

LA TABLE ET SES PATTES

CROYANCES ET ÉVÉNEMENTS

Croyance
récente

Je ne suis pas prête
à me lancer

Chaque patte
représente un
événement récent
spécifique en lien avec
la croyance

Mon prof a dit que tant
que je n'ai pas le
niveau 3, je ne suis pas
prête

Mon père dit que l'art
n'intéresse personne
et je suis peintre

Mon ami travailleur
autonome ne gagne
pas bien sa vie

Croyance
ayant une
racine
dans
l'enfance

Je ne suis pas
assez bonne

Chaque patte
représente un
événement du passé
spécifique en lien avec
la croyance

Je n'ai pas eu une
bonne note à mon
examen de math en 3^e
année

Ma mère m'a dit que je
ne ferais jamais rien de
bon dans la vie

Je suis tombée de
mon vélo et
mes amis ont rit
de moi



Martine Gariépy
SOLUTION EFT