

**BELIEFS SYSTEM**

**TRANSFORMATION**

**PROGRAM**

BY BARNABAS EMPATHY



# AU PROGRAMME

- 01 - Introduction
- 02 - Que sont les croyances limitantes et d'où viennent-elles ?
- 03 - Introduction aux neurosciences cognitives
- 04 - Tenue d'un journal : utiliser des données pour suivre ses pensées
- 05 - Autothérapie
- 06 - Techniques pour changer les croyances limitantes
- 07 - Affirmations : étapes pour reprogrammer vos croyances
- 08 - Qu'est-ce que la visualisation et comment l'utiliser ?
- 9 - Comprendre le pouvoir de la pleine conscience
- 10 - Conclusion

