



# Mon e-book-test!

Identifier  
ses croyances  
inconscientes.

[www.nadiapoullain.com](http://www.nadiapoullain.com)

**BIENVENUE !!!**

**Et encore merci**

Quelques recommandations avant de continuer.

Je vous invite à **prendre le temps** pour lire et faire le test.

C'est toujours mieux lorsque nous ne sommes pas dérangé par des tâches quotidiennes, des appels, des sollicitations extérieures,...bref **c'est un moment de rencontre avec soi aussi!**

Accordez-vous une petite demi-heure, peut-être cela prendra moins de temps mais au moins vous aurez l'esprit tranquille.



Nadia Poullain

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

## Les croyances et Les conditionnements : Nos auto-saboteurs inconscient

J'attire toujours les mêmes personnes dans mes relations ! Mais pourquoi ?

**Tout est énergies, vibrations, informations** et on a tous une énergie particulière, une empreinte, qui est conditionnée par nos croyances, nos souvenirs, nos mémoires du passé, l'impact de notre vécu, les chocs de notre enfance, et qui attire à nous des situations et des relations qui ne correspondent pas forcément à nos désirs et qui sont même parfois à l'opposé.

### Exemple :

C'est comme si vous décidiez que votre objectif c'était d'aller à Marseille, pour aller faire un tour dans les calanques et que lorsque que vous prenez le train, y a un problème sur la voie ferré et vous devez vous arreter à Lyon. On est bien d'accord Lyon c'est sympa aussi, **mais ce n'était pas votre objectf !!!**

Il faut savoir que de 0 à 21 ans, notre cerveau, et notamment la partie qui gère les émotions, le cortex préfrontal\*, **n'est pas encore arrivé à maturité pour pouvoir relativiser face aux évènements** émotionnels, aussi nous adopterons des comportements qui ne correspondent pas à notre vraie nature. on n'est pas capable de relativiser. On va reproduire **des états opposés à notre volonté profonde.**

Nous serons agressifs, méfiants, jaloux, stressés plus que nécessaires, dépendants, trop perfectionnistes, nous aurons du mal à lâcher prise et **nous attirerons à nous des situations qui ne nous conviennent pas**, qui ne sont pas harmonieuses avec notre vrai nature, nos désirs et nos besoins. Rappelez-vous le train pour aller à Marseille !!!

Malgré cela nous allons les considérer, ces attitudes, ou traits de personnalité, comme nôtre et parfois se résigner.

**Mais si ces comportements vous gênent et vous demandent et/ou vous prennent beaucoup d'énergie**, apportant fatigue et stress et bien **C'EST QU'ILS NE FONT PAS PARTIE DE VOTRE VRAIE PERSONNALITÉ** ou bien qu'ils sont en excès.

N'avez-vous jamais entendu quelqu'un dire :

« je suis anxieuse mais ma mère (ou mon père) est comme ça donc c'est normal!!! »



Nadia Poullain

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

A la place d'anxieuse vous pourriez mettre n'importe quelles attitudes ou croyances.

**On va s'attribuer tout les comportements de notre famille** comme si c'était héréditaire, hors aujourd'hui on sait grâce à l'épigénétique que ce n'est pas le cas.

Vous pouvez consulter des vidéos sur youtube sur ce sujet comme :

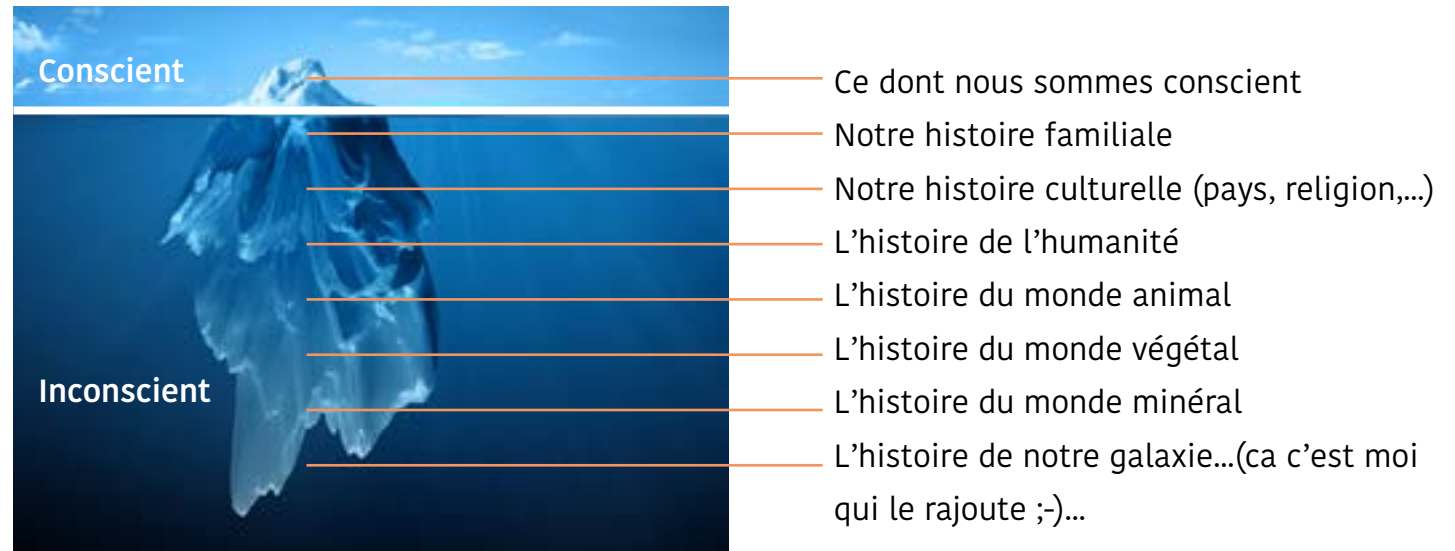
<https://www.youtube.com/watch?v=XTyhB2QgjKg>

Ou bien encore pire, vous auriez pu vous entendre dire par un professeur ou autre personne de notre entourage : « tu es nul(le) tu n'arriveras jamais à rien »

Et là, **c'est votre confiance en vous qui en sera le plus touchée**, vous empêchant de réaliser vos objectifs professionnels, et cela, même si vous avez un très bon niveau scolaire.

Nous sommes tous pleins de blocages, de conditionnements qui nous font agir à l'inverse de ce que nous sommes vraiment. Ils sont souvent induit par notre famille, nos croyances, notre pays, notre éducation.

Nous pouvons nous référer à **la poire de Jung\*** illustrée ci-dessous au travers de l'image de l'iceberg et qui nous montre les mémoires de notre inconscient qui vont jusqu'à la création du monde.





*Nadia Poullain*

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

**Prêt(e) pour faire le test ?**

**Vous êtes au calme  
et personne va vous déranger ?**

**Alors c'est parti on y va ...**

**Vous pouvez imprimer la page 5 à 7 ou bien noter les réponses  
sur un papier à côté en n'omettant pas le nom des colonnes (A+, A-,B,C)**



Nadia Poullain

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

<https://nadiapoullain.learnybox.com>

## Je vous propose un petit test pour identifier vos croyances inconscientes

Remplissez le tableau afin d'identifier les traits positifs et négatifs des personnes ayant pris soin de vous durant votre enfance.

	Hommes	Femmes
<b>B+</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>A-</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

• **Dans la section B**, dressez la liste des traits positifs des personnes des deux sexes ayant joué ce rôle. Il peut s'agir de vos parents naturels ou adoptifs, de vos frères et soeurs plus âgés, ou d'autres membres ou amis de votre famille. Peu importe qui étaient ces personnes, la question concerne celles qui se sont occupées de vous tout au long de votre enfance, et ce, jusqu'à l'âge de 15 ans. !

• **Dans la section A**, dressez la liste des traits négatifs de ces mêmes personnes. Ce que vous inscrivez doit correspondre à la perception que vous aviez alors de ces gens, **à partir des yeux d'enfants**.



Nadia Poullain

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

Maintenant nous allons identifier ce que nous voulions réellement ce que ces personnes fassent pour nous. !

	Que désiriez-vous le plus obtenir des personnes qui prenaient soin de vous ?
C	

- **En quelques mots**, décrivez ce que vous désiriez par dessus tout recevoir des personnes qui s'occupaient de vous dans votre enfance. Cette fois, formulez votre réponse **d'après votre perspective actuelle, en tant qu'adulte**. De nouveau, faites-le au moyen de quelques mots clés ou phrases courtes.

**Vous devez cette fois identifier toute les frustrations récurrentes** que vous vous rappelez avoir éprouvées durant votre enfance. Il peut s'agir de grande ou petite frustrations comme par exemple le fait de ne pas avoir été écouté et avoir manqué de gestes affectifs.

	1- Vos frustrations	2- Votre façon de réagir
D	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exemple : Indifférence</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je m'enfermais dans ma chambre pour dessiner</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

## MISE EN LUMIÈRE DE VOS CROYANCES SUBCONSCIENTES !!



*Nadia Poullain*

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

Remplissez les phrases suivantes :

1. J'attire parfois dans ma vie des gens qui sont (complétez la phrase par les mots du tableau colonne A)

---

---

---

2. Je veux qu'ils soient ....(complétez la phrase par les mots du tableau colonne B)

---

---

---

3. .... Afin que je puisse (complétez la phrase par les mots du tableau colonne C)

---

---

---

4. Je m'empêche parfois d'obtenir cela en (complétez la phrase par les mots du tableau colonne D2)

---

---

---

Cet exercice fort simple est déjà un outil puissant pour identifier l'origine de vos propres croyances. Plus vous répondrez honnêtement plus vous serez en mesure de reconstituer vos croyances subconscientes. !!





Nadia Poullain

«Mon âme c'est le Boss!»  
La Transe formation

IDENTIFIER  
SES CROYANCES

**Félicitations !!!**

**Vous avez identifié quelques unes de vos croyances inconscientes.  
Sachez que cet exercice peut être refait plusieurs fois et vous pourrez à nouveau  
trouver d'autres fonctionnements inconscients !**

## **Mon accompagnement «Mon âme c'est le Boss !»\***

### **Tout un parcours pour vous reconnecter à l'essentiel !!**

Des programmes de 21 jours avec des conférences en ligne, séances d'hypnose et méditations, soins énergétiques et exercices corporels.

#### **1e Module :**

Ancrage  
Incarner son féminin/masculin  
Se défaire de l'auto-sabotage  
Individualité/personnalité

#### **2e Module :**

Alignement âme/esprit/corps et agmentation de son taux vibratoire  
Notre pouvoir de guérison  
Manifester

#### **3e module :**

Je développe mes dons

#### **4e Module :**

Création pour l'humanité et ascension - L'âme du monde

[www.nadiapoullain.com/monamecestleboss](http://www.nadiapoullain.com/monamecestleboss)