

B₃ E₁ L₁ I₁ E₁ V₄ E₁

CHANGE TON SCHEMA AMOUREUX

|

*les 3 piliers vers une
vie amoureuse
complice*

AVEC FANNY GIPPA CRÉATRICE DE PARTENAIRES DE
SCHÉMA

Bilan de croyances :

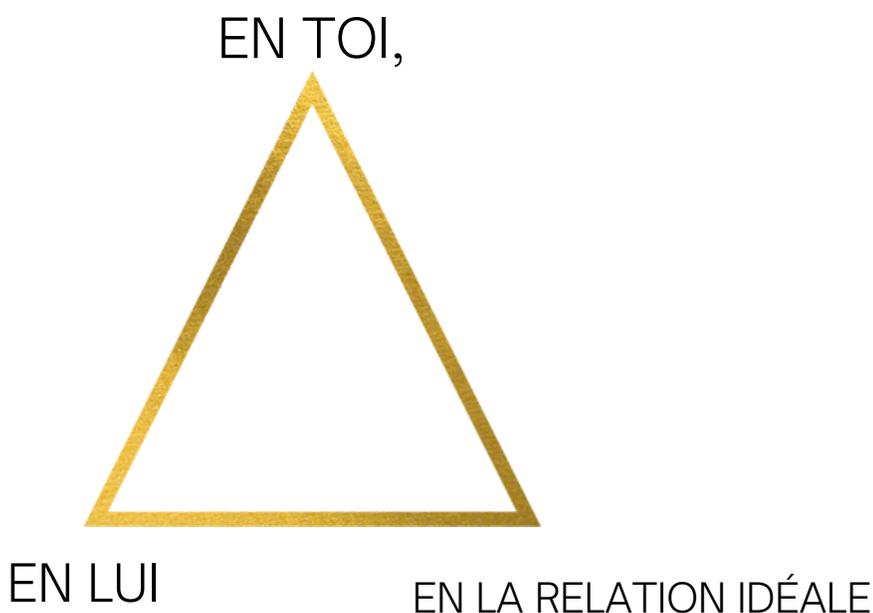
Tout ce que tu ressens et vis aujourd'hui est lié à tes croyances.

Tu as déjà conscience de certaines, mais d'autres sont inconscientes.

Nous allons faire ici un bilan pour voir exactement là où tu en es au niveau de tes croyances sur toi.

Ainsi, nous saurons pourquoi tu répètes ce schéma amoureux.

Le but étant de croire à 100% :



Test :

Note entre 0-10, à côté de chaque croyances proposées, à combien tu y crois :

- 10 étant j'y crois/penses beaucoup
- 5 ça m'arrive oui
- 0 non pas du tout

Retiens celles qui sont à plus de 5 et lis l'email que je viens de t'envoyer !

Sur la relation idéale.

L'amour c'est des sacrifices.

L'amour ça ne dure pas.

On finit toujours par souffrir.

On finit toujours par se lasser.

Si je n'ai pas le facteur X, ça ne sert à rien de le revoir.

Je dois avoir les papillons sinon ça ne sert à rien.

C'est dur de trouver quelqu'un de nos jours.

Il n'y a aucun couple qui fonctionne.

Je vais perdre ma liberté.

Ça arrivera au bon moment.

La douleur sera plus grande si je tombe amoureuse.

Je vais devoir me dévoiler et ça ne me plaît pas.

Je vais devoir avoir des relations sexuelles tout le temps.

Et si je m'ennuie.

Je vais devoir aller aux repas de famille.

S'il est religieux, je vais devoir me convertir.

Et si ses parents sont racistes ?

La libido va finir par baisser.

Je ne peux pas tout avoir, carrière, famille et relation de couple saine.

On finit toujours par se tromper.

Ça ne collera jamais à mon lifestyle.

Si les conversations ne sont pas profondes ou variées, on va vite s'ennuyer.

Je ne veux plus vivre avec un homme.

Je ne veux pas devoir me marier.

Si on n'est pas du même monde, les familles ne s'entendront pas.

Si on n'a pas les mêmes valeurs, l'éducation des enfants sera difficile.

Comment on va faire si on a les deux des enfants ?

Sur lui (les hommes)

S'il est encore célibataire, c'est qu'il a un problème

Il me trompera.

Peu d'hommes sont disponibles et sans enfants à mon âge.

Si je dis que je veux des enfants, il va avoir peur.

S'il n'écrit pas tout de suite, c'est qu'il n'est pas intéressé.

Les hommes ne veulent plus s'engager.

Si je l'aborde, il va penser que je suis désespérée.

Les hommes que je souhaite sont inaccessibles.

Jamais je ne trouverais un homme qui est vegan/végé/engagé
pour les mêmes causes que moi.

Le type d'hommes que je souhaite veut que des bimbos/jeunes.

Ce sont des prédateurs.

L'homme idéal n'existe pas.

Ils sont toujours blessés.

Les hommes doivent offrir le restaurant.

Sur Tinder/Bumble, il n'y a que des hommes qui veulent coucher.

Sur Tinder, il n'y a pas d'homme de bonne qualité.

Je ne sais pas où aller pour trouver l'homme idéal.

Les meilleurs hommes sont déjà pris.

Et si je n'aime pas sa famille ?

Ils finissent toujours par partir.

Jamais je ne trouverais un homme qui puisse autant voyager que moi.

Jamais je ne trouverais un homme qui fait autant d'activités.

Les hommes ont peur des femmes qui réussissent.

C'est le seul qui s'intéresse à moi.

S'il a des enfants ça va être compliqué.

S'il est divorcé c'est qu'il a un problème.

Suivant sa religion, ça ne collera pas.

Sur toi.

Je ne suis pas assez bien pour lui.

Je suis trop vieille.

Je ne mérite pas d'être aimée.

Je ne dois pas être trop tactile, il va croire que je suis facile.

Je ne dois pas coucher le premier soir.

Si je rigole trop, il va croire que je suis bête.

Je ne dois pas parler d'argent, il va avoir peur.

Je suis HP, hypersensible alors ça va être difficile.

Je ne dois pas dire que je réussis, sinon il va prendre peur.

Je dois avoir un problème.

Je ne peux pas tout avoir, carrière, succès et amour.

Je n'ai pas envie d'avoir quelqu'un sur le dos constamment.

En me mettant avec quelqu'un, je risque de souffrir un jour.

Les autres femmes sont mieux que moi.

Je ne suis pas assez bien pour le type d'homme que je souhaite.

L'amour n'est peut-être pas pour moi.
C'est à cause de mes schémas familiaux si je ne trouve personne.
C'est à cause de mon ex, si je suis ainsi.
Je suis trop grosse/grande/mince/petite.
C'est dangereux de montrer mes sentiments.
J'ai peur de sa réaction lorsqu'il va me voir nue.
Et s'il change d'avis sur moi ?
C'est trop ancré tout ça.
Je ne peux pas paraître vulnérable.
Je suis trop sophistiquée.
Mes enfants ne l'accepteront pas.
Je dois garder la face.
Je ne dois pas trop parler de moi.
Il devrait me poser plus de questions sur moi.
Je ne sais pas ce que ça veut dire d'être amoureuse.
Je ne suis pas intéressante.

J'ai déjà tout essayé.

Ce n'est pas juste, pourquoi certaines y arrivent ?

Quand j'aurais trouvé, je serais heureuse.

Je risque d'être le deuxième choix.

Je ne trouve que rarement des hommes qui me plaisent.

Avec les enfants, c'est plus difficile de rencontrer un homme.

Si je lui présente mes enfants, ça risque de casser notre dynamique familiale.

S'il a des enfants, ça sera difficile.

Changer mes schémas amoureux, ça fait beaucoup de boulot.

Difficile pour moi d'accepter le fonctionnement de l'autre.

Il disparaissent toujours après 2-3 mois.

Je dois me débrouiller seule.

Je ne veux pas qu'on pense que je dépends d'un homme.

Transforme les croyances qui sont à plus de 5, ce sont elles qui te bloquent !

Pourquoi ?

Parce qu'elles te mènent à agir d'une certaine manière, ou rester figée.

Si par exemple, tu penses que l'amour c'est des sacrifices, tu ne tomberas que sur des hommes avec qui ça ne fonctionne pas... pour éviter de....faire des sacrifices !

Tu sais maintenant vers où mettre ton énergie.

Change ces croyances, mets les au diapason avec ce que tu désires vivre et tu verras que tes actions/comportements (habitudes relationnelles) vont complètement changer !

Tout sera léger et spontané. Tu te sentiras vraiment toi-même en toutes occasion, même quand tu flashes sur ce mec...

Si tu as besoin de plus de ressources, écoute le podcast “Change ton schéma amoureux”, viens me voir sur mon Instagram @fannygippa_love_expert, ou rejoins-nous directement dans le programme en ligne “Change ton schéma amoureux”.

Fanny.

www.fannygippa.com