

DEFI

6



Comment éviter de se limiter à cause des clichés ? Nous jugeons et nous cataloguons les autres en fonction de leur âge. Au fur et à mesure du temps, nous incorporons à notre discours interne, les préjugés de l'âge. Nous nous limitons. Ensuite, nous regrettons. Une personne sur cinq justifie ces regrets par le manque de confiance en soi et la peur de l'inconnu...

COMBATS LES CLICHÉS SUR L'ÂGE !

Rituel 1

Identifie le cliché le plus violent par rapport à ta tranche d'âge

Par exemple : penses-tu que tu es trop vieille pour partir en voyage, ou pour débiter une nouvelle activité ou pour t'habiller avec certains vêtements ? Si oui, alors tu es victime de tes croyances limitantes.

[CLIQUE ICI POUR ME CONTACTER](#)

DEFI

6

**“SELON QUE VOUS SEREZ FOU
OU SAGE, VOUS COMPOSEREZ
LES RÊVES DE VOTRE
VIEILLESSE DES REGRETS DE
VOTRE JEUNESSE OU DES
ESPÉRANCES DE
L'ÉTERNITÉ !”**

Victor Hugo

Rituel 2

Change tes croyances et tes affirmations

Si tu penses que tu es trop vieille pour ce poste, tu ne l'auras pas. En changeant tes croyances ta pensée devient : « Grâce à mon expérience, j'ai tous les atouts pour ce poste. ». Ce sont tes croyances qui te poussent à agir, tes actions qui créent tes habitudes et le tout forge ton caractère.

[CLIQUE ICI POUR ME CONTACTER](#)

Je suis trop vieille pour...

[CLIQUE ICI POUR ME CONTACTER](#)

LES DÉFIS DE À COEUR OVAIRES