NÉFASTES. CELA CRÉE UNE RÉACTION CHIMIQUE DE DÉPENDANCE DANS VOTRE ESPRIT.



LA SEULE FAÇON DE CHANGER UNE CROYANCE EST DE CRÉER UNE NOUVELLE RÉACTION DE DÉPENDANCE DANS L'ESPRIT EN LUI DISANT QUE LES ANCIENNES CROYANCES SONT ANNULÉES ET QUE SEULES LES NOUVELLES SONT SOUHAITÉES.

1. Choisissez vos intentions dans les pages suivantes
2. Préparez la piste Reiki Intentionnel en cliquant sur cette video youtube

I CANCEL THE BELIEF THAT → AND I REPLACE IT WITH THE BELIEF THAT

CODEPENDENCY

- **My worth is dependent on other people's perceptions of me + expectations of me**
- My sense of happiness is dependent on external factors
- **My sense of security is dependent on external factors: money, people, relationships**
- My self worth is dependent on self-improvement
- **My worth is dependent on how others treat me**

INDEPENDENCE

- **My worth is not dependent on other people's perceptions of me + expectations of me**
- My sense of happiness is not dependent on external factors
- **My sense of security is dependent on external factors: money, people, relationships**
- My worth is not dependent on self-improvement
- **My worth is not dependent on how others treat me**

POVERTY MINDSET

- **Money comes through struggle**
- I will never get my big financial break
- **Money is evil and wanting it makes me bad**
- I can't make money doing what I love
- **It's impossible to make money in the arts**
- I never have enough money
- **I am not worthy of receiving a lot of money**
- I am not good with money/can't be trusted with money
- **Money just doesn't matter that much to me. I don't need it!**
- Money is always on its way out the door

ABUNDANCE MINDSET

- **Money flows into my life easily and is available to me**
- I will get my big financial break
- **Money is the source of all good and it is safe for me to want it**
- The more I love what I do, the more money I make
- **It is more than possible to make money in the arts**
- There is more than enough money to go around
- **I am worthy of receiving infinite abundance**
- I am good with money and can be trusted with plenty of it
- **I love money and am overjoyed to have it in my life**
- I love when money comes in and trust that it is always entering my life

FIXED MINDSET

- **I am either good at it or I am not**
- Failure is the limit of my abilities
- **My abilities are unchanging**
- I don't like to be challenged
- **Feedback is criticism and personal**
- I am threatened by the success of others
- **When I am frustrated I give up**
- I stick to what I know
- **Asking for help means I can't do it**
- Trying hard means I can't do it
- **I compare myself to others**
- I will never succeed
- **It's easier to give up now before I embarrass myself**
- Why try when I know I will fail ?

GROWTH MINDSET

- **I can learn to do anything I want**
- Failure is an opportunity to grow
- **My effort and attitude determine my abilities**
- Challenges help me to grow
- **Feedback is constructive**
- I am inspired by the success of others
- **I try until I get the results I want**
- I like to try new things
- **I ask for help when I need it**
- I improve with lots of practice
- **I focus on my improvement**
- I might succeed next time
- **I don't care what people think**
- If I try enough times, eventually I won't fail

VICTIMHOOD

- **Things happen beyond my control**
- Life is against me
- **Other people or circumstances are to blame**
- Any efforts to create change will fail, so there's no point in trying
- **I deserve the bad things that happen to me**
- No one cares about me
- **It's all my parents' fault**

ACCOUNTABILITY

- **Things happen but I am in control of my emotional response to them**
- Everything happens for me, not to me
- **I have power over everything that I don't like**
- Change is always possible
- **I deserve the best no matter the experiences i go through**
- I am loved by the right people
- **I am free to reparent my inner child**

J'ANNULE LA CROYANCE QUE

ET JE LA REMPLACE PAR

CODEPENDANCE

- **Ma valeur dépend de la façon dont les autres me perçoivent et de leurs attentes à mon égard.**
- Mon sentiment de bonheur dépend de facteurs externes
- **Mon sentiment de sécurité dépend de facteurs externes : argent, personnes, relations...**
- Ma valeur personnelle dépend de l'amélioration de soi
- **Ma valeur dépend de la façon dont les autres me traitent**

INDEPENDANCE

- **Ma valeur ne dépend pas de la perception et des attentes des autres à mon égard.**
- Mon sentiment de bonheur ne dépend pas de facteurs externes.
- **Mon sentiment de sécurité dépend de facteurs externes : argent, personnes, relations...**
- Ma valeur ne dépend pas de l'amélioration de soi.
- **Ma valeur ne dépend pas de la façon dont les autres me traitent**

MENTALITE DE MANQUE

- **L'argent vient en luttant**
- Je n'aurai jamais ma grande chance financière
- **L'argent est un mal et en vouloir me rend mauvais**
- Je ne peux pas gagner de l'argent en faisant ce que j'aime.
- **C'est impossible de gagner de l'argent dans les arts**
- Je n'ai jamais assez d'argent
- **Je ne suis pas digne de recevoir beaucoup d'argent**
- Je ne suis pas doué avec l'argent/on ne peut pas me faire confiance avec l'argent
- **L'argent ne compte pas tant que ça pour moi. Je n'en ai pas besoin !**
- L'argent est toujours sur le point de disparaître

MENTALITE D'ABONDANCE

- **L'argent entre facilement dans ma vie et est disponible pour moi.**
- J'obtiendrai mon grand succès financier
- **L'argent est la source de tout bien et je peux le désirer en toute sécurité.**
- Plus j'aime ce que je fais, plus je gagne de l'argent.
- **Il est tout à fait possible de gagner de l'argent dans les arts.**
- Il y a plus d'argent qu'il n'en faut pour tout le monde
- **Je suis digne de recevoir une abondance infinie**
- Je suis doué(e) pour l'argent et on peut me faire confiance avec beaucoup d'argent.
- **J'aime l'argent et je suis ravi de l'avoir dans ma vie.**
- J'aime quand l'argent entre dans ma vie et j'ai confiance qu'il y entre toujours

MENTALITE FIXE

- **Soit je suis bon, soit je ne le suis pas.**
- L'échec est la limite de mes capacités
- **Mes capacités sont immuables**
- Je n'aime pas être mis au défi
- **Les commentaires sont des critiques et sont personnels**
- Je me sens menacé par le succès des autres
- **Lorsque je suis frustré, j'abandonne**
- Je m'en tiens à ce que je sais
- **Demander de l'aide signifie que je ne peux pas le faire**
- Faire des efforts signifie que je n'y arriverai pas
- **Je me compare aux autres**
- Je ne réussirai jamais
- **Il est plus facile d'abandonner maintenant avant de me mettre dans l'embarras.**
- Pourquoi essayer si je sais que je vais échouer ?

MENTALITE D'EVOLUTION

- **Je peux apprendre à faire tout ce que je veux**
- L'échec est une occasion de grandir
- **Mes efforts et mon attitude déterminent mes capacités**
- Les défis m'aident à grandir
- **Les commentaires sont constructifs**
- Je suis inspiré par la réussite des autres
- **J'essaie jusqu'à ce que j'obtienne les résultats que je souhaite**
- J'aime essayer de nouvelles choses
- **Je demande de l'aide quand j'en ai besoin**
- Je m'améliore avec beaucoup de pratique
- **Je me concentre sur mon amélioration**
- Je pourrais réussir la prochaine fois
- **Je ne me soucie pas de ce que les gens pensent**
- Si j'essaie suffisamment de fois, je finirai par ne plus échouer.

VICTIMISATION

- **Les choses se produisent au-delà de mon contrôle**
- La vie est contre moi
- **Les autres personnes ou les circonstances sont à blâmer**
- Tout effort pour changer les choses est voué à l'échec, il est donc inutile d'essayer.
- **Je mérite les mauvaises choses qui m'arrivent**
- Personne ne se soucie de moi
- **C'est la faute de mes parents**

RESPONSABILITE

- **Les choses arrivent, mais je contrôle ma réponse émotionnelle à ces événements**
- Tout arrive pour moi, pas à moi
- **J'ai le pouvoir sur tout ce qui ne me plaît pas**
- Le changement est toujours possible
- **Je mérite ce qu'il y a de mieux, quelles que soient les expériences que je traverse**
- Je suis aimé par les bonnes personnes
- **Je suis libre d'éduquer mon enfant intérieur**

I CANCEL THE BELIEF THAT

AND I REPLACE IT WITH THE BELIEF THAT

LOW SELF RESPECT

- **I have no special strengths**
- No one appreciates or respects me
- **Others are going to hate me if I stand up fo myself**
- Others are just going to step on my toes, and I will deal with it
- **My family is always trying to keep me down**
- I can't do what my family doesn't want me to do

HIGH SELF RESPECT

- **I have special and unique strengths**
- I am appreciated and recognized in the workplace/life
- **I am responsible for standing up for myself**
- I defend myself and don't let anyone walk all over me
- **I don't have to tolerate abuse from family or anyone else**
- I do not owe anything to my family. I am my own person

HARMFUL RELATIONSHIP BELIEFS

- **I will never find love**
- I am not worthy of being loved
- **I always get hurt (dumped, betrayed)**
- All the good ones are taken
- **No one wants me**
- You just can't trust anybody
- **I am useless on my own**
- I need to be someone else other than myself for others to like me
- **I hate rejection**

POSITIVE RELATIONSHIP BELIEFS

- **I am confident that I will find love**
- I am worthy of being loved
- **Past relationships don't repeat themselves**
- Good partners are available
- **I am wanted and desirable**
- It is safe for me to trust
- **I am whole and complete on my own**
- I am lovable as my true authentic self
- **Rejection is divine protection**

WOUNDED MASCULINE

- **Vulnerability is weakness**
- My heart can't be trusted, only my head can
- **I am not enough, I need to have more to be enough**
- I need to dominate others to protect myself
- **I need to hide my true self to the world**

HEALTHY MASCULINE

- **Vulnerability shows integrity**
- I can trust my heart and balance it with logic
- **I am enough and self-sufficient. I don't need anything to be enough**
- I am secure in who I am. I don't need my power to be validated by others
- **I am comfortable showing my true self to the world**

WOUNDED FEMININE

- **It's easy for her, but not for me**
- It never works out
- **What if I'm wrong ?**
- There's something wrong with me
- **I'll never have what I want**
- This isn't fair
- **I'm doing all the things and nothing is happening**

HEALTHY FEMININE

- **I feel empowered by other women's success**
- It always works out
- **There is no right or wrong**
- I am perfect as I am
- **I am worthy of receiving my desires**
- I believe in changing my circumstances
- **I am dedicated to my goals and wishes**

J'ANNULE LA CROYANCE QUE

ET JE LA REMPLACE PAR

MANQUE D'AUTORESPECT

- **Je n'ai pas d'atouts particuliers**
- Personne ne m'apprécie ou ne me respecte
- **Les autres vont me détester si je me défends.**
- Les autres vont juste me marcher sur les pieds, et je vais faire avec.
- **Ma famille essaie toujours de me rabaisser**
- Je ne peux pas faire ce que ma famille ne veut pas que je fasse.

RESPECT DE SOI

- **J'ai des atouts particuliers et uniques**
- Je suis apprécié et reconnu sur mon lieu de travail/de vie
- **J'ai la responsabilité de me défendre**
- Je me défends et ne me laisse pas marcher sur les pieds
- **Je n'ai pas à tolérer d'abus de la part de ma famille ou de qui que ce soit d'autre.**
- Je ne dois rien à ma famille. Je suis ma propre personne

CROYANCES RELATIONELLES NEFASTES

- **Je ne trouverai jamais l'amour**
- Je ne suis pas digne d'être aimé
- **Je suis toujours blessé (largué, trahi)**
- Toutes les bonnes personnes sont prises
- **Personne ne veut de moi**
- On ne peut faire confiance à personne
- **Je suis inutile tout seul(e)**
- J'ai besoin d'être quelqu'un d'autre que moi pour que les autres m'aiment.
- **Je déteste le rejet**

CROYANCES RELATIONELLES POSITIVES

- **Je suis sûr que je trouverai l'amour**
- Je suis digne d'être aimé
- **Les relations passées ne se répètent pas**
- De bons partenaires sont disponibles
- **Je suis désiré et désirable**
- Je peux faire confiance en toute sécurité
- **Je suis entier et complet par moi-même**
- Je suis aimable en tant que personne authentique.
- **Le rejet est une protection divine**

MASCULINITE TOXIQUE

- **La vulnérabilité est une faiblesse**
- Je ne peux pas faire confiance à mon cœur, seule ma tête le peut
- **Je ne suis pas suffisant, Je dois avoir plus pour être suffisant**
- J'ai besoin de dominer les autres pour me protéger
- **J'ai besoin de cacher au monde ma véritable personnalité**

MASCULINITE SAINE

- **La vulnérabilité montre l'intégrité**
- Je peux faire confiance à mon cœur et l'équilibrer avec la logique
- **Je me suffis à moi-même et je suis autosuffisant. Je n'ai besoin de rien pour me suffire**
- Je suis sûr de qui je suis. Je n'ai pas besoin de mon pouvoir pour être validé par les autres
- **Je suis à l'aise pour montrer ma vraie personnalité au monde entier**

FEMINITE TOXIQUE

- **C'est facile pour elle, mais pas pour moi.**
- Ça ne marche jamais
- **Et si j'avais tort ?**
- Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi.
- **Je n'aurai jamais ce que je veux**
- Ce n'est pas juste
- **Je fais tout ce que je veux et rien ne se passe**

FEMINITE SAINE

- **I feel empowered by other women's success**
- It always works out
- **There is no right or wrong**
- I am perfect as I am
- **I am worthy of receiving my desires**
- I believe in changing my circumstances
- **I am dedicated to my goals and wishes**

I CANCEL THE BELIEF THAT

AND I REPLACE IT WITH THE BELIEF THAT

UNWORTHINESS

- **I am a failure**
- I can't make things happen
- **I don't deserve a better life**
- Things just don't work out for me
- **Who am I to have everything I have ever wanted?**

HIGH SELF WORTH

- **I am successful in everything I do**
- I can make things happen for myself
- **I deserve a life of abundance**
- Things always work out for me
- **I am worthy of having everything I have ever wanted**

LOW WORK VALUE

- **I am not talented**
- I am not good enough
- **I am not worthy of that promotion**
- I just don't have enough experience
- **I just don't know how to manage big projects**
- I can't be trusted with responsibility
- **Everyone else gets the good jobs**
- No one listens to me
- **I will never find the right job**
- You're not supposed to like what you do

HIGH WORK VALUE

- **I am multi-talented**
- I am good enough
- **I am worthy of that promotion**
- I am always learning and am smart enough
- **I am great at managing big projects**
- I can be trusted with responsibility
- **I am worthy of getting the good jobs**
- I deserve to be heard and listened to
- **I will find the right job for me**
- I don't have to work a job I don't like

IMPOSTER SYNDROME

- **I admire people who have achieved what I aspire to but I don't think I belong in their ranks**
- I feel like a lot of my success are a matter of luck
- **I feel foolish/uncomfortable describing my accomplishments**
- When I'm around people in my field, I feel they deserve their place in it more than me
- **I worry that people will realize how little i know/that I'm a fraud**
- When people praise me, I feel like I am getting away with something
- **I feel like my successes don't prove anything**

HEALTHY CONFIDENCE

- **I believe in my abilities and that I am qualified in my field of expertise**
- I have worked hard to get where I am. I deserve all my successes
- **I am proud and celebrate my achievements. I give myself credit for my work**
- I deserve to feel adequate in my current position/status, I have every reason to be here
- **I acknowledge all the hardwork I have put in to learn all that I know/master my natural talents**
- I accept praise with ease. I am comfortable with recognition of my talents/work
- **I give myself credit for my successes and know what I am capable of**

STOCKHOLM SYNDROME

- **They didn't mean to abuse/hurt me**
- It's my fault that I am being abused. I made them upset
- **That's just who they are, I can't stand up to them or they will leave me**
- I am fine with how I am being treated as long as I get to keep people in my life
- **I have grown comfortable with the abuse. I can't live without them**
- I am hoping they can change by changing my own behaviour
- **If I stay silent, they will treat me kindly**

HEALTHY EMPATHY

- **Bad behaviour cannot be justified. It's not my job to find excuses for it**
- I am not responsible for an abusive person's actions towards me
- **I don't have to change an abusive person but I can choose to leave the situation for my health's sake**
- I give up on toxic people to make room for my true community who feels like home
- **I am outgrowing the abuse by the day, I refuse to put myself through allowing them in my life**
- Abusive people are always going to be abusive. It has nothing to do with me or my behaviour
- **There is no keeping the peace with an abusive person, I am only making it worse for myself by not standing up for myself**

J'ANNULE LA CROYANCE QUE

ET JE LA REMPLACE PAR

FAIBLE ESTIME DE SOI

- **Je suis un échec**
- Je ne peux pas faire bouger les choses
- **Je ne mérite pas une vie meilleure**
- Les choses ne marchent pas pour moi
- **Qui suis-je pour avoir tout ce que j'ai toujours voulu ?**

HAUTE ESTIME DE SOI

- **J'ai du succès dans tout ce que je fais**
- Je peux faire bouger les choses pour moi
- **Je mérite une vie d'abondance**
- Les choses s'arrangent toujours pour moi
- **Je suis digne d'avoir tout ce que j'ai toujours voulu**

FAIBLE VALEUR AU TRAVAIL

- **Je n'ai pas de talent**
- Je ne suis pas assez bon
- **Je ne suis pas digne de cette promotion**
- Je n'ai tout simplement pas assez d'expérience
- **Je ne sais pas comment gérer de grands projets**
- On ne peut pas me confier de responsabilités
- **Tous les autres obtiennent les bons emplois**
- **Personne ne m'écoute**
- Je ne trouverai jamais le bon emploi
- **Vous n'êtes pas censé aimer ce que vous faites.**

HAUTE VALEUR AU TRAVAIL

- **Je suis polyvalent(e)**
- Je suis suffisamment bon
- **Je suis digne de cette promotion**
- J'apprends toujours et je suis suffisamment intelligent
- **Je suis doué pour la gestion de grands projets**
- On peut me confier des responsabilités
- **Je suis digne d'obtenir les bons emplois**
- Je mérite d'être entendu et écouté
- **Je trouverai le bon emploi pour moi**
- Je ne suis pas obligé de faire un travail que je n'aime pas

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

- **J'admire les gens qui ont réussi ce à quoi j'aspire, mais je ne pense pas avoir ma place dans leurs rangs.**
- J'ai l'impression que beaucoup de mes succès sont une question de chance
- **Je me sens ridicule ou mal à l'aise pour décrire mes réalisations**
- Lorsque je côtoie des personnes de mon domaine, j'ai l'impression qu'elles méritent plus que moi d'y avoir leur place
- **J'ai peur que les gens se rendent compte de mon manque de connaissances ou que je suis un imposteur**
- Lorsque les gens me félicitent, j'ai l'impression de m'en tirer à bon compte
- **J'ai l'impression que mes succès ne prouvent rien**

CONFIANCE EN SOI

- **Je crois en mes capacités et que je suis qualifié dans mon domaine d'expertise**
- J'ai travaillé dur pour arriver là où je suis. Je mérite toutes mes réussites
- **Je suis fier(e) et je célèbre mes réalisations. Je m'accorde le mérite de mon travail**
- Je mérite de me sentir bien dans ma position/statut actuel, j'ai toutes les raisons d'être ici
- **Je reconnais tout le travail que j'ai fourni pour apprendre tout ce que je sais/maîtriser mes talents naturels**
- J'accepte les éloges avec facilité. Je suis à l'aise avec la reconnaissance de mes talents/de mon travail
- **Je m'accorde le mérite de mes succès et je sais de quoi je suis capable.**

SYNDROME DE STOCKHOLM

- **Ils ne voulaient pas me maltraiter ou me faire du mal**
- C'est ma faute si je suis maltraité. Je les ai mis en colère
- **Ils sont comme ça, je ne peux pas leur tenir tête ou ils vont me quitter.**
- Je suis d'accord avec la façon dont je suis traité, tant que je peux garder des gens dans ma vie.
- **Je me suis habitué à la violence. Je ne peux pas vivre sans eux**
- J'espère qu'ils pourront changer en changeant mon propre comportement.
- **Si je me tais, ils me traiteront gentiment.**

EMPATHIE REELLE

- **Un mauvais comportement ne peut être justifié. Ce n'est pas mon rôle de lui trouver des excuses.**
- Je ne suis pas responsable des actes d'une personne violente à mon égard.
- **Je n'ai pas à changer une personne violente, mais je peux choisir de quitter cette situation pour ma santé.**
- J'abandonne les personnes toxiques pour faire de la place à ma vraie communauté qui se sent chez elle.
- **Je me débarrasse de la maltraitance chaque jour, je refuse de m'infliger de les laisser entrer dans ma vie.**
- Les personnes violentes seront toujours violentes. Cela n'a rien à voir avec moi ou mon comportement.
- **Il n'est pas possible de maintenir la paix avec une personne violente. Je ne fais qu'aggraver mon cas en ne me défendant pas.**