

# LE GUIDE COMPLET DE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE:

Comment tirer le meilleur parti de votre cerveau,  
créer la vie dont vous rêvez et devenir la personne  
que vous avez toujours voulu être

# PNL 2.0



+20

ASTUCES ET  
CONSEILS  
PSYCHOLOGIQUES

Matteo Romano

# **PNL 2.0**

**Le guide complet de la programmation neurolinguistique**

**Comment tirer le meilleur parti de votre cerveau, créer la vie dont vous rêvez et devenir la personne que vous avez toujours voulu être**

**Inclus : 20  
astuces et conseils psychologiques**

**par Matteo Romano**

# Sommaire

## INTRODUCTION

### QU'EST-CE QUE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)?

QU'EST-CE QUE C'EST?

COMMENT ÇA MARCHE ET COMMENT CELA PEUT VOUS AIDER?

A QUOI DEVRIEZ-VOUS VOUS ATTENDRE?

EST-CE UNE MÉTHODE POUR VOUS?

## L'UTILISATION DE LA PNL

DÉBARRASSEZ-VOUS DE VOS PROBLÈMES AVEC LA PNL, UNE MÉTHODE ORIENTÉE SOLUTION

ÉTUDES DE CAS SUR LA PNL

AVANTAGES

## CONSCIENCE ET SUBCONSCIENT

DIFFÉRENCES ENTRE CONSCIENCE ET SUBCONSCIENT

LAISSEZ CES DEUX ENTITÉS TRAVAILLER EN SYMBIOSE

ELLE VOUS PERMET D'ACCÉDER À VOTRE CONSCIENCE ET À VOTRE SUBCONSCIENT

CHANGEMENTS INDUITS PAR LA PNL

COLLABORER AVEC L'INCONSCIENT - POSER LES FONDATIONS

LES RÔLES DE L'ESPRIT CONSCIENT ET INCONSCIENT

PRÉPARER LA CONSCIENCE À COLLABORER AVEC L'INCONSCIENT

SPÉCIFICITÉ DE LA CONSCIENCE

SPÉCIFICITÉ DE L'INCONSCIENT

LES RAISONS DU SUCCÈS DE LA PNL

## L'AUTO-MOTIVATION

MOTIVATION ET OBJECTIFS

VISUALISER LES BLOCAGES ET LES OBSTACLES

ANALYSE CONSTRICTIVE

TROUVER LA MOTIVATION AVEC LA PNL

4 QUESTIONS À SE POSER:

IDENTITÉ

## CONTRÔLER SES ÉMOTIONS GRÂCE À LA PNL

COMMENT TROUVER SON SEUIL ÉMOTIONNEL

COMMENT AUGMENTER SON SEUIL ÉMOTIONNEL

COMMENT AUGMENTER SA FLEXIBILITÉ ÉMOTIONNELLE

COMMENT SE COMPORTER AVEC LES AUTRES

FAIRE FACE AUX PROBLÈMES, AUX SITUATIONS, AUX DÉFIS

COMMENT GÉRER LES RÉACTIONS INSTINCTIVES

COMMENT ÉLIMINER LES PENSÉES NÉGATIVES

COMMENT GÉRER LA COLÈRE

LISTE DE SYNTHÈSE :

## TECHNIQUES DE BASE DE LA PNL

RELATIONS

LA TECHNIQUE DU MIROIR

LA DISSOCIATION

LA RESTRUCTURATION

L'ANCRAGE

UTILISATION DES TECHNIQUES D'ANCRAGE

CHANGER SES CROYANCES

LES CROYANCES FAÇONNENT NOTRE RÉALITÉ

## SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ, DU STRESS ET DE LA DÉPRESSION GRÂCE À LA PNL

COMMENT VOTRE DIALOGUE INTÉRIEUR FAÇONNE VOTRE VIE

SUPPRIMER LES PENSÉES NÉGATIVES GRÂCE À LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE

## 20 CONSEILS ET ASTUCES PSYCHOLOGIQUES

### CONCLUSION

### EXCLUSIONS DE RESPONSABILITÉ

### DROITS D'AUTEUR

### NOTES LÉGALES



# Introduction

Certaines personnes semblent plus douées que d'autres dans ce qu'ils entreprennent. La PNL, l'un des développements les plus dynamiques en psychologie appliquée, vous permet, si l'on résume en termes simples, d'apprendre les différents schémas menant à l'excellence.

Ce livre fournit des conseils pratiques que de nombreux grands orateurs ont également suivi. Une excellente communication est en effet la base pour obtenir d'excellents résultats dans n'importe quel domaine. Les compétences en PNL sont précieuses pour le développement personnel et l'excellence professionnelle, que vous travailliez dans le consulting, l'éducation ou les affaires.

Imaginez un instant qu'il existe un système éprouvé que vous pouvez utiliser pour influencer efficacement les autres, réduire à néant toutes vos vieilles habitudes négatives, supprimer les restrictions que vous vous auto-imposez, et ainsi avoir plus de succès dans tout ce que vous entreprenez. Vous pensez que c'est possible ?

Ne serait-il pas surprenant qu'il existe un processus simple qui vous permette d'analyser vos mécanismes subconscients, de contrôler vos comportements et de stimuler votre imagination pour obtenir des résultats positifs ?

Eh bien, il est temps de laisser votre imagination se reposer ! Vous venez en effet de trouver la solution et elle est simple : il suffit d'apprendre à pratiquer la programmation neurolinguistique. C'est bien plus facile que vous le pensez !

Ce livre contient des techniques qui vous aideront à maîtriser la PNL et à booster votre développement personnel, vos compétences en communication et votre impact social !

Vous découvrirez :

1. Ce qu'est la PNL
2. Le pouvoir du subconscient
3. Comment rester motivé
4. Comment contrôler ses émotions
5. Les meilleures techniques de PNL
6. Comment atteindre ses objectifs
7. Et bien plus encore...



## Qu'est-ce que la programmation neurolinguistique (PNL) ?

PNL signifie "programmation neurolinguistique". La PNL examine les mécanismes par lesquels nous pensons, stockons et traitons nos pensées (neuro), les modèles de langage que nous utilisons (linguistique), notre comportement (programmation) et la manière dont ces aspects interagissent les uns avec les autres, et les effets positifs (ou négatifs) qu'ils ont sur nous.

Les fondateurs de la PNL ont mis au point des méthodes efficaces en collaborant avec des thérapeutes et de psychothérapeutes experts dans leur domaine, et ont développé un large ensemble d'outils et de techniques qui peuvent être utilisés pour implémenter des changements puissants, rapides et permanents.

Autrement dit, la PNL consiste en un ensemble de méthodes et de modèles qui permettent de comprendre et influencer les processus qui régissent notre pensée et nos comportements. Ces méthodes, modèles et outils proviennent d'un processus appelé *modélisation*, qui est l'exigence de base de la PNL.

Ce vocabulaire peut sembler un peu "intimidant", mais il s'agit simplement du processus opérationnel utilisé par ce type de programmation.

La PNL a récemment connu un élan de popularité, en particulier dans les domaines du coaching et de la thérapie. Elle se concentre sur la compréhension de la façon dont nous faisons les choses et comment nous stockons nos expériences dans notre esprit. Si nous comprenons comment nous créons nos expériences, nous pouvons les améliorer ou les modifier pour apporter des changements positifs à notre vie, et voire même inspirer d'autres personnes.

## **Qu'est-ce que c'est ?**

La modélisation, l'action et la communication efficace sont les éléments clés de la programmation neurolinguistique. La PNL repose sur la croyance que comprendre comment une personne exécute une tâche, permet de copier ce processus et de le partager avec d'autres, afin qu'ils puissent également reproduire cette tâche.

Les partisans de la programmation neurolinguistique suggèrent que tout le monde a une vision personnelle de la réalité. Ceux qui pratiquent la PNL analysent leurs propres perspectives et ainsi que celle des autres, afin d'obtenir un aperçu systématique d'une situation donnée.

Comprendre un maximum de points de vue différents permet d'obtenir des informations importantes lorsque l'on pratique la PNL. Les partisans de cette école de pensée croient que les sens sont fondamentaux dans le traitement de l'information et que les interactions entre l'esprit et le corps sont très nombreuses. La programmation neurolinguistique est une approche expérimentale. Si une personne veut comprendre une action, elle doit l'exécuter.

Les professionnels de la PNL pensent qu'il existe des hiérarchies naturelles d'apprentissage, de communication et de changement. Les six niveaux sont les suivants :

- 1. Spiritualité, philosophie et objectifs de vie :** ce niveau représente l'appartenance et l'identification à quelque chose de plus grand que soi, comme la religion, l'éthique ou tout autre système de pensée. C'est le plus haut niveau de changement.
- 2. Identité :** l'identité consiste à reconnaître la personne que nous sommes, en déterminant les responsabilités et les rôles que nous endossons dans notre vie.
- 3. Croyances et valeurs :** ce niveau inclut notre propre système de croyance personnelle et les aspects de la vie

que l'on considère importants.

4. Compétences : ce niveau comprend vos propres compétences, donc ce que vous êtes en mesure d'accomplir.
5. Comportements : les comportements incluent les actions spécifiques que vous entrepenez.
6. Environnement : l'environnement est le contexte dans lequel nous vivons, il comprend aussi bien les lieux que les personnes. C'est le plus bas niveau de changement.

Le but de ces niveaux est d'organiser et de guider les informations correspondantes. C'est-à-dire qu'un changement à un niveau inférieur peut conduire à des changements sur les niveaux supérieurs. Cependant, selon la théorie de la PNL, un changement à un niveau supérieur conduira également à des changements sur les niveaux inférieurs.

La plupart de nos pensées et de nos comportements proviennent de notre conscience, communément appelée "l'inconscient". Nous utilisons un large éventail de méthodes, que ce soit de manière consciente ou inconsciente, pour déterminer les pensées, les comportements, les valeurs et les croyances qui nous sont utiles pour vivre en paix et en harmonie.

En connaissant ces méthodes, nous pouvons rapidement changer ce qui est nécessaire pour apporter un changement positif à notre vie, renforcer notre confiance en nous-même, améliorer notre communication et changer les modèles de comportement obsolètes.

Bien que la PNL semble relativement compliquée, elle est en réalité pratique, amusante et extrêmement efficace, et permet d'obtenir des résultats extrêmement rapidement.

## **Comment ça marche et comment cela peut vous aider ?**

La PNL vous fournira pour chaque situation, une stratégie ou une technique, qui vous aidera à la gérer. Si vous souhaitez résoudre un problème, avoir plus de succès, réduire votre mauvaise humeur, vous débarrasser de vos peurs ou de vos phobies, communiquer plus efficacement, résoudre des problèmes conjugaux et plus encore, la PNL peut vous être utile. Elle peut également être combinée à d'autres thérapies et méthodes pour obtenir de meilleurs résultats, en fonction du changement souhaité. Une chose est certaine : tant que vous êtes motivé, cela fonctionnera.

## **A quoi devriez-vous vous attendre ?**

La PNL comprend une grande variété de techniques amusantes, interactives, perspicaces et efficaces. Vous serez en mesure d'identifier votre mode de pensée et les croyances que vous ignorez, vous trouverez des ressources insoupçonnées et des moyens efficaces pour vivre une vie meilleure. Mais vous devrez vous impliquer à 100% pour changer, vous découvrir et devenir la personne que vous souhaitez être !

## **Est-ce une méthode pour vous ?**

Tout le monde a des croyances diverses et le désir de réaliser des choses différentes. Nous sommes conscient que la PNL peut être un concept assez nouveau pour certaines personnes et qu'au début, cela peut sembler assez déroutant !

Un esprit ouvert et curieux, excité par la nouveauté et les découvertes, obtiendra toujours des résultats fantastiques. Vous devez sortir de votre zone de confort pour atteindre les objectifs que vous souhaitez.



## L'utilisation de la PNL

La PNL est si polyvalente et adaptable qu'elle peut être utile dans de nombreux contextes, à de nombreuses fins et pour de nombreuses personnes différentes. Vous pouvez améliorer vos compétences en leadership, aider un enfant à apprendre à écrire ou aider une personne handicapée : quel que soit votre but, il existe une technique adaptée.

Peu importe si vous utilisez la PNL dans votre vie quotidienne pour vous-même ou pour aider vos collègues, cette technique est précieuse pour améliorer la vie des gens qui vous entourent ou pour améliorer l'efficacité et la productivité des groupes et organisations.

La PNL peut sembler une promesse incroyable, en particulier pour les plus sceptiques, mais tant que vous n'aurez pas essayé, vous ne pourrez pas apprécier sa polyvalence. Considérez-la comme un outil personnel si vous le souhaitez, mais en réalité, c'est beaucoup plus.

Aucune méthode ne peut convenir à tout le monde. La PNL offre un large éventail d'outils, de techniques et de paramètres différents, que chaque personne peut choisir et adapter en fonction de ses besoins. Elle est utile dans des domaines tels que l'éducation, l'administration, le coaching, le marketing, la vente, la santé physique et mentale, le sport, l'art et le développement personnel.

Ceci n'est bien sûr pas une liste exhaustive, mais la PNL peut aider à :

- **Se débarrasser d'émotions négatives telles que la colère**
- Calmer les états mentaux sévères, tels que la dépression et le stress chronique
- **Créer des relations avec d'autres personnes et les maintenir**
- Communiquer, se motiver et inspirer les gens qui nous entourent
- **Développer des méthodes de présentation**
- Se fixer des objectifs clairs et motivants - et les atteindre

- **Éliminer toutes les croyances restrictives et les obstacles psychologiques qui sont un frein au succès**
- Augmenter l'efficacité personnelle
- Supprimer ou réduire les peurs et les phobies
- **Améliorer l'orthographe et éventuellement minimiser la dyslexie**
- Arrêter de fumer, perdre du poids et vivre sainement.

*Cela vous paraît trop beau pour être vrai ?*

## **Débarrassez-vous de vos problèmes avec la PNL, une méthode orientée solution**

Grâce au coaching PNL, vous comprendrez qu'il existe différentes façons de surmonter les défis qui se posent à vous. Voici ici quelques études de cas.

## **Études de cas sur la PNL**

### **Laura souffrait de dépression**

Sa vie quotidienne était remplie de nombreux facteurs de stress : le travail, la santé et les conflits familiaux. Sa situation s'est améliorée et tout est devenu plus limpide à partir du moment où elle a commencé les exercices de relaxation et s'est concentrée sur l'atteinte de ses objectifs au travail; elle a appris à tirer le meilleur parti des méthodes de PNL pour réussir à changer de perspective et prendre une certaine distance avec tout ce chaos l'entourant. En priorisant ses compétences personnelles, elle a finalement été capable d'effectuer toutes les tâches qui la submergeaient.

### **Maya a été promue au poste de responsable d'équipe**

Maya était anxieuse et mal à l'aise à l'idée d'être à la tête de son équipe, de leur parler. Après avoir appris la technique d'encouragement de la PNL, elle s'est sentie plus confiante et enfin capable de parler pendant les réunions.

Les techniques de renforcement de l'estime de soi, ainsi que le changement de la perception qu'elle avait des opinions des autres, lui ont permis de se rendre compte qu'elle méritait son poste et qu'elle pouvait même y exceller. Les petits changements qu'elle a implémentés ont eu un impact énorme sur sa confiance en soi, sa relation avec l'équipe et sa productivité globale.

### **Daniel souffrait de migraines sévères**

Pendant plusieurs années, Daniel a souffert de maux de têtes handicapants, le clouant au lit pendant 4 jours consécutifs à chaque fois. Il avait réalisé toutes sortes de tests cliniques pour tenter de diagnostiquer et de résoudre ce problème. Aucun médicament n'avait malheureusement jamais fonctionné. En 5 minutes, il a appris à changer les mécanismes responsables de ses maux de tête et à s'en débarrasser. L'expression de stupeur lisible sur son visage fut incroyable ! Ses migraines récurrentes ont disparu immédiatement, et Daniel a acquis un outil inestimable pour prendre le contrôle de sa douleur.

## **Félix avait une relation très difficile avec son patron**

Ils étaient tous les deux très frustrés et l'atmosphère était si négative que Félix envisageait même de démissionner. Félix s'est rendu compte que lui et son patron avaient des méthodes de communication différentes, et il a pris conscience qu'il pouvait adapter sa communication pour construire une relation plus positive avec son patron.

Il s'est également rendu compte que son patron avait tendance à vouloir un aperçu général des choses, alors que Félix était focalisé sur les détails, souhaitant ainsi que son patron lui fournisse beaucoup d'informations spécifiques sur chaque tâche à effectuer et pensant qu'il devait lui aussi fournir à son patron un compte-rendu détaillé de chaque tâche accomplie. Cela agaçait fortement son patron : celui-ci voulait simplement des comptes rendus courts et concis.

Félix a réalisé que son patron n'était pas mauvais - il était juste "différent" de lui. Il a appris à avoir une vue d'ensemble et à donner à son patron un aperçu général de son travail. Il a développé l'aptitude de poser des questions utiles pour obtenir l'information dont il avait besoin, de manière à toujours faire un travail impeccable. Ils ont tous les deux appris à se comprendre, ce qui a conduit à une relation de travail plus positive et productive et à un environnement plus agréable.

## **Lily voulait perdre du poids**

Lily avait prévu de se marier et voulait perdre du poids pour avoir l'air plus mince sur les photos et les vidéos. Une technique de PNL lui a permis de lutter contre sa dépendance aux chips et autres snacks ! Certains exercices de visualisation et de séquence temporelle lui ont permis de garder en vue ses objectifs, de savoir ce dont elle avait besoin pour les atteindre et de planifier des actions pour atteindre son poids de forme.

Ce ne sont là que quelques exemples. Des millions de personnes ont vécu des changements et des améliorations incroyables grâce à la PNL. Surmonter un unique problème grâce à l'utilisation de la PNL leur a permis

d'initier une croissance incroyable, de prospérer et obtenir la santé et le succès souhaités dans leur vie.

Avec tant d'applications utiles et d'effets éprouvés, la PNL est vraiment un ensemble d'outils, de techniques et d'attitudes permettant d'améliorer aussi bien la vie professionnelle que personnelle. Peu importe que vous souhaitiez réussir une entreprise personnelle ou aider les autres, vous trouverez forcément la solution dans la PNL.

## **Les avantages de la PNL**

Apprendre à communiquer avec votre subconscient peut faire des miracles. Voici trois avantages auxquels vous pouvez vous attendre :

### **En général**

L'entraînement à la PNL fonctionne à merveille pour tous ceux qui ont l'envie d'apprendre. Il permet de comprendre que les choses ne sont pas seulement bonnes ou mauvaises. Avec la PNL, vous pouvez développer et changer vos habitudes pour obtenir ce que vous souhaitez. C'est un outil qui peut également vous aider dans votre développement holistique.

#### *Améliorer la communication*

Avec la PNL, vous apprenez à communiquer clairement avec les autres et même avec vous-même. Vous en apprendrez plus sur votre personne et découvrirez votre véritable essence.

#### *Prendre de l'assurance*

La PNL vous aide à être plus en confiance. Elle vous enseigne à avoir davantage d'assurance quelle que soit la situation.

#### *Réduire l'anxiété et la dépression*

Le corps et l'esprit sont très connectés. Votre esprit peut affecter votre corps d'une manière positive, mais aussi négative. L'entraînement à la PNL redessine efficacement votre composition mentale. De cette façon, vous pouvez réduire votre anxiété ou vos sentiments dépressifs, mais aussi les éliminer de façon permanente.

#### *Faire ressortir le meilleur de vous-même*

Comme déjà mentionné, grâce à la PNL, vous pouvez changer et développer vos compétences. Si vous éliminez certains comportements ou si vous voulez être une meilleure version de vous-même, la PNL peut être un outil puissant qui répondra à vos besoins.

### **Pour le développement personnel**

Il y a tellement de façons dont la PNL peut changer votre vie. À travers les défis que vous rencontrez, qu'ils soient petits ou grands, elle façonnera vos pensées en fonction de vos besoins. Voici trois avantages que la PNL peut vous apporter en termes de développement personnel :

#### *Dépasser ses limites personnelles*

Il est naturel d'avoir des limites personnelles, comme croire que vous ne pouvez pas réussir et que vous n'avez pas les compétences nécessaires pour atteindre certains objectifs. Il est normal de penser ainsi. Sur le long terme, cependant, cela ne vous aide pas. La PNL met les gens au défi d'atteindre leurs objectifs.

#### *Accroître sa conscience des autres*

Comprendre et apprendre à apprécier tout le monde est une autre excellente façon de vous améliorer. Quand vous comprenez que tout le monde a des perspectives et des façons de réagir différentes, alors vous devenez plus tolérant et humain.

#### *Tirer le meilleur parti des autres personnes*

Avec la PNL, vous allez non seulement vous améliorer, mais aussi encourager les gens à faire de même. De cette façon, vous pouvez responsabiliser les autres et tirer le meilleur parti d'eux.

### **Pour le travail**

La PNL peut être utile pour vous-même, mais aussi pour votre entreprise. La gestion des personnes fait partie intégrante du monde des affaires. Grâce aux techniques de PNL, vous pouvez améliorer votre travail.

#### *Possibilité de créer des contacts*

En affaires, la capacité de parler avec les gens et d'établir des relations est importante pour mieux les comprendre. Ces personnes peuvent être vos clients, employés et fournisseurs. Ils jouent un rôle clé dans votre entreprise ou pour votre travail, il est donc important de mieux les connaître.

### *Améliorer la gestion des ressources humaines*

La PNL développe votre capacité à gérer les gens. La gestion des personnes est un sujet compliqué. Il est difficile de motiver et de guider les gens. Il n'est pas facile de toucher leur cœur. Pourtant c'est la solution pour gérer humainement et efficacement une équipe, et la PNL vous y aidera.

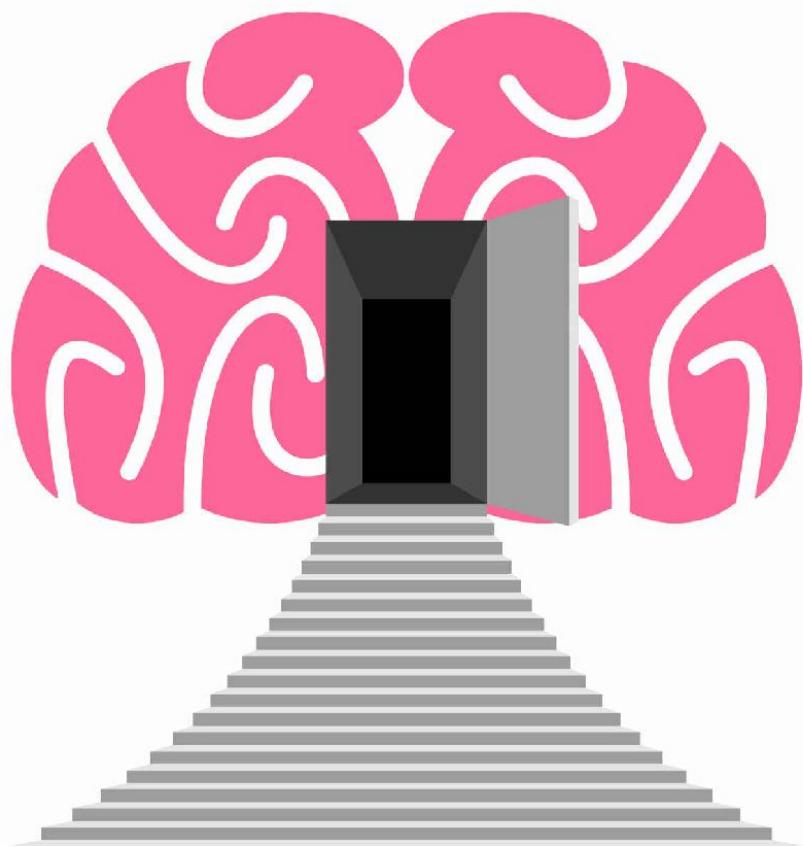
### *Développer des compétences de présentation*

La PNL ne consiste pas seulement à développer vos compétences intra personnelles. La PNL améliore également votre communication et vos relations avec les autres personnes. Si vous pensez que vous n'êtes pas capable de parler en public ou de présenter correctement vos idées à votre supérieur, détrompez-vous ; la PNL vous aidera certainement à développer de telles compétences.

### *Améliorer les performances*

Vous pouvez également utiliser la PNL pour aider votre équipe à améliorer ses performances. Il peut s'agir d'augmenter l'efficacité ou la productivité de leur travail.

La vérité sur l'apprentissage de la PNL est qu'il faut du temps et des efforts. Donc, si vous êtes déterminé à vous lancer dans cette entreprise, faites-le de toutes vos forces. Exercez-vous jusqu'à ce que cela devienne votre seconde nature. De cette façon, vous récolterez tous les fruits de votre travail et améliorerez grandement votre vie.



## **Conscience et subconscient**

La PNL reconnaît le fait que les gens ont "deux esprits" : le conscient et le subconscient. La PNL enseigne aux individus comment équilibrer leur conscience avec leur subconscient, afin qu'ils puissent atteindre les résultats souhaités.

Grâce à l'entraînement, il devient plus facile de créer le genre de vie que vous voulez. En effet, le subconscient a la capacité d'influencer de manière significative les pensées, les sentiments et les actions de chaque individu. La PNL vous aide à gérer et à contrôler ce subconscient.

## Différences entre conscience et subconscient

Il est important de distinguer clairement le subconscient de la conscience.

Si vous êtes immédiatement conscient de quelque chose, on parle alors de conscience. Cependant, si vous sentez qu'une partie de votre esprit est en quelque sorte éloigné de ce niveau de conscience immédiat, alors il s'agit là de l'activité du subconscient.

Bien que cela puisse sembler surprenant, la grande majorité du traitement mental du cerveau affecte le subconscient. On sait que la conscience de chaque personne a une capacité maximale de neuf flux d'informations.

Ces neuf flux d'informations peuvent être suivis simultanément par la conscience. La plupart d'entre nous, cependant, sont en mesure de suivre jusqu'à cinq ou sept sources d'informations à la fois. D'autre part, le subconscient peut suivre des millions de données par seconde, et ce sans trop d'effort.

Dans la PNL, nous définissons l'inconscient comme une représentation de ces processus physiologiques et cognitifs qui se déroulent en dehors de la conscience. Les processus physiologiques comprennent entre autres la respiration et la réponse hormonale. Voici quelques exemples de processus cognitifs inconscients : le rêve, les réponses idéomotrices et les compétences inconscientes acquises telles que la reconnaissance des lettres, la reconnaissance des mots et le traitement grammatical associé à la capacité de lire. Une grande partie de notre traitement perceptif a lieu au niveau du subconscient : il y a une quantité incroyable de traitements sensoriels qui précèdent la phase consciente.

## **Conscience et subconscient doivent travailler en symbiose**

Beaucoup d'entre nous ont "deux têtes" travaillant dans des directions différentes, parfois même opposées. Par exemple, la conscience d'une personne peut penser que celle-ci pourrait facilement recevoir une promotion au sein de l'entreprise pour laquelle elle travaille, tandis que son subconscient croit secrètement qu'elle n'est ni digne ni capable d'obtenir une telle promotion.

Bien que la conscience croie en cette promotion, nos actions sont davantage influencées par le subconscient. Ce qui se passe au niveau inconscient peut affecter directement notre comportement, nos sentiments et nos actions.

Ici, l'alignement de notre conscience et de notre subconscient est important. Lorsque ces deux têtes vont dans la même direction, les chances d'excellence et de succès sont beaucoup plus élevées. La PNL aide votre conscience et votre subconscient à travailler ensemble pour réaliser vos objectifs.

## **Accéder à la conscience et au subconscient grâce à la PNL**

Le subconscient a la capacité de transmettre ou de conserver des informations, en provenance ou en direction de la conscience. Cependant, la conscience ne peut accéder à l'activité du subconscient que si elle y est autorisée.

Pour cette raison, l'un des objectifs de la PNL est de développer la capacité d'accéder à la fois aux informations de la conscience et de l'inconscient. Une fois ce niveau atteint, les deux hémisphères travailleront en harmonie de manière à atteindre un objectif commun.

## **Changements induits par la PNL**

A travers l'inconscient, on peut influer sur nos comportements et nos états mentaux (y compris nos émotions). Cela inclut des aspects tels que l'examen et l'archivage des expériences qui peuvent être utilisées pour soulager la douleur, intégrer de nouvelles compétences et développer de nouvelles idées. Les procédures développées dans la PNL sont quelques-unes des applications les plus libératrices qui ont été développées à ce jour.

Les changements personnels ont lieu dans un contexte particulier. Ce contexte est caractérisé par le temps, le lieu, l'entourage et les moyens. C'est le contexte dans lequel le comportement se produit qui lui donne un sens.

Définir le contexte et les paramètres du changement de manière consciente est un processus appelé "cadrage". C'est une condition préalable pour pouvoir impliquer l'inconscient dans l'accès ou le développement des ressources nécessaires au changement.

L'inconscient est capable d'actions extrêmement complexes et créatives, mais seulement si le projet et le contexte ont été correctement définis. Cette déclaration s'applique également aux contextes de changement et d'amélioration des performances personnelles, qui peuvent être atteints grâce à ces actions complexes et créatives.

## **Collaborer avec l'inconscient - poser les fondations**

La PNL identifie des modèles qui peuvent favoriser la communication entre la conscience et le subconscient. L'un de ces schémas correspond au système de signaux involontaires formels envoyés par l'inconscient.

Notre communication inconsciente nous donne des signaux de différentes manières. Pour beaucoup de gens, ces signaux naturels sont perçus telles des intuitions. Parfois, l'inconscient crée un modèle ou assimile des notions que notre conscience externalisera ensuite à travers les rêves. L'inconscient peut envoyer des signaux par exemple sous la forme d'images, de sons, de sensations ou même au travers d'odeurs ou de goûts.

Les signaux les plus fiables de notre subconscient sont les réactions involontaires. Une pensée peut également soudainement devenir consciente, c'est-à-dire vous venir "à l'esprit" d'un seul coup, involontairement. Une personne peut avoir un mouvement ou une autre réaction sensorielle de manière involontaire. Une réponse qu'il est impossible de reproduire de manière consciente sera, dans le système de communication conscient / inconscient, entièrement fiable. Alors que lorsque votre attention consciente réalise que vous recevez un signal du subconscient, elle peut implicitement en prendre le contrôle, ce qui fausse la communication.

La mise en place de signaux formels pour communiquer avec l'inconscient est un premier système très utile. Mais nous possédons tous déjà des systèmes composés de signaux envoyés par l'inconscient. Par exemple, nous apprenons que certaines choses sont "bonnes" pour nous, nous savons donc automatiquement que d'autres choses ne sont "pas bonnes". Ces types de signaux peuvent souvent être ressentis physiquement par le corps. En PNL, on appelle cela les signaux de congruence. Si une proposition "sonne bien" au niveau conscient, il peut aussi arriver que votre subconscient vous envoie des signaux opposés, auxquels vous devriez prêter attention.

Nos émotions sont des formes de communication du subconscient. La recherche et le travail effectués sur le subconscient pour une réponse émotionnelle particulière, peuvent conduire au développement de nouvelles réponses.

Pour certaines personnes, utiliser l'attention consciente pour être sensible à la communication de l'inconscient et apprendre à y répondre peut faire une grande différence. C'est la première étape pour inciter le subconscient à promouvoir la performance, développer de plus grands choix émotionnels, améliorer l'apprentissage et ainsi réussir les projets que nous entreprenons.

## **Les rôles de l'esprit conscient et inconscient**

L'inconscient a accès à des représentations d'expériences qui sont souvent en dehors de la conscience, mais il est souvent désorganisé. La conscience est, elle, utile pour organiser l'information, mais les recherches et l'accès aux ressources sont des actions négatives pour l'inconscient.

Lorsque nous travaillons pour apporter des changements et améliorer nos performances, ou pour réaliser des projets dans des contextes tels que le travail, les études ou la famille, nous effectuons diverses tâches à travers le subconscient. C'est la conscience qui permettra de définir le contexte, les résultats possibles et le design, tandis que le rôle de l'inconscient sera d'identifier les ressources pour arriver au résultat souhaité.

## Préparer la conscience à collaborer avec l'inconscient

Avant de travailler sur le subconscient, considérons d'abord le contexte dans lequel nous voulons changer, ainsi que le résultat souhaité et les actes que nous devrons mettre en pratique. Quel est le résultat que nous souhaitons soumettre à l'inconscient ?

Compte tenu du contexte, comment dois-je me comporter ? Comment puis-je savoir si j'ai obtenu le résultat que je voulais ? Que verrais-je et ressentirais-je lorsque j'aurais mis en place le changement que je voulais ? Dans quel but dois-je mettre en œuvre ce changement ? Quelle est mon intention ? Si je réussis ce changement, quelles seront les conséquences pour ma vie ?

Il est utile d'écrire les réponses à ces questions, afin de les rendre claires et conscientes, à la fois pour la conscience et pour le subconscient.

À ce stade, vous êtes prêt à soumettre une proposition à l'inconscient. Dans un endroit calme et à un moment où vous vous sentez détendu, après avoir relu le résultat souhaité et le contexte, demandez simplement à votre inconscient : "cet objectif est-il acceptable pour toi, inconscient?".

Si vous obtenez une réponse affirmative, il vous suffit de commencer à affiner les techniques que nous décrirons prochainement. Si vous n'obtenez pas de réponse, remerciez votre subconscient et demandez-lui des explications et/ou suggérez une alternative.

C'est le début d'un dialogue entre la conscience et l'inconscient, par lequel un résultat approprié doit être sélectionné, les ressources doivent être organisées et un compromis doit être trouvé.

Cette méthode prépare un cadre général pour travailler avec le subconscient, de manière à initier le changement et la guérison. Dans cette application spécifique de la PNL, il existe de nombreuses stratégies qui peuvent être utilisées pour faciliter la communication et le développement d'une excellente relation entre l'esprit conscient et l'inconscient.

## Spécificité de la conscience

La conscience est le côté cartésien de la pensée, ce qui signifie que la conscience cherche la logique dans tout ce qu'elle traite. Cette déclaration est-elle vraie ou fausse ? Ce que je ressens est-il logique ou irrationnel ? La conscience est contrôlée par la logique.

Comme nous l'avons dit, la conscience est aussi le royaume de la conscience immédiate. En d'autres termes, si la conscience ne perçoit pas de stimulus ou d'entrée, c'est comme si le stimulus ou l'entrée n'existe pas.

En outre, la conscience est l'endroit où a lieu l'examen réflexif de ce que nous vivons (ou avons vécu). Dans cette zone mentale, nous explorons les différentes options et prenons des décisions éclairées sur la façon de répondre aux expériences émotionnelles et sensorielles.

## Spécificité de l'inconscient

L'inconscient, au contraire, ne donne pas un jugement logique, moral ou éthique sur les pensées, car c'est le rôle de la conscience. À cet égard, l'inconscient est peu critique envers le rendement de la conscience.

Lorsque la conscience dit à plusieurs reprises qu'une certaine chose est vraie, l'inconscient commence à agir en conséquence. Il travaillera à aligner ses ressources sur les jugements de conscience. Par exemple, si la conscience affirme que tous les chiens noirs sont dangereux, le subconscient sera engagé dans une réaction d'anxiété qui se déclenchera automatiquement lorsque vous verrez un chien noir.

L'inconscient s'occupe du "désordre" qui serait, autrement, entravé par les jugements hâtifs et l'inaction. Plus simplement, l'inconscient gère toutes les choses qui n'ont pas vraiment besoin d'être traitées de manière consciente.

Alors que la conscience est occupée à penser à ce qui se passe, l'inconscient régule tranquillement la température corporelle, les rythmes respiratoires, les battements cardiaques et la multitude d'autres fonctions physiologiques essentielles à la survie. En outre, il surveille attentivement et réagit aux événements externes qui doivent être traités, tant qu'ils ne nécessitent pas d'attention consciente.

Par exemple, si vous prenez des notes alors que vous êtes au téléphone avec quelqu'un qui est contrarié, toutes vos énergies conscientes seront sûrement concentrées sur ce que l'autre personne dit et sur la manière dont vous devrez lui répondre. Pendant ce temps, vous prenez des notes presque automatiquement, parce que l'inconscient traduira vos idées sur le papier sans même que vous y pensiez.

Ce n'est pas parce que nous sommes inattentifs à ce que fait l'inconscient que ses activités sont d'une importance mineure. A chaque instant, l'inconscient nous influence bien plus que la conscience. En conséquence, l'inconscient est le principal facteur déterminant du comportement. La programmation neurolinguistique (PNL) utilise ces caractéristiques

comportementales externes pour voir au-delà de l'activité consciente, les processus qui se déroulent au niveau subconscient.

## **Les raisons du succès de la PNL**

Puisque la conscience se consacre généralement à la logique et à l'analyse, elle est étroitement liée à l'activité du cerveau gauche. Il ne s'agit pas d'assimiler le cerveau gauche et la conscience comme si elles ne faisaient qu'un. Le cerveau gauche et la conscience ont simplement une tendance commune et travaillent donc étroitement. L'inconscient, d'autre part, est lié à la riche élaboration de signaux du cerveau droit.

Puisque l'hémisphère gauche est dominant chez la plupart des gens, communiquer avec le subconscient signifie souvent "prendre de la distance" avec le cerveau gauche pour permettre un dialogue direct avec le cerveau droit.

L'une des raisons pour lesquelles la PNL a autant de succès, c'est parce qu'elle a développé des techniques qui permettent de contourner la conscience, de manière à travailler directement avec l'inconscient, qui contrôle la plupart de nos comportements. La conscience n'a alors aucun moyen d'"altérer" les performances.

## L'auto-motivation

L'auto-motivation consiste à faire quelque chose sans que l'on vous l'ait demandé et sans pression de tiers. L'auto-motivation est une motivation permanente. C'est la seule qui permette réellement d'atteindre le résultat souhaité. Elle naît à partir des désirs, de l'enthousiasme, de la disponibilité et de l'ambition. Une personne motivée voudra faire une certaine action, même si elle n'y est pas obligée.

La confiance en soi est un grand facteur de motivation. C'est vraiment la force la plus puissante au monde. Si vous êtes fermement convaincu que vous obtiendrez du succès dans la vie, vous serez motivé à penser et à agir d'une manière qui correspond à vos croyances, et inévitablement, vous serez en mesure de réussir.

De même, si vous croyez fermement en votre bonheur et au fait que de bonnes choses peuvent vous arriver, vos croyances se reflèteront dans la réalité. Si vous pensez que vous êtes responsable de vos actions et de vos comportements, vous aurez tendance à prendre vos responsabilités et à agir positivement, ce qui améliorera grandement votre vie quotidienne.

Si vous croyez en vous-même, vous aurez probablement assez de motivation pour réussir dans tout ce que vous faites. Plus vous croyez en vous-même, plus vous serez persévérant. Votre persévérance est l'expression de votre motivation personnelle et de votre forte volonté. Si vous maintenez dans le temps l'habitude d'agir avec confiance, cela augmentera grandement votre bonheur. En développant cette confiance, vous aurez moins tendance à penser aux échecs possibles.

Faire les choses pour le plaisir de les faire apporte une grande motivation. Les gens qui aiment leur travail sont généralement très bons dans ce qu'ils font et en sont satisfaits. Non seulement ils se débarrassent de la négativité plus facilement, mais ils ont aussi tendance à réussir plus rapidement. Pour certaines personnes, apprécier leur travail est une évidence. Le plaisir est la clé de l'auto-motivation. En appréciant ce que vous faites, vous resterez motivé.

Il n'est jamais facile de faire des changements significatifs dans sa vie, surtout si vous êtes dans votre zone de confort depuis un certain temps. Cependant, il est beaucoup plus facile de faire les changements souhaités si vous possédez assez d'estime de soi. Votre motivation vous assure d'entreprendre les actions nécessaires sans perdre de temps. Les récompenses obtenues lorsque les changements entrepris réussissent augmentent considérablement la motivation.

Les personnes motivées sont des penseurs positifs. Lorsque vous pensez de manière positive, vous ne considérez que le meilleur de vous-même et comprenez que vos pensées font de vous qui vous êtes. Par conséquent, en ne pensant qu'avec optimisme et confiance, vous rassemblez ainsi les conditions préalables essentielles à votre succès. Assurez-vous que seules les pensées positives et motivantes entrent dans votre esprit et ne laissez aucune place pour les pensées négatives qui font que vous vous sentez malheureux et sans espoir de réussite.

L'auto-motivation est la clé du succès et des résultats positifs. Il n'est jamais trop tard pour développer et appliquer l'auto-motivation dans tous les domaines de sa vie ; il est encore temps de le faire ! Plus tôt vous commencez, plus tôt vous serez en mesure de faire ou d'avoir ce que vous avez toujours voulu.

## **Motivation et objectifs**

Certaines personnes semblent se fixer des objectifs en fonction de ce que font les autres. Si dans votre quartier, tout le monde a une grande maison avec piscine ainsi qu'une Ferrari, vous pouvez passer des décennies à essayer de gagner assez d'argent pour imiter le style de vie de vos voisins. Après avoir atteint votre objectif, cependant, vous pourriez vous retrouver avec un sentiment de vide, car vous avez en réalité satisfait un objectif qui répondait aux valeurs de quelqu'un d'autres.

C'est pourquoi nous mettons tellement l'accent sur la motivation et la recherche de vos propres valeurs. Si vous analysez attentivement vos valeurs, vous comprendrez ce qui est vraiment important pour vous et vous serez cohérent dans les objectifs que vous vous fixerez. Votre motivation n'en sera que plus grande et vous pourrez enfin vivre dans la sérénité.

## **Visualiser les blocages et les obstacles**

Tout d'abord, faites une liste de tous les blocages mentaux et les obstacles présents dans votre vie. Qu'est-ce qui vous ralentit, vous bloque, vous met en stand-by ? Peut-être que vous ne vous sentez pas bien dans votre peau ? Peut-être que vous pensez que vous ne méritez pas de réussir ? Ou avez-vous peur de ce qui pourrait arriver ?

Si vous résolvez et supprimez ces blocages, vous constaterez que votre motivation et votre bonheur augmenteront. Faites immédiatement une liste de tout ce qui vous ralentit, de ce qui vous bloque, des pensées négatives qui vous viennent à l'esprit et des raisons pour lesquelles vous ne pouvez pas être motivé à 100%. En les écrivant sur une grande feuille, cela vous aidera, à l'avenir, à évaluer vos progrès.

## Analyse contrastive

Après avoir mis le doigt sur vos blocages, vous devrez effectuer une analyse contrastive. Pensez à quelque chose qui vous motive à 100%, puis pensez également à une chose pour laquelle vous êtes toujours partant. Cela peut être une activité comme le surf, le snowboard, le skateboard ; cela peut être quelque chose qui a un impact positif sur votre vie. Pensez à une activité ou une action spécifique qui vous motive énormément. N'hésitez pas, ne réfléchissez pas trop et agissez simplement.

Nous vous aiderons à cartographier les différences dans les systèmes de représentation visuelle, auditive et kinesthésique. Nous allons d'abord parler des sous-modalités visuelles. Peut-être avez-vous déjà en tête une image de vous-même : grande, lumineuse, colorée et émouvante.

Si vous n'arrêtez pas de penser à ce qui vous ennuie et ne vous motive pas, l'image que vous créerez ne sera qu'une distraction peu claire et loin de votre objectif. Dans ce cas, vous créez une différence dans la façon dont votre esprit représente les deux choses, rendant vos blocages encore plus "persistants".

Après vous être assuré que vous êtes pleinement motivé à atteindre vos objectifs, vous devez simplement vous motiver pour atteindre cet état de satisfaction. Vous devez également imaginer les sons, les couleurs et les lieux qui pourraient vous entourer lorsque vous aurez atteint votre objectif. Il faut beaucoup de pratique pour effectuer cet exercice correctement.

## Intégration des parties

Pour parvenir à une plus grande congruence, nous devons effectuer ce que l'on appelle "l'intégration des parties". Voici ce que cela signifie. Avez-vous déjà ressenti de l'incertitude face à l'une de vos pensées ? Comme si vous vouliez faire quelque chose, mais que vous étiez tout de même indécis. Comme lorsque vous voulez manger du chocolat, mais que vous voulez aussi prendre soin de votre santé.

Le dilemme entre ces deux pensées s'exprime souvent d'une part comme une partie consciente, adulte, et d'une autre part, comme une partie inconsciente ou un sentiment instinctif. C'est comme si vous vouliez faire

quelque chose, mais qu'un second sentiment vous empêche de le faire ou vous pousse à faire autre chose.

Ce que vous devez faire est de cartographier les deux parties de ce dilemme - dans une main l'une des parties, dans la main opposée l'autre partie. Vous devez collecter des informations pour chaque partie en termes visuels, auditifs et kinesthésiques. Demandez-vous ce que vous voyez quand vous regardez la partie qui est dans votre main gauche. Quelles images pouvez-vous percevoir ? Demandez-vous quels mots ou pensées vous viennent à l'esprit. Assurez-vous de tout transcrire. Ensuite, demandez-vous comment vous vous sentez sur le plan émotionnel. Évaluez ce que cela signifierait pour vous d'obtenir cette partie/de choisir cette option, ce qui est important et pourquoi. Vous pouvez définir une hiérarchie des valeurs en vous posant des questions telles que : si je prends cette décision / si ce sentiment l'emporte, qu'est-ce que je vais recevoir en retour? Qu'est-ce qui est important pour moi ? Que signifie cette option pour moi ? Sur la base des réponses que vous donnerez, votre esprit sera en mesure de faire le choix le plus approprié en fonction de votre personnalité.

Évaluez les deux parties. Ce que vous devez savoir, c'est que vous devez donner autant d'importance à l'une comme à l'autre des parties, de sorte que cela vous encourage à considérer chaque option. Invitez-les à collaborer, à mettre en commun leurs ressources. Si les parties parviennent à travailler ensemble en harmonie, vous constaterez que vous en retirerez naturellement des avantages, une union des options, une nouvelle option collective pleinement intégrée. De cette façon, vous obtenez plus de cohérence et de motivation mentale.

## Trouver la motivation avec la PNL

Avez-vous du mal à trouver la motivation ?

Vous manquez d'entrain quand bien même vous savez que vous pouvez y arriver ?

C'est assez décourageant, vous ne trouvez pas ?

Cela peut changer. Nous allons vous expliquer comment trouver la bonne motivation et comment la conserver.

Notre objectif est de vous donner une perspective différente sur la motivation.

Tout d'abord, nous pouvons bien entendu comprendre ce qu'est la motivation en nous basant sur nos expériences.

La plupart d'entre nous ont certainement vécu une expérience où nous nous sommes sentis particulièrement motivés à faire quelque chose, même si nous ne pouvions pas expliquer exactement pourquoi.

Selon la PNL, il existe deux types de motivation primaires: la motivation directionnelle et la motivation descendante.

Les personnes motivées sont évidemment guidées par ce qu'elles veulent et se déplacent consciemment et/ou inconsciemment vers la réalisation de cette chose. C'est la motivation directionnelle.

La motivation descendante se réfère à ceux qui cherchent à se distancer de ce qu'ils n'aiment pas.

Ces deux concepts peuvent être utiles pour examiner de plus près l'idée de motivation. Dans ce chapitre, c'est ce que nous allons essayer d'approfondir.

Tout d'abord, essayez de penser à un moment de votre vie pendant lequel vous vous êtes senti particulièrement motivé à faire quelque chose.

Il peut s'agir de n'importe quoi.

Nous utiliserons votre mémoire comme référence.

En pensant à ce moment, portez une attention particulière aux éléments visuels.

**Posez-vous les questions suivantes :**

Votre image est-elle en couleur ou en noir et blanc ?

Où vous trouvez-vous ?

Revivez-vous la scène à la première ou à la troisième personne ?

Le souvenir est-il restreint ou s'agit-il d'un grand panorama ?

La scène est-elle en mouvement ou non ?

L'image est-elle proche ou loin de vous ?

La scène se déroule-t-elle en face de vous ? À votre droite, à votre gauche, ou derrière vous ?

Comment est la luminosité dans votre souvenir ?

Votre souvenir est-il précis ou un peu flou ?

Après vous être fait une idée claire de la façon dont vous représentez visuellement ce souvenir, nous aimerions que vous décriviez votre physiologie.

**Posez-vous les questions suivantes :**

**A quoi ressemblez-vous ?** Vous voyez-vous comme dans la réalité ou vous percevez-vous d'une autre manière ?

Comment sont vos muscles ? Sont-ils tendus ou relâchés ?

**Que regardez-vous ?** Quelle est la position de vos yeux ? Regardez-vous droit devant vous ou votre regard est-il baissé ?

**Comment respirez-vous ?** Rapidement ou lentement ? Respirez-vous profondément ou de manière superficielle ?

**À quel niveau est votre énergie ?** Haute ou basse ?

**Sentez-vous le besoin de bouger ?**

Vous possédez maintenant deux listes complètes qui décrivent votre point de vue et votre physiologie concernant un événement motivant que vous avez vécu.

Ensuite, essayez de trouver une expérience dans laquelle vous manquez totalement de motivation.

Lorsque vous l'aurez trouvé, répondez aux mêmes questions posées lors de l'expérience précédente.

Après avoir fait cela, vous devriez avoir deux listes très distinctes : une qui concerne une expérience motivante et une autre qui représente une expérience non motivante.

Nous voulons que vous notiez les similitudes et les différences présentes dans ces deux listes.

Vous pensez sûrement que pour trouver la motivation, nous allons simplement vous dire de changer les caractéristiques de l'expérience non motivante, de sorte qu'elles deviennent identiques à celles de l'expérience motivante.

De cette manière, vous seriez toujours motivé, n'est-ce pas ?

Ce serait bien si c'était aussi facile.

Pour vraiment comprendre le concept de motivation, nous devons encore approfondir notre analyse.

Le mot "motivation" est un nom et, par définition, nous en parlons comme s'il s'agissait d'un élément toujours présent dans notre réalité.

Ce processus est connu sous le nom de "nominalisation".

La nominalisation est un processus "figé dans le temps", à travers lequel un verbe ou un adjectif est transformé en un nom.

En dé-nominant la motivation, nous pouvons commencer à la voir comme un système dynamique et non comme une unité statique.

Pourquoi parler de système ?

Si vous cherchez la définition du mot "système", vous trouverez : "ensemble d'éléments coordonnés les uns avec les autres dans une unité fonctionnelle; qu'il s'agisse de diverses techniques, d'un ensemble d'outils ou de mécanismes ayant des fonctions particulières".

Dans le cas de la motivation, il y aura des facteurs internes et externes qui détermineront le degré de motivation personnelle.

Les deux types de facteurs affectent à la fois notre état physiologique et les comportements que nous mettons en œuvre.

Pour résumer, la motivation est l'état qui est créé par la convergence et/ou l'alignement entre les systèmes internes et externes, utiles dans la poursuite de certains objectifs.

En d'autres termes, plus la correspondance entre nos systèmes internes et externes est grande, plus nous serons motivés.

L'inverse est également vrai. Moins il y aura de correspondance entre nos systèmes internes et externes, moins nous serons motivés.

Si vous n'avez pas la motivation pour être en mesure de faire quelque chose, ce que vous prenez en considération, ce que vous cherchez à atteindre, pourrait simplement ne pas vous convenir.

Pour rendre les choses plus pratiques, nous vous donnons un schéma utile que vous pourrez utiliser pour savoir si ce que vous voulez faire vous correspond réellement.

#### **4 questions à se poser :**

- 1. Cette tâche ou activité est-elle en harmonie avec vos sentiments et votre identité ?**
- 2. Cette activité reflète-t-elle vos valeurs ?**
- 3. Cette tâche ou activité respecte-t-elle vos croyances ?**
- 4. Cette tâche ou activité est-elle durable ?**

Maintenant, expliquons ces questions point par point.

## **Identité**

Prenez une feuille de papier et pliez-la en deux.

Dans la colonne de gauche, écrivez " je suis..."et énumérez tous les attributs de votre identité.

Dans la colonne de droite, listez tous ces attributs, mais en les reliant à des activités.

Par exemple, si vous voulez devenir un entrepreneur à succès, écrivez "entrepreneur à succès..."et énumérez tous les attributs d'identité que vous pensez être nécessaires pour devenir un entrepreneur prospère.

Comparez les deux listes et voyez s'il y a des conflits.

Observez la colonne de droite et lisez chaque point, en vous demandant : "est-ce vraiment moi ?".

Si l'identité listée ne vous convient pas, demandez-vous : "est-ce quelque chose dans lequel je pourrais devenir à l'aise avec le temps, ou avec du soutien et de l'expérience?".

Si la réponse est toujours non, demandez-vous : "Pourquoi ai-je pensé à l'origine que cette qualité était nécessaire pour la tâche en question ? Existe-t-il des personnes qui ont atteint cet objectif sans posséder ces qualités ?".

Si un attribut d'identité est nécessaire pour atteindre un objectif, mais que vous n'avez pas l'intention de l'acquérir, cela signifie que vous n'avez pas la motivation adéquate pour atteindre cet objectif.

## **Valeurs**

Les valeurs représentent tout ce qui est important pour une personne.

Les valeurs sont généralement exprimées au travers de nominalisations.

Pour cet exercice, prenez une feuille de papier et énumérez toutes les valeurs que vous pensez importantes.

Sélectionnez les 3 premières valeurs de cette liste.

Pour chaque valeur, posez-vous les 2 questions suivantes :

Cette tâche ou ce processus m'oblige-t-il à contredire cette valeur ?

La poursuite de cette tâche ou de cet objectif m'empêche-t-il d'apprécier cette valeur ?

Répondez à ces questions de manière logique.

Si vous remarquez un conflit de valeurs, vérifiez que les informations sont correctes.

Il se peut que la valeur sur laquelle vous butez ne soit pas vraie du tout.

Si tout ce que vous avez écrit est sincère, essayez de comprendre si la tâche peut être repensée afin qu'elle s'aligne davantage avec vos valeurs.

Si cela n'est pas possible, au moins, vous saurez pourquoi vous n'êtes pas motivé à poursuivre l'activité ou l'objectif en question.

## **Croyances**

Les croyances sont des idées que nous considérons comme vraies.

Nos croyances ont un impact profond sur notre motivation ou notre démotivation.

En ce qui concerne la motivation, il existe trois types de croyances qui peuvent nous être utiles :

- 1. Croyances sur les possibilités**
- 2. Croyances relatives à la recevabilité**
- 3. Croyances relatives à l'efficacité individuelle**

Pourquoi ces **3 points** ?

Envisagez ces situations :

Dans quelle mesure seriez-vous motivé si vous estimatez que ce que vous souhaitez est impossible à réaliser ?

À quel point vous sentiriez-vous motivé si vous aviez un sentiment vague et intuitif que ce que vous faites enfreint une loi ?

À quel point seriez-vous motivé si vous saviez que, malgré tous vos efforts, vous ne pourriez pas faire la différence ?

Dans les trois cas, vous ne seriez probablement pas très motivé. Même si vous essayez de trouver des méthodes de pensée positive, votre volonté s'épuiserait progressivement.

Évaluez vos croyances.

Dans un premier temps, prenez un morceau de papier et écrivez une liste de choses qui permettraient d'accomplir la tâche.

À la fin, évaluez chaque élément en lui donnant une note de 1 à 10. La note doit refléter ce que vous pensez de l'efficacité de chaque élément.

Si les scores sont relativement bas, vous pouvez en déduire que votre manque de motivation est partiellement dû au fait que vous pensez qu'il est impossible de trouver les moyens adéquats pour atteindre votre objectif.

Dans un second temps, demandez-vous : "quelles sont les conditions nécessaires pour que cette tâche ou ce processus soit accompli efficacement ?"

Après avoir créé votre liste, lisez attentivement chaque point et demandez-vous : "est-ce acceptable et correct ?".

Dans la dernière partie de l'exercice, prenez une feuille de papier vierge et notez le début de phrase suivant : "Pour effectuer cette tâche efficacement, je dois pouvoir...".

De là, vous pouvez créer une liste de toutes les choses que vous devriez faire pour exceller dans votre tâche.

Après avoir créé la liste, relisez-la et vérifiez s'il y a des exigences que vous ne pensez pas pouvoir satisfaire.

Posez-vous les questions suivantes :

Êtes-vous vraiment sûr de ne pas pouvoir faire ça ? Ou n'êtes-vous pas assez motivé ?

Cette compétence est-elle vraiment nécessaire ?

Pourriez-vous apprendre cette compétence ? Peut-être pourriez-vous l'obtenir grâce à l'aide de quelqu'un ?

Avez-vous déjà fait quelque chose de similaire par le passé ?

Si vous n'y arrivez pas, quelqu'un d'autre peut-il le faire pour vous ?

## **Durabilité**

En PNL, nous définissons la durabilité comme l'étude des conséquences possibles.

Si vous modifiez un ou plusieurs éléments d'un système, il est très probable que les modifications affecteront également les autres parties de ce système.

Parfois, ce changement produit une amélioration. Dans d'autres cas, ce changement fait plus de mal que de bien.

Une fois que vous avez étudié l'efficacité de votre objectif à travers les options ci-dessus, il peut être utile d'examiner les conséquences potentielles du résultat souhaité.

Nous aimerais donc que vous imaginiez le futur. Imaginez la situation idéale dans laquelle vous menez à bien votre tâche, pour finalement atteindre l'objectif ou le résultat souhaité.

Essayez de réfléchir à ce qui pourrait bien changer si vous continuez d'effectuer certaines actions pour atteindre votre objectif.

Voici quelques questions que vous devriez poser :

- **Divertissement/relaxation - Vous amusez-vous autant qu'avant ou non ?**
- Estime de soi - Vous sentez-vous mieux ou moins bien ?
- **Énergie - Avez-vous plus ou moins d'énergie ?**
- Famille - Vos relations familiales se sont-elles améliorées ou détériorées ?
- **Vie - La qualité générale de votre vie est-elle meilleure ou pire ?**
- Emploi/carrière - La situation est-elle meilleure ou pire au travail ?
- **Sécurité - Vous sentez-vous plus ou moins en sécurité dans votre vie quotidienne ?**
- Santé et bien-être - Comment est votre santé physique ?
- **Argent et finances - Avez-vous plus ou moins d'argent ?**
- Croissance et développement personnel - Avez-vous le sentiment d'avoir grandi en tant que personne ?
- **Relations - Comment sont vos relations avec les autres ?**
- Spiritualité - Comment est votre connexion spirituelle ?

Cette liste de questions n'est pas exhaustive, mais elle devrait aborder tous les points et aspects principaux de la vie de la plupart des gens.

Si un ou plusieurs de ces éléments sont altérés, cela contribuera très probablement à votre manque de motivation.

Pour résumer, la motivation est un phénomène complexe qui est caractérisé par des influences internes et externes.

Nous avons identifié ces influences en termes d'identité, de valeurs, de croyances et de durabilité.

Mais si l'un ou plusieurs de ces systèmes se révèle incompatible avec la tâche ou le processus choisi, il est fort probable que vous n'aurez pas la motivation nécessaire pour l'accomplir.



## **Contrôler ses émotions grâce à la PNL**

Une émotion est une réaction face à un événement perçu. Les émotions sont intrinsèquement une réponse secondaire à ce que vous vivez.

Les émotions sont très personnelles et dépendent de déclencheurs et des réactions qu'ils suscitent.

Nos réactions émotionnelles ont très peu à voir les unes avec les autres.

Mais moins vous ressentez une certaine émotion dans le présent, moins vous aurez de chances de la ressentir dans un avenir hypothétique.

Il n'y a pas d'émotions "négatives". Il n'y a que des accroches et des flux d'énergie.

C'est à nous de décider comment nous utilisons ces flux d'énergie.

Pour apprendre à maîtriser ses émotions, il faut d'abord savoir que l'on est un être vivant à part entière.

Nous avons parfois tendance à nous considérer comme un cerveau avec un corps.

En réalité, nous sommes plus que cela : nous sommes des expériences et des histoires réunies en une personne.

Dans cette perspective, nous pouvons apprendre à interagir avec nos expériences et à jouer avec elles.

Les choses sont en perpétuelle évolution et nous devons apprendre à nous adapter.

Un des moyens de contrôler ses émotions est de séparer la réaction de l'événement.

À partir de là, nous pouvons enseigner au cerveau que de nombreuses autres options sont envisageables.

Nous vous invitons à réfléchir à un moment où vous vous êtes senti obligé de ressentir une certaine émotion. Imaginez maintenant ce qui se passerait si cette obligation n'existe pas.

Ce n'est pas aussi difficile qu'on pourrait le penser, mais cela demande tout de même un effort.

## **Comment trouver son seuil émotionnel**

Tout le monde a un seuil émotionnel sur lequel se baser.

Ce "seuil" indique votre état d'esprit général.

Avoir un seuil plus élevé est préférable si vous avez une attitude très positive face à la vie.

De cette façon, il est possible de ne pas être trop affecté par les événements négatifs.

Pour déterminer votre seuil émotionnel, analysez d'abord vos émotions quotidiennes à des moments totalement aléatoires.

Lorsque vous analysez vos émotions quotidiennes, soyez attentif à ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps.

Ne vous inquiétez pas du contenu. Soyez attentif aux modalités.

Voici une liste de phrases à compléter pour vous aider à effectuer votre analyse :

- 1. Mes sentiments en ce moment sont...**
  
- 2. Que se passe-t-il dans ma tête ? Et dans mon corps ?**

Après avoir analysé 20 à 30 moments, vous devriez commencer à entrevoir la tendance de votre humeur générale.

Vous devez également réaliser que vous êtes unique et que chacun vit ses émotions à sa manière. Néanmoins, vous pouvez contrôler votre seuil émotionnel en vous aidant de certaines suggestions universelles.

Pour une auto-observation plus approfondie, posez-vous les questions suivantes :

- **Quel est votre schéma émotionnel ?**
- **Quels sont les sentiments et les pensées qui reviennent souvent ?**
- **Vos émotions reflètent-elles vos pensées ?**

## **Comment augmenter son seuil émotionnel**

L'une des méthodes les plus simples (et les plus efficaces) pour augmenter votre base émotionnelle est d'appliquer le principe des 5%.

Cette technique est typique de la PNL et nous souhaitons vous l'expliquer.

L'idée est de mettre de l'énergie dans chaque situation dans laquelle vous êtes impliqué.

Par exemple, lorsque vous devez faire des courses, vous devrez être 5 % plus rapide que la normale.

Lorsque vous parlez à quelqu'un, augmentez le ton de votre voix de 5 % par rapport à la normale.

Lorsque vous embrassez votre partenaire, soyez 5 % plus passionné que la normale.

Relevez ce défi pendant 90 jours, appliquez le principe des 5 % et voyez ce qui se passe.

## **Comment augmenter sa flexibilité émotionnelle**

La première chose à faire pour améliorer le contrôle de nos émotions est d'élargir les limites de notre flexibilité émotionnelle.

Cela ne signifie pas que nous devons éliminer les émotions négatives pour toujours.

Voici quelques idées pour augmenter votre flexibilité émotionnelle :

- **Faites du théâtre d'improvisation.**
- **Inscrivez-vous à un cours pour apprendre quelque chose d'inhabituel, quelque chose que vous n'auriez jamais pensé faire.**
- **Regardez des films que vous n'avez jamais vus !**
- **Essayez quelque chose que vous n'avez jamais essayé auparavant !**
- **Créez intentionnellement des moments de divertissement (faites-le pour vous et pour les autres !)**

## **Comment se comporter avec les autres**

N'oubliez pas que les gens ne peuvent pas vous contraindre à ressentir certaines émotions.

Par exemple, si vous interagissez avec quelqu'un et que cette personne vous dit quelque chose que vous n'aimez pas particulièrement, vous pourriez être un peu contrarié.

Même si la logique voudrait que vous combiniez ce que l'on vous a dit ou fait avec ce que vous ressentez, sachez que vous seul pouvez décider de ce que vous ressentez.

Vous pouvez vous sentir bien ou mal, peu importe ce que les autres disent ou pensent.

En prétendant que d'autres personnes peuvent nous inciter à faire ou à ressentir quelque chose, notre corps générera les sentiments le plus appropriés à la situation.

Il est bon de se rappeler qu'il est possible de se sentir bien même lorsque quelqu'un essaie de nous démolir. Tout dépend de la direction vers laquelle vous voulez diriger vos efforts.

Vous pourriez vous retrouver dans une situation où vous avez raison et où la personne à qui vous parlez a tort.

Par exemple, vous êtes en train de conduire et quelqu'un vous coupe la route.

Vous freinez pour éviter un accident.

La plupart des gens se mettraient en colère face à une telle situation, mais cela ne leur permettra pas de contrôler leurs émotions.

Pour modifier ce schéma, vous devez assumer à 100 % la responsabilité de tout ce qui se passe. A moins que vous n'en assumiez l'entièr

responsabilité, vous ne pourrez rien faire pour changer ce qui se passe autour de vous.

Nous devons d'abord faire notre part, avant d'attendre que l'Univers fasse la sienne.

Si quelqu'un fait tout ce qu'il peut pour vous faire sentir mal, ne lui donnez pas cette satisfaction !

Faites exactement le contraire, détendez-vous et profitez de l'expérience.

Dans la plupart des cas, l'autre personne n'aura pas d'autre choix que de changer d'approche et de se calmer, surtout si vous avez affaire à une personne très exubérante.

Si vous laissez pas embarquer par la colère, vous entrerez dans une spirale descendante dans laquelle personne ne gagne.

Quoi qu'il arrive, gardez à l'esprit que la plupart des gens sont plus préoccupés par eux-mêmes que par vous.

Et quand on y pense, la plupart des choses qui se passent dans le monde ne vous concernent pas.

De plus, rares sont les personnes prêtes à faire n'importe quoi pour faire souffrir les autres.

## **Faire face aux problèmes, aux situations, aux défis**

À un moment donné de votre vie, vous avez certainement été face à un problème ou vécu une situation difficile.

Puisque des problèmes auront toujours tendance à survenir, il serait dans votre propre intérêt d'apprendre à les gérer.

Lorsque vous affrontez un problème, rappelez-vous d'abord de le traiter au niveau sensoriel.

Tentez d'analyser le problème uniquement à l'aide de modes sensoriels tels que la vision, l'audition, la kinesthésie, etc.

De cette façon, le problème devient beaucoup plus concret et vous pouvez essayer de le résoudre de manière objective.

Après avoir défini le problème, essayez de comprendre s'il y a un écart entre le problème et le résultat qui lui est attribué.

Si cette différence existe, cela signifie que quelque chose ne va pas. Néanmoins, on peut toujours résoudre le problème.

Il est conseillé de développer une méthode vous permettant d'éliminer les tensions de votre corps.

Le corps crée des tensions de manière naturelle, par exemple lorsque nous essayons de nous adapter à ce qui se passe dans l'environnement ou aux pensées que nous nourrissons.

Quand le corps est plus détendu, il est beaucoup plus facile de garder le contrôle de ses émotions.

Attention : dans la plupart des cas, notre santé et notre bien-être ne sont pas menacés dans l'immédiat.

Le fait de s'attendre constamment à ce que quelque chose de mal se produise est source de stress inutile.

Quand bien même le pire arriverait, vous devez toujours être convaincu que tout se passera bien !

Vous avez toujours la possibilité de planifier, d'agir et de travailler à une meilleure situation.

## **Comment gérer les réactions instinctives**

Parfois, nous réagissons instinctivement à une situation avant même d'avoir pu songer à une réaction adéquate.

Par exemple, un jour un homme remarqua lorsqu'il revint d'un voyage, que sa femme avait une expression sur le visage qui lui donnait la chair de poule.

En voyant son regard, il laissa tomber ses sacs et demanda ce qui n'allait pas.

Sa femme lui dit quelque chose comme : « Pourquoi reviens-tu toujours de mauvaise humeur ? ». Cela montre que la réaction de l'homme était trop instinctive.

Si vous voulez réussir à gérer vos réactions instinctives, vous pouvez suivre un processus simple en 4 étapes :

- **Concentrez-vous sur la situation**
- **Essayez de l'analyser dans ses aspects les plus simples**
- **Essayez de déterminer la partie de votre réaction qui ne doit pas nécessairement être modifiée, qui est peut-être objectivement en harmonie avec ce qui se passe.**
- **En revanche, modifiez les réactions qui doivent l'être, peut-être les plus instinctives et les plus négatives**

Si vous essayez de changer ce qui est trop instinctif, les dynamiques de la situation changeront et les problèmes et les malentendus seront peut-être moins nombreux.

## Comment éliminer les pensées négatives

Avez-vous déjà eu une pensée qui vous a fait vous sentir mal ?

Vous avez peut-être essayé de vous en débarrasser, mais elle est revenue avec encore plus de force.

Cela vous a rendu encore plus malheureux que lorsque cette idée était apparue en premier lieu.

Qu'êtes-vous censé faire dans ce cas?

Eh bien, vous pouvez commencer par essayer de ne pas réagir.  
N'oubliez pas que vos pensées ne sont pas "réelles" ou tangibles. Elles n'existent que dans votre tête.

Si une pensée désagréable surgit, laissez-la s'exprimer.

Si vous assimilez des émotions conscientes à un processus inconscient, vous finirez par le détruire !

La prochaine fois que vous aurez une pensée désagréable, essayez de jouer avec elle.

Par exemple, imaginez que vous êtes dans un avion et que vous vous dites : "Oh mon Dieu, que se passerait-il si l'avion tombait ? ».

C'est une crainte légitime, mais la probabilité d'un accident d'avion est extrêmement faible.

Cependant, vous n'avez pas besoin de savoir quoi que ce soit à ce sujet pour faire face à cette pensée négative ou à toute autre pensée.

Si vous poursuivez en vous disant "Je vais mourir dans cet avion", vous pourrez en arriver à des conclusions tout aussi ridicules, comme " Je vais mourir, je vais donc finir en enfer et être torturé à jamais".

C'est assez ridicule, n'est-ce pas ?

C'est le but. Une fois que vous commencez à élargir votre réflexion, il devient beaucoup plus difficile de penser objectivement.

Une autre chose que vous pouvez faire est d'analyser consciemment la pensée du début à la fin.

Si vous le faites, vous vous lasserez de cette pensée et elle disparaîtra d'elle-même.

Vous pourriez même trouver l'idée ridicule.

Si vous imaginez toutes les mauvaises choses qui pourraient arriver, il vous faut aussi élargir la réflexion sur ce qui pourrait réellement se produire.

Mais dans ce cas, il faut aussi imaginer toutes les bonnes choses qui pourraient arriver.

Tout dépend de la façon dont vous vous servez de votre esprit.

## Comment gérer la colère

La colère est un sentiment très négatif.

Précédemment, nous vous avons donné l'exemple du cas où vous conduisez votre voiture et que quelqu'un vous coupe la route sortant de nulle part.

Si vous êtes automobiliste, vous savez combien cela peut être frustrant.

La plupart des gens ont tendance à manifester une certaine forme de colère dans ces cas-là.

Vous devez comprendre que la colère est une émotion secondaire. En d'autres termes, c'est une réaction en réponse à quelque chose d'autre.

Pour revenir à l'exemple de la voiture, le simple fait que quelqu'un nous coupe la route nous mettra certainement en colère.

Si vous creusez un peu plus loin, la colère n'a peut-être rien à voir avec la personne qui vous a coupé la route.

La personne dans la voiture vous a peut-être fait penser à quelqu'un que vous n'aimez pas et le fait qu'il vous ait coupé la route vous a mis en colère.

Lorsque vous aurez trouvé l'origine de votre colère, vous comprendrez mieux ce qui se passe et ce que vous devez changer.

Si vous vous énervez parce que quelque chose ne se passe pas comme prévu, c'est un signal clair que vous devez améliorer la situation rapidement.

Il est possible que votre attitude ne soit pas adaptée au monde qui vous entoure et qu'elle ne vous permette pas de vous entendre avec les autres.

Chaque fois que la colère surgit, vous devez trouver le moyen de modifier votre attitude pour qu'elle devienne la réponse la plus appropriée à la situation.

## **Conclusion**

Garder ses émotions sous contrôle est un effort de longue haleine.

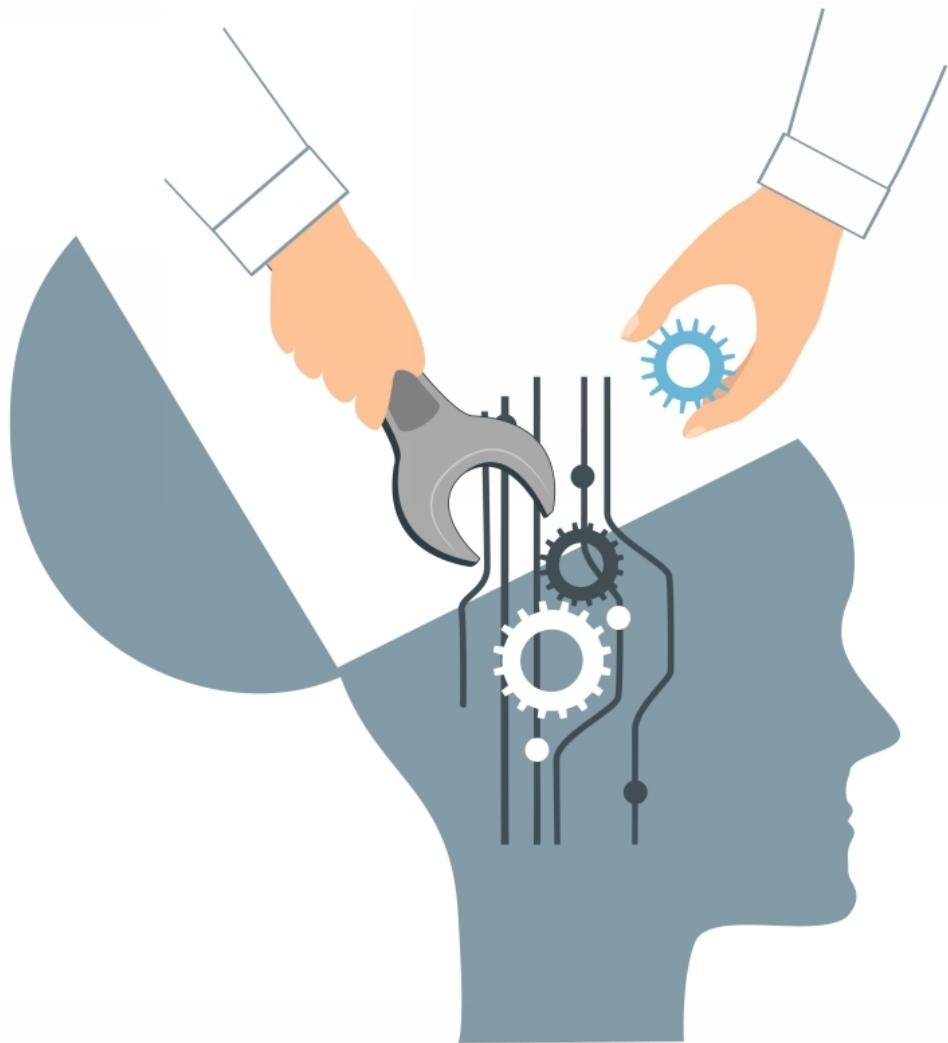
Un travail quotidien est nécessaire pour être en mesure de contrôler ses émotions.

Lorsque vous commencez à pointer du doigt les autres comme responsables de vos émotions négatives, vous renoncez automatiquement à la possibilité d'agir sur elles.

### **Liste de synthèse :**

- Gardez vos émotions sous contrôle à tout moment de la journée.
- Utilisez le **principe des 5%**.
- Entraînez votre flexibilité émotionnelle
- Si quelqu'un essaie de vous mettre en colère, gardez votre calme.
- Utilisez le processus en 4 étapes pour gérer vos réactions trop instinctives
- Si une pensée négative occupe votre esprit, continuez à y penser activement du début à la fin, ou essayez de jouer avec elle pour qu'elle disparaîsse.
- Lorsque vous vous mettez en colère, demandez-vous quelle attitude adopter pour répondre de manière appropriée à la situation.

Si vous suivez ne serait-ce que quelques-uns de ces points, vous maîtriserez mieux vos émotions, ce qui améliorera considérablement la qualité de votre vie quotidienne.



## **Techniques de base de la PNL**

La PNL est un outil extrêmement puissant qui permet de changer efficacement les schémas de pensée, les comportements négatifs et les problèmes sociaux en se concentrant simplement sur les mots, les pensées et le langage corporel ! Les caractéristiques détaillées de la PNL ont fait l'objet de nombreux ouvrages. Bon nombre de personnes suivant cette technique gagnent leur vie en proposant des thérapies et des cours de développement personnel.

Le fait est qu'il n'est pas nécessaire de comprendre les processus physiologiques qui sous-tendent la PNL pour pouvoir l'exploiter. Ce chapitre présente cinq techniques de base que vous pouvez utiliser pour découvrir la puissance de la PNL et changer votre vie aujourd'hui.

## **Améliorer ses relations**

Le miroir est peut-être la technique la plus accessible et sans doute la plus importante en termes d'impact sur la vie. Le miroir est le moyen par lequel vous vous connectez et vous vous entendez avec les autres personnes. C'est un mélange de toucher, de langage corporel et d'écoute.

Une personne qui est instinctivement capable d'établir des relations avec les autres a plus de chances d'être heureuse à la maison et au travail, d'avoir plus d'amis, d'être en meilleure santé et de vivre plus longtemps. La bonne nouvelle, c'est que l'établissement de relations n'est pas le fruit du hasard. Il existe plusieurs méthodes que vous pouvez utiliser pour améliorer vos relations avec les autres et elles sont accessibles à tous !

## **La technique du miroir**

Il existe de nombreuses façons d'établir un miroir : pour la plupart, les résultats seront meilleurs si vous vous entraînez à ces techniques de manière à pouvoir les faire inconsciemment, sans réfléchir.

Adaptez votre respiration à la personne à qui vous parlez. Cela permet d'harmoniser vos physiologies. Il est conseillé d'expirer lorsque la personne parle et d'inspirer lorsqu'elle s'arrête.

Contrôlez les mouvements de votre corps. Si la personne à qui vous parlez croise les jambes, faites de même. Si elle est penchée vers l'avant, adaptez également votre position.

Ces mouvements doivent être effectués assez rapidement. Cela vous permet d'être en parfaite harmonie.

Il va sans dire que les mouvements du visage peuvent aussi être harmonieusement coordonnés. Par exemple, si quelqu'un vous sourit, il est tout à fait normal de lui rendre la pareille immédiatement ! Si votre interlocuteur joue avec ses cheveux ou avec un stylo, vous pouvez le faire aussi - essayez simplement de ne pas en faire trop. Tous ces petits gestes sont recueillis dans le subconscient de l'autre personne et renforcent sa croyance que vous êtes comme elle, ce qui la met à l'aise et favorise les rapports d'amitié.

Pour ce qui est du langage corporel, utiliser la technique du miroir devient un peu plus difficile si vous essayez d'imiter les plus petits mouvements de l'autre personne. Si vous voulez absolument essayer, vous devez être prudent. Si vous commencez à copier chaque petit geste que fait l'autre, vous aurez vite l'air intrusif, le maître mot est donc la subtilité.

Par exemple, si l'autre personne bouge son bras, vous pourrez ajuster le vôtre en déplaçant légèrement votre main. Si la personne bouge son corps, faites de même en bougeant ou en hochant la tête pour suivre la direction dans laquelle elle se positionne.

Imitez également l'autre dans les mots qu'il utilise. Utilisez les mots que l'autre personne prononce fréquemment. De cette façon, vous pouvez établir

une connexion mentale plus rapide et plus profonde.

La dernière partie de la technique du miroir que nous mentionnerons est le leadership. C'est là que la technique commence à être vraiment amusante !

Une fois que vous aurez établi un miroir en stimulant une personne de la manière décrite ci-dessus, vous pouvez commencer à l'amener à copier inconsciemment vos mouvements !

Il existe de nombreuses façons d'amener quelqu'un à faire ce que vous souhaitez - utilisez cette puissante technique de manière positive ! Par exemple, si vous connaissez cette technique et que vous travaillez dans le domaine de la vente, vous saurez reconnaître une personne qui souhaiterait acheter ou la persuader de le faire.

Observez les gens pour apprendre. Dans un contexte idéal, on est en présence de nombreuses autres personnes et on constate que tout va bien. Il suffit de regarder autour de soi. Le langage corporel des personnes présentes est en harmonie, tout le monde semble détendu et assis sans agitation - voilà ce qu'est le véritable miroir.

Lorsque vous n'êtes pas d'accord avec les actions des autres, vous remarquerez que votre corps adopte des positions non naturelles. Vous remarquerez peut-être que des personnes regardent autour d'elles et perçoivent une énergie négative dans la pièce.

C'est vraiment une technique puissante, utilisez-la avec sagesse et prudence.

## **La dissociation**

Une grande partie du stress, de la dépression et des émotions négatives que nous connaissons dans la vie quotidienne est le résultat d'expériences partagées avec d'autres personnes. Par exemple, vous remarquerez que votre colère augmente lorsque vous entendez quelqu'un prononcer un mot ou une phrase spécifique. Par ailleurs, il se peut que votre partenaire vous mette en colère ou vous incommode d'une autre manière.

La dissociation permet de séparer la connexion entre l'état mental négatif et l'événement déclencheur. À ce titre, il s'agit d'un traitement à long terme très efficace pour les problèmes psychologiques profonds tels que l'anxiété, la dépression, le stress et les phobies. C'est aussi une façon positive de faire face aux difficultés au travail, à la maison ou dans nos relations avec les autres.

Lorsque vous essayez de passer d'un état de nervosité à un état de relaxation, il peut être bénéfique d'essayer de vous désolidariser de votre personne et de votre corps.

On peut facilement y parvenir en "sortant" de son corps. Ce changement de conscience peut déboucher sur des informations qui seraient autrement ignorées.

### *Identification de la position actuelle*

Le langage associé est généralement utilisé à la première personne, en particulier lorsque quelqu'un décrit ce qu'il voit. Des expressions comme, "ici ", " expérience " et " sentiment " sont souvent utilisées pour exprimer l'inclusion dans l'expérience.

Le langage dissocié est le langage de la distance, "là-bas", " à la frontière de", "regarder", "voir" sont autant de preuves que la personne analyse son expérience de loin.

Les personnes dissociées vont au-delà des schémas linguistiques et prêtent attention aux indices physiques, en utilisant des marqueurs spatiaux, créant une certaine distance. Quand elles parlent d'elles-mêmes, elles renvoient souvent à leur représentation, qui est loin de refléter leur position physique. L'association conduit à des émotions plus fortes ainsi qu'à un marquage spatial plus proche. Contrairement à la dissociation, l'association aide la personne à se reconnaître et à gérer ses émotions.

### *Quand utiliser ces techniques*

L'association et la dissociation sont utiles dans différentes situations. Il est important de comprendre dans quelles circonstances elles sont utilisées, afin de pouvoir en tirer le meilleur parti et améliorer votre état mental.

L'association : vous aide à vous souvenir d'une expérience ou d'un souvenir agréable, améliore vos compétences, votre niveau d'activité et votre concentration.

La dissociation : elle permet de se remémorer mais aussi d'améliorer les expériences désagréables, les souvenirs traumatisants, de favoriser l'apprentissage du passé et la compréhension d'un événement.

La dissociation est incroyablement utile pour faire travailler la mémoire et transformer l'expérience en une occasion de tirer une leçon. Elle permet de réduire l'intensité émotionnelle sans pour autant perdre les détails et permet de maintenir l'association tout en stockant de nouvelles connaissances.

### *Voici un guide simple pour s'exercer à l'association et à la dissociation.*

Songez à un souvenir ou à une expérience agréable.

Vous sentez-vous proche de l'expérience ou distant, comme si vous vous regardiez revivre la scène ?

Soyez attentif à l'intensité de votre état émotionnel.

Passez à l'état opposé (si vous êtes associé, dissociez-vous - si vous êtes dissocié, essayez de vous associer).

Ce changement a-t-il apporté une amélioration ? Pouvez-vous identifier une quelconque différence entre les deux états ?

Revenez à la situation initiale.

N'oubliez pas de revenir à l'état initial de votre expérience (à moins, bien sûr, que vous souhaitiez modifier l'intensité de l'événement).

## **La restructuration**

La restructuration est un ensemble de techniques de visualisation qui vous encourage à penser différemment à des situations où vous vous sentez impuissant, en colère ou sans contrôle. Cette technique vous permet de voir les situations négatives sous un nouveau jour et de comprendre que des résultats positifs peuvent également provenir de situations apparemment sans issue.

Cette technique de PNL peut être utile pour les personnes qui ont subi un traumatisme grave comme un stress aigu, des abus ou qui ont souffert d'une maladie chronique ou potentiellement mortelle dans le passé. La restructuration est également utile pour faire face à des traumatismes aigus et imprévus tels que la perte d'un emploi ou le décès d'un être cher.

Les techniques de restructuration de la PNL sont connues pour avoir un impact positif sur quiconque les essaie ! Elles vous permettent de voir au-delà des apparences et vous encouragent généralement à devenir une meilleure personne. L'utilisation de ces techniques est également assez facile, à condition de ne pas se laisser aller à la négativité.

## **N° 1 : Si la vie vous donne des citrons, faites de la limonade.**

Cette technique est parfois appelée "étiquetage". Elle vous encourage à voir une situation négative (voire catastrophique) d'un point de vue plus positif.

Supposons que vous travaillez sur votre rédaction lorsque l'ordinateur redémarre soudainement. Bien sûr, vous avez oublié de sauvegarder votre fichier. Le plus simple à ce stade serait de succomber à la colère, de s'énerver et peut-être même de casser quelque chose.

Toutefois, la PNL vous encouragera à considérer cette expérience comme un apprentissage. Vous savez maintenant que vous devez enregistrer votre fichier régulièrement, surtout si vous travaillez sur quelque chose de très important. Chaque jour constitue une occasion d'apprendre.

## **N° 2 : Tout doit être contextualisé.**

Cette méthode implique de remettre dans un cadre plus large le contexte, de comprendre une situation et de savoir comment elle peut être bénéfique. Par exemple, vous venez d'apprendre que vous avez un demi-frère plus âgé que vous. Au lieu de bouder, pensez à combien il est plaisant d'avoir quelqu'un à qui vous pouvez demander conseil ou quelqu'un qui peut ajouter un peu de gaieté à votre vie, qui vous a peut-être toujours semblé ennuyeuse.

## **N° 3 : Le contenu est relatif.**

Cette technique porte sur la perception. On a chacun sa propre perception. Tout dépend de la façon dont vous voyez une personne, une chose ou une situation.

Disons que vous êtes une femme et que vous avez un petit ami qui est trop avare pour vous acheter des fleurs et des chocolats. Au lieu de le considérer comme avare, vous pouvez le voir comme une personne qui sait que les

choses matérielles ne sont pas le meilleur moyen de conquérir une femme. Vous reconnaisssez que cette personne sait qu'il y a des choses beaucoup plus importantes dans la vie que les fleurs et les chocolats. Vous savez que cette personne préfère vous accorder la plus grande attention plutôt que de laisser un objet matériel le faire à sa place !

Ces techniques peuvent changer votre vision du monde !

## **L'ancrage**

L'ancrage vise à susciter une réaction émotionnelle positive vis-à-vis d'un mot ou d'un stimulus physique particulier. C'est une méthode extrêmement puissante pour changer instantanément la façon dont une personne se sent. Elle fonctionne bien dans les relations à long terme entre les thérapeutes et leurs patients. Toutefois, il est également possible de générer ces réponses par vous-même et ainsi de vous donner une réponse immédiate qui vous guidera dans les moments les plus difficiles.

## **5 types d'ancrage**

Nous faisons l'expérience de la vie à travers les cinq sens. Par conséquent, l'ancrage peut également être créé et vécu par le biais de ces cinq sens.

### **La vue**

Ce type d'ancrage se produit lorsque vous percevez quelque chose avec vos yeux. Il peut s'agir de l'image d'un paysage (un coucher de soleil), d'une sorte de symbole, d'une expression faciale (un sourire, par exemple), d'un numéro de téléphone, d'un drapeau, etc.

### **L'ouïe**

L'ancrage auditif est vécu lorsque vous entendez quelque chose. Il peut s'agir, par exemple, d'une sonnerie sur votre téléphone portable, d'un réveil, d'un klaxon, de votre bande son préférée, d'un son que quelqu'un joue, etc.

### **Le toucher**

L'ancrage kinesthésique est lié au sens du toucher. Par exemple, vous pouvez ressentir quelque chose de spécial chaque fois que vous touchez une serviette douce, que vous vous allongez sur un lit confortable, que vous touchez le sable sur la plage.

### **Le goût**

L'ancrage gustatif de la PNL est vécu par le goût. Cela peut se produire lorsque l'on mange différents types d'aliments. Par exemple, vous mangez du fromage et vous vous remémorez l'époque où vous aviez 8 ans et que vous viviez dans la ferme de vos grands-parents.

### **L'odorat**

L'ancrage olfactif est vécu à travers le sens de l'odorat. Cela peut se produire lorsque vous sentez un parfum qui vous rappelle une odeur que

vous auriez pu sentir sur quelqu'un d'autre. Vous pouvez également visiter un endroit qui semble avoir une odeur particulière.

## Utilisation des techniques d'ancrage

Si vous avez décidé d'utiliser ces techniques d'ancrage pour vous-même pour une raison quelconque, parce que cela peut vous être utile (bonheur, excitation, détente, confiance en soi), il vous suffit de vous concentrer pendant 15 minutes sur ce qui suit. Vous allez voir, c'est très simple.

**1.** Choisissez une action d'ancrage à accomplir chaque fois que vous souhaitez mettre en œuvre cette technique. Vous pouvez toucher vos orteils, saisir votre poignet ou autre chose. Veillez simplement à ce que l'action soit unique et non spontanée, car il ne faut pas que vous y ayez recours en permanence de manière accidentelle.

Si vous souhaitez pouvoir le faire en public, veillez également à ce que l'ancrage ne soit pas trop exubérant. Si, au bureau, vous vous levez et sautez sur un pied, vos collègues risquent de s'inquiéter un peu.

**2.** Commencez par vous souvenir d'une expérience au cours de laquelle vous avez ressenti le niveau d'émotion souhaité. Par exemple, si vous souhaitez avoir davantage confiance en vous, essayez de vous remémorer un souvenir dans lequel vous aviez vraiment confiance.

**3.** Passez un peu de temps à examiner ce souvenir. Pour le rendre aussi réel et intense que possible, pensez à tout ce que vous avez vu, senti, ressenti et touché à ce moment-là. Pensez à ce qu'on vous a dit, à ce que vous avez dit aux autres et à tout ce qui pourrait renforcer ce souvenir.

**4.** Votre objectif est de trouver l'intensité maximale de votre souvenir. Dès que vous atteignez le point culminant, faites l'ancrage, l'action unique que vous avez choisie auparavant. Continuez à réaliser l'action pendant un moment et relâchez dès que vous sentez que l'intensité baisse.

Il est essentiel de garder à l'esprit qu'il faut vraiment atteindre ce pic d'intensité. Si vous utilisez l'ancrage trop tôt, il ne sera pas assez solide. Il en va de même si vous relâchez l'ancrage trop tard, alors que l'intensité est déjà en baisse.

**5.** Vous pouvez répéter le processus d'ancrage plusieurs fois pour consolider les résultats.

**6.** Mettez fin à l'état dans lequel vous êtes en faisant autre chose.

**7.** Essayez d'évaluer si la technique a fonctionné.

Une fois que vous avez correctement créé l'ancrage pour atteindre le résultat souhaité, vous pouvez l'utiliser à tout moment. Exécutez simplement l'action que vous avez programmée et vous en ressentirez immédiatement les effets positifs.

Comme vous pouvez le voir, l'ancrage PNL est un outil plutôt simple et utile qui peut améliorer considérablement votre vie. Il ne vous reste plus qu'à penser à des situations où vous vous êtes senti super heureux, ambitieux, confiant, détendu et à les transformer en ancrage conscient.

## Changer ses croyances

Nous collectons depuis notre enfance un réseau complexe de croyances, d'hypothèses et d'opinions qui guident et influencent notre vie quotidienne. Nombre d'entre elles sont tellement ancrées que nous n'en avons, la plupart du temps, pas conscience. Certaines de ces croyances proviennent de la société dans laquelle nous avons grandi, tandis que d'autres proviennent de notre propre création idiosyncrasique. Nous ignorons souvent certaines de ces croyances fondamentales jusqu'à ce que nous entrions dans un état de doute ou de colère.

Prises ensemble, les croyances d'un individu forment sa vision unique du monde, un réseau de suppositions que nous utilisons pour filtrer et interpréter les événements qui nous entourent. Il est vrai que toutes les croyances limitent notre comportement d'une manière ou d'une autre, mais bon nombre d'entre elles ont également des effets positifs. Cependant, certaines croyances renforcent les modèles de comportement négatifs qui influencent négativement notre façon de penser et d'interagir avec les autres.

## **Les croyances façonnent notre réalité**

Voici quelques-unes des croyances restrictives les plus courantes qui peuvent émerger et saboter le désir de changement et de croissance d'une personne.

- "Je ne suis pas suffisamment méritant, assez bon, assez sympathique pour..."
- "Je ne mérite pas les bonnes choses"
- "Quelque chose de terrible va sûrement arriver."
- "Les autres seront agacés et jaloux si je..."
- "Les autres ne m'aprouvent pas, me critiquent, me jugent."
- "J'ai constamment besoin de l'approbation des autres."
- "Il est mal de vouloir se démarquer."
- "Je dois me battre ; la vie doit être une lutte"
- "Je suis une victime"
- "Je dois m'occuper de tout et de tout le monde."
- "Je peux le faire mieux que quiconque".
- "Je ne peux pas changer"
- "Je suis trop vieux/ Je suis trop jeune pour..."
- "J'ai raté ma chance, il est trop tard pour..."
- "La situation économique de mon pays est mauvaise ; ce n'est pas le bon moment pour..."
- "Je n'ai pas les ressources : argent, temps, intelligence, formation pour..."
- "Je suis trop troublé par mon passé et je ne m'en remettrai jamais."
- "Je ne peux pas faire de choses difficiles"

Les croyances peuvent être pleinement conscientes, cependant la plupart du temps, elles restent cachées dans notre inconscient.

Les croyances que nous construisons pendant l'enfance deviennent les vérités dans lesquelles nous vivons.

**Ces croyances façonnent notre réalité.**

Nous interprétons les événements à travers celles-ci et nous nous forgeons nos propres réalités de la vie. Par exemple, si un enfant casse accidentellement quelque chose et que ses parents se mettent en colère et crient, l'enfant peut interpréter le regard de ses parents à ce moment-là en concluant : "Quelque chose ne va pas chez moi".

Pour qu'une croyance soit positive et réussie, il faut qu'elle comporte trois éléments - explicites ou implicites.

Ces trois éléments sont :

1. C'est possible
2. J'en suis capable
3. Cela en vaut la peine

## **Technique de modification des croyances**

- Pensez à une croyance qui vous dérange dans un domaine précis de votre vie...
- Est-ce une croyance professionnelle ou personnelle ?
- Quelle est votre croyance la plus forte ?
- Quels résultats obtenez-vous au regard de cette croyance ?

Effectuez les étapes suivantes :

**Étape 1** : Concentrez-vous sur cette croyance qui entrave la réalisation d'un rêve, d'un objectif ou d'un résultat. Vous trouverez probablement un lien entre cette croyance et une expérience antérieure, peut-être à l'école, à l'université, dans la vie privée, au travail. Faites attention à ce que vous voyez, entendez et ressentez : quelles associations pouvez-vous trouver ?

**Étape 2** : Trouvez une croyance forte et utile dans un domaine dans lequel vous excellez déjà. Il n'est pas nécessaire que cette croyance concerne le même domaine que la précédente pour obtenir le résultat souhaité. Trouvez

simplement quelque chose que vous savez très bien faire. Examinez les caractéristiques de ce que vous voyez, ressentez et percevez.

**Étape 3 :** Pensez à une croyance restrictive ou à un doute que vous avez été obligé de surmonter personnellement ou professionnellement, pour obtenir le résultat souhaité.

**Étape 4 :** Pensez à un moment où vous avez eu confiance en vous et, même si vous n'étiez pas sûr à 100 % de pouvoir obtenir le résultat souhaité, vous avez tout de même décidé d'agir.

**Étape 5 :** Abandonnez maintenant votre croyance négative dans le "Musée des anciennes croyances", l'endroit où sont conservées toutes les choses auxquelles vous croyiez autrefois mais auxquelles vous ne croyez plus.

Alors que vous vous libérez de cette croyance négative, posez-vous les questions suivantes :

- **Pourquoi** cette croyance est-elle ridicule et absurde ?
- Si vous ne renoncez pas à cette croyance, **que se passera-t-il** ?
- **Combien cela vous coûte-t-il émotionnellement** de conserver cette croyance ?
- **Dans quelle mesure cela affectera-t-il vos relations** ?
- **Combien cela vous coûte-t-il physiquement** ?
- **Et financièrement** ?
- **Combien cela coûtera-t-il à votre famille**/vos proches si vous ne réussissez pas à abandonner cette croyance ?

Maintenant que vous vous êtes posé ces questions, que pensez-vous de cette croyance négative ?

Débarrassez-vous complètement de cette croyance négative ou restrictive, éventuellement en la rattachant à toute autre croyance dont vous n'avez plus besoin.

**Étape 6 :** À ce stade, vous devriez idéalement vous trouver dans une position "incroyable" - un niveau de conscience si fort que vous croyez

maintenant pleinement en une croyance positive préférentielle. Maintenant, vous êtes sûr de pouvoir atteindre votre objectif.

**Étape 7 :** Imaginez à quel point votre vie sera différente à partir de ce moment et quel impact cette nouvelle croyance aura sur vos interactions futures et votre vie.

Félicitations, vous avez changé votre croyance limitante et vous êtes maintenant enthousiaste à l'idée de vivre avec cette nouvelle croyance positive !

La PNL offre un ensemble d'outils efficaces qui vous permettent de reprogrammer vos croyances et de revoir votre vision du monde, afin de pouvoir agir de manière plus positive.



# **Se débarrasser de l'anxiété, du stress et de la dépression grâce à la PNL**

Essayez de ne pas vous inquiéter, soyez heureux, restez calme : il y a d'innombrables raisons d'arrêter de stresser. Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, avec tant d'exigences et de responsabilités, il est pourtant parfois difficile de rester calme.

Chaque jour, nous sommes confrontés à des situations potentiellement stressantes, qu'il s'agisse des interactions au travail ou de situations risquées dans notre vie privée.

Les facteurs de stress du XXI<sup>e</sup> siècle peuvent prendre de nombreuses formes différentes, de la surcharge d'informations aux cauchemars numériques, en passant par les soucis financiers et, très souvent, la pression de conduire sur des routes encombrées.

Problèmes restés sans réponse : ce que nous ignorons, essayons de cacher ou de contourner peut s'aggraver et se manifester sous forme de peur, de stress et de dépression.

Parfois, il est possible de faire face à ces situations stressantes sans qu'elles n'affectent notre santé mentale.

Bien sûr, il y a le "stress positif", que nous exploitons dans le cadre de notre travail ou pour nous stimuler pendant un projet. Cependant, des problèmes peuvent survenir lorsque ce stress devient négatif (lorsque nous ne pouvons pas le gérer).

Il nous fait perdre notre équilibre, il affecte notre santé et notre bien-être dans tous les domaines de notre vie. Si le stress se prolonge, il peut entraîner des problèmes au niveau de la durée et de la qualité du sommeil, de la prise de poids, des problèmes digestifs et de nombreux autres symptômes. Le stress peut avoir des effets néfastes sur le cœur, compromettre la mémoire et même détruire des relations personnelles importantes. L'anxiété, le stress et la dépression sont étroitement liés et

souvent associés et, s'ils ne sont pas contrôlés, peuvent évoluer vers une dépression physique.

La bonne nouvelle, parmi tout ça, c'est que les possibilités sont nombreuses pour prévenir, gérer et résoudre l'anxiété, le stress et la dépression.

La programmation neurolinguistique (PNL) peut nous aider à découvrir et à comprendre les causes de l'anxiété, du stress et de la dépression et à identifier les changements qui doivent être apportés. Cela peut aller de la gestion des peurs, des phobies et des croyances négatives à la résolution des problèmes du passé ou des inquiétudes concernant l'avenir.

En utilisant la PNL, vous pourrez vraiment éliminer ces problèmes pour rendre votre vie plus créative et paisible. Les précieuses techniques de la PNL vous apporteront de nouvelles façons de penser qui équilibreront votre vie.

### **Lisez attentivement ces conseils.**

*Soyez conscient que la peur n'est "rien".*

Nous, les humains, avons tendance à créer des choses à partir de rien. Il ne s'agit pas d'une remarque péjorative ou d'un jugement négatif, mais simplement d'une chose que nous avons tendance à faire. Nous avons tendance à donner à nos expériences et à nos situations un caractère concret et réel, même si en réalité elles ne le sont pas toujours.

Essayez de répondre à cette question : avez-vous déjà eu peur ? Au sens propre du terme, avez-vous déjà rencontré la peur sur votre chemin en allant au travail ou pendant que vous étiez allongé sur le canapé ? Probablement pas ! C'est le premier conseil que nous vous donnons et la première chose que vous devez apprendre. Vous devez reconnaître que la peur n'est pas une chose réelle ou concrète, ce n'est pas un substantif, c'est un verbe, un processus, une action, plus précisément une pensée qui vous amène à ressentir de la peur.

*La peur n'est pas un sentiment !*

L'une des erreurs les plus grandes et les plus courantes que vous pouvez commettre est de confondre les pensées avec les sentiments !

Vous devez savoir que la peur est un processus de pensée et non un sentiment ! Si vous pensez que la peur est un sentiment, vous aurez beaucoup moins de facilité à la gérer consciemment. Voici quelques exemples pour clarifier ce concept :

**Je suis vraiment en colère !** (C'est une pensée, pas une émotion)

**J'ai l'impression** que je n'en ai pas assez ! (C'est une pensée, pas une émotion)

**J'ai la sensation** que vous ne me respectez pas assez ! (Encore une fois, c'est une pensée, pas une émotion)

**Je pense** que tu ne m'aimes plus... (encore une fois, c'est une pensée, pas une émotion)

Comprenez-vous le principe ? Voici d'autres exemples :

**Je suis très inquiet !** (C'est une pensée, pas une émotion)

Il y a un sentiment associé à la peur, mais c'est un processus de pensées, qui est la cause réelle de ce sentiment. Pour comprendre ce concept, examinons une formule simple. Mais avant cela, avez-vous bien compris le lien entre le sentiment et la pensée ? Si ce n'est pas le cas, il vous faudra probablement encore clarifier les choses.

Voici la formule :

Penser "de façon craintive" (**Cause**) conduit au sentiment correspondant, la "peur" (symptôme + effet).

Le tour est joué : la "peur" est un sentiment qui surgit lorsqu'on pense à la peur elle-même. Une bonne façon de se débarrasser de la peur est d'être conscient que l'on peut changer son état en pensant simplement de manière

plus positive. Vous avez enfin un objectif ! Il est beaucoup plus utile de traiter une cause que des symptômes. Tentez de ne pas ressentir la peur ou même de ne pas craindre la peur. Prenons un exemple pour illustrer ce concept :

Si vous avez une éruption cutanée (symptôme) extrêmement virulente sur tout le corps, votre médecin vous prescrira une crème. Le médecin vous offre un certain soulagement, voire un remède, mais que devrait-il réellement faire ?

Vous voulez, en fait, savoir ce qui cause l'éruption et comment la traiter. C'est le même principe avec la peur : connaître la cause de la peur est beaucoup plus utile pour résoudre la situation que d'en éliminer les symptômes ! Tirons cela au clair.

### *Comprendre la peur est une compétence*

Comprendre la peur est une compétence. Si vous avez peur, vous disposez d'une compétence précieuse qui vous permet de la comprendre et même la prévenir. Une personne peut toujours progresser dans la maîtrise d'une compétence, jusqu'à devenir expert. Cela peut être un gros problème si votre compétence est de créer continuellement la peur ! Au fil des ans, avez-vous remarqué que votre peur devient de plus en plus fréquente ? Le temps nécessaire à sa apparition est-il plus court ? Oui ? Avez-vous besoin de moins de raisons pour faire naître cet état d'anxiété ?

Dans le passé, vos compétences étaient faibles et vous n'aviez peur que des événements importants tels qu'un entretien ou un discours en public. Mais peut-être qu'actuellement, seule une porte qui claque vous fait peur !

"Ce n'est pas tant ce qui nous arrive qui nous fait sentir mal mais plutôt l'interprétation que nous en faisons ! Cela vaut également pour ce qui ne s'est pas encore produit !".

Pour vaincre la peur, il faut beaucoup d'imagination !

Il est essentiel d'expérimenter pour façonner son avenir de manière positive.

Lisez à nouveau cette phrase.

Un aspect essentiel du pouvoir de la peur est son aptitude à imaginer l'avenir, l'événement imminent ou l'interaction. Lorsque vous imaginez l'avenir, vous pouvez rencontrer divers problèmes :

- Il est impossible de prévoir ce qui se passera exactement dans le futur !
- Étant donné que nous n'avons pas de précédent, nous avons tendance à penser aux scénarios les plus pessimistes.
- Si vous consacrez beaucoup de temps à imaginer l'avenir, vous risquez de manquer le présent. C'est peut-être en partie pour cela que la vie est plus ennuyeuse que vous ne l'imaginez.
- Votre imagination est la seule limite. Si vous l'utilisez pour être heureux, c'est très bien, mais que faire si elle vous rend juste inquiet ?

Arrêtez d'imaginer l'avenir et vous serez moins anxieux.

### **Soyez présent !**

Être présent dans l'instant signifie être "ici", vivre ce qui se passe et les événements tels qu'ils sont dans l'instant présent. Entrez en contact physique avec vous-même. Votre corps est très intelligent : il est toujours ancré dans le moment présent ! Utilisez votre corps comme un point d'ancre pour que votre esprit et votre imagination soient plus présents.

Lorsque la peur se manifeste, prenez un moment pour vous détendre et faites le point sur "l'ici et maintenant". Dans le moment présent, pas de quoi avoir peur ou s'inquiéter ! On peut avoir peur, mais on peut surtout faire quelque chose pour y remédier, non ?

### **Pour éliminer la peur, il faut de l'"amnésie".**

Une autre méthode pour dissiper la peur est celle de "l'amnésie passée et future", un oubli significatif et presque complet. Voici comment cela fonctionne :

L'amnésie future est celle qui apparaît en premier. Quelqu'un vous demande de faire quelque chose, un travail, une présentation publique ou de prendre la parole lors d'une conférence dans environ trois semaines. Vous dites "oui" même si de toute évidence vous préféreriez dire non.

C'est là que la peur arrive, car à ce moment-là, vous essayez d'imaginer comment cette présentation se déroulera. Vous déclenchez une "amnésie future" ; vous le faites sans tenir compte du fait que vous avez 3 semaines pour vous préparer ! Vous oubliez que vous êtes capable d'accomplir cette tâche ! Vous ne réalisez plus que vous disposez de toutes les ressources et compétences nécessaires pour exceller !

Puis il y a "l'amnésie passée", qui consiste à oublier que vous avez déjà fait ces choses auparavant et, en particulier, ce type d'amnésie dissimule tout ce qui vous préoccupait auparavant. A ce moment-là, vous avez une anxiété classique de performance !

### **Compter ses ressources**

Prenez un moment pour évaluer le temps dont vous disposez avant cet événement. Prenez conscience que vous savez ce qu'il faut faire, que vous avez les compétences et les capacités nécessaires pour exceller, et que si ce n'est pas le cas, vous pouvez les acquérir. Soyez conscient que vous avez des personnes proches de vous qui peuvent vous fournir des ressources et un soutien. Quelqu'un vous a donné une opportunité, ce qui signifie qu'il a confiance en vous. Résumons ce que vous possédez :

- Vous disposez d'un laps de temps entre le moment de la demande et l'événement réel
- Vous avez des compétences et des connaissances suffisantes
- Vous avez des personnes et des ressources qui peuvent vous aider.
- Si cette personne vous a fait une demande, c'est parce qu'elle savait que vous étiez bon.

Après tout, c'est une grande opportunité !

## **La peur reflète votre potentiel**

La peur est en fait une expression énergique de votre potentiel et de vos capacités. Laissez-moi vous donner un exemple à travers une mission hypothétique :

La tâche qui vous est demandée est d'aller physiquement sur la planète Mars, mais en moins de 24 heures. A quel point avez-vous peur ? Pas tellement, n'est-ce pas ?

En fait, vous n'avez pas peur parce que vous savez que vous ne pouvez pas vraiment y aller et donc vous ne pouvez pas vous inquiéter ! Votre potentiel réside donc dans la connaissance de vous-même. Vous ne pouvez vous préoccuper que de ce que vous savez vraiment faire ! Il est donc logique que votre peur soit en fait un indicateur de ce que vous pouvez faire, et non de ce que vous ne pourrez jamais accomplir.

## **La peur vous bloque**

La peur ne peut vous freiner que si vous vous en servez pour trouver une motivation. Arrêtez !

De nombreuses personnes ressentent de la peur face à une tâche apparemment difficile ou exigeante. Qu'il s'agisse d'un défi personnel ou professionnel ou de toute autre tâche.

Vous exploitez la peur pour vous motiver ? Utiliser la peur comme méthode pour se pousser à faire quelque chose peut sembler efficace, mais cela peut être émotionnellement difficile et risqué.

Voilà le genre de comportement que vous pourriez avoir à la place de ruminer votre peur pendant des semaines :

- On vous assigne une tâche à réaliser ou une demande avec une date limite à laquelle vous dites oui.
- Vous commencez à être nerveux et à avoir peur.
- Vous vous distrayez pendant toute la période précédant l'événement et ne commencez à y penser que 6 heures avant le début de l'événement en question.

- Il est deux heures du matin, vous vous levez et vous écrivez ce discours comme si votre vie en dépendait maintenant et comme si vous n'aviez pas d'autre choix.
- Il est 6 heures du matin, vous avez rédigé votre discours ou réalisé cette tâche qui est maintenant prête à être livrée ; quel succès !
- Vous pouvez maintenant vous consacrer à quelque chose de nouveau et toujours plus enrichissant !

Arrêtez d'avoir peur ! Il suffit d'arrêter.

### **You avez peur...**

Si vous avez peur, continuez néanmoins à accomplir la tâche qui vous a été assignée. C'est un bon conseil lorsqu'il s'agit de gérer la peur et l'inquiétude, surtout si vous suivez également les instructions de la suggestion précédente.

N'attendez plus ! Essayez maintenant.

### **Débarrassez-vous à jamais de vos peurs**

La "question éternelle" est : "Qui suis-je ? Cela vous prendra sûrement du temps, voire toute la vie, avant de trouver une réponse à cette question. Dans ces moments de doute, nous avons tendance à laisser notre estime de soi ou notre identité se couvrir de mensonges.

Lorsque vous vous reconnaisserez et que vous vous identifiez comme "mort de peur", vous finirez par cesser de reconnaître que la peur n'est qu'une façon de penser et vous deviendrez une personne qui a peur de tout, croyant que les soucis font désormais partie d'elle.

L'identification est l'une des stratégies les plus efficaces pour bloquer n'importe quoi. Grâce à cette technique, vous pourrez grandir et trouver votre vie et votre "voix". Vous voyez, vous n'êtes pas une condition, un problème ou un combat, vous êtes humain ; la peur n'est pas personnelle, permanente ou envahissante, sauf si vous vous en convainquez.

## **Penser positif**

Vous devez vous entraîner à ne pas vous identifier à vos pensées. Voilà exactement ce que fait une personne : créer de simples pensées ! L'un des concepts clé de la programmation neurolinguistique est que ce que nous pensons n'est pas vraiment réel !

Nous nous souvenons et imaginons la réalité avec notre cerveau ou notre esprit, mais aucune pensée n'est vraiment réelle. Nous pouvons penser ce que nous voulons, mais tout n'est pas nécessairement vrai. Réfléchissez bien à votre avenir et essayez de penser de manière aussi positive que possible. N'oubliez pas que vous n'êtes pas vos pensées, vous êtes bien plus.

## **La peur de la peur ; le combo parfait !**

Le plus haut niveau de peur est atteint lorsque vous en êtes arrivé au point d'avoir peur de la peur ! C'est ce qu'on appelle la « peur professionnelle » ! Vous avez développé la capacité d'avoir peur de votre propre peur, laquelle est peut-être même inexistante. Cela peut lui donner un aspect profondément réel, personnel, permanent et omniprésent !

À ce niveau de peur, vous avez constamment l'impression de devoir sortir de votre zone de confort. Grâce à votre esprit cinématographique, vous vous faites des "films" sur des situations qui ne sont même pas probables et qui n'arriveront sûrement jamais. À quoi sert cette stratégie, comment peut-elle être utile ? Elle est conçue pour vous préparer à de nombreux futurs possibles et pour s'assurer que vous êtes prêt à tout - ce qui n'est de toute façon jamais possible, donc c'est très inutile.

## **Détendez-vous et laissez-vous aller.**

Le moyen de vous libérer de la peur est de vous détendre, en essayant simplement de vous débarrasser de l'attention constante que vous portez à l'avenir pour être davantage dans le présent, à la fois dans votre corps et dans votre esprit. Il est recommandé de faire de la relaxation un exercice quotidien, d'être présent et d'essayer de devenir le meilleur de soi-même.

## **Poussez-le à l'extrême !**

Si vous êtes motivé par la douleur et l'inconfort et qu'il vous est trop difficile de penser à vous libérer de la peur, une méthode alternative de la PNL consiste à tout rendre plus extrême, en augmentant l'intensité et en vivant une terrible expérience de peur !

C'est paradoxal, mais en mettant vos pensées en perspective, vous découvrirez à quel point vos inquiétudes et vos scénarios sont ridicules.

Des situations que vous ne vivrez jamais et que vous n'avez jamais vraiment vécues cesseront d'être associées à la peur...

*Si vous êtes aux prises avec l'anxiété, le stress ou la dépression, essayez ces conseils pour vous remettre sur le droit chemin :*

### **Mouvement et activité physique**

Pour améliorer son humeur et augmenter les quantités d'endorphines libérées dans l'organisme, il est utile de faire de l'exercice. Bouger son corps peut être bénéfique à la fois pour la santé mentale et physique.

### **Sommeil régulier**

Maintenir un rythme de sommeil régulier et dormir suffisamment chaque nuit peut réduire les sentiments négatifs et les inquiétudes.

### **Pratique de la pleine conscience**

De nombreuses études montrent que la pratique de la méditation consciente peut aider à lutter contre l'anxiété et la dépression. Qu'il s'agisse d'une promenade en plein air ou d'une autre forme d'auto thérapie, la pleine conscience peut vraiment soulager le stress après une longue journée.

### **Yoga**

Le yoga, le Pilate ou le Tai Chi sont connus pour prévenir et réduire le stress à long terme, mais aussi à court terme. Ces techniques permettent de rompre avec le stress. Vous pouvez essayer un cours en groupe ou vous entraîner à la maison avec des vidéos en ligne.

## **Méditation**

Cela peut être un moyen très efficace de contrôler vos tensions physiques et de trouver la paix intérieure.

## **Relaxation**

Elle permet de tempérer les émotions et de libérer l'esprit. Les personnes détendues sont plus créatives et peuvent résoudre plus facilement leurs problèmes en regardant les choses sous un autre angle.

## **Analyse de la pensée**

Lorsqu'une pensée stressante survient, demandez-vous d'abord si elle est vraie. Si ce n'est pas le cas, laissez-la partir, et si c'est le cas, demandez-vous si cette pensée est utile. A partir de là, vous pourrez choisir une stratégie.

## **Écriture**

Ecrivez les choses qui vous dérangent. Si vous êtes confronté à des problèmes, cette technique peut vraiment vous aider. Si vous avez vraiment des ennuis et que vous avez des problèmes quotidiens, vous devriez vous donner un peu de temps, peut-être une demi-heure par jour, pour y réfléchir. Ainsi, le reste de la journée, vous pouvez poursuivre votre vie paisiblement.

## **Comment votre dialogue intérieur façonne votre vie**

Les mots que vous employez pour vous décrire et ce que les autres disent de vous finissent par devenir votre voix ou votre dialogue intérieur.

La positivité dans votre dialogue intérieur est essentielle pour maintenir des pensées positives et mener une vie émotionnellement saine.

Au-delà de la programmation neurolinguistique, la compréhension du concept de dialogue intérieur est essentielle. Ce dialogue est la voix constante dans votre tête. Selon les psychologues, votre voix intérieure se manifeste vers l'âge de trois ans, lorsque vous apprenez à faire la différence entre penser et parler.

Votre voix intérieure et les mots que vous prononcez peuvent influencer tout ce qui se passe dans votre vie, de votre humeur à votre estime de soi.

### **Pensées négatives fréquentes**

On peut décrire les pensées négatives comme des distorsions cognitives. Votre esprit est en effet convaincu qu'une chose est réel alors qu'en réalité elle ne l'est pas. Les préjugés cognitifs renforcent les pensées négatives, vous faisant croire que la négativité est vraie. Il existe de nombreuses formes de préjugés cognitifs. Vous trouverez ci-dessous les 5 types les plus courants :

### **La globalisation**

Elle se produit lorsque vous considérez une erreur et que vous vous en servez pour décrire qui vous êtes en tant que personne.

Exemple : si vous perdez votre sang-froid pendant une dispute, vous pourriez vous considérer comme stupide. Cependant, si vous vous identifiez ainsi de manière globale, vous vous considérez donc stupide, peu importe la situation. Si vous vous considérez continuellement stupide, c'est vraiment dommage, surtout si cela arrive à la suite d'un épisode mineur.

### **La personnalisation**

Il y a personnalisation lorsque vous pensez que les actions d'une autre personne sont directement liées à vous.

Exemple : un matin, votre collègue ne vous salue pas alors qu'habituellement il le fait toujours. Au lieu de vous dire qu'il a peut-être passé une mauvaise matinée ou qu'il ne se sent pas bien, vous intériorisez son comportement et vous pensez que c'est parce que vous avez fait quelque chose de mal.

## **Le filtrage**

Le filtrage consiste à supprimer tous les éléments positifs d'une situation et à se concentrer exclusivement sur les éléments négatifs.

Exemple : lors de l'entretien annuel, votre directeur mentionne 5 domaines dans lesquels vous êtes très bon. Il mentionne ensuite un domaine dans lequel vous pourriez vous améliorer. Après la conversation, vous avez tendance à ne retenir que le domaine dans lequel vous devez vous améliorer. Vous vous persuadez que votre manager n'a que des choses négatives à dire sur vos performances.

## **La généralisation excessive**

En cas de généralisation excessive, un seul petit incident peut devenir une source de préoccupation constante.

Exemple : au cours d'une réunion, vous faites une présentation, et pendant quelques instants, vous restez figé. À ce moment-là, vous pensez qu'à cause de cette erreur, votre présentation est complètement ratée.

## **La catastrophisation**

La catastrophisation consiste à s'attendre constamment à ce que des événements négatifs se produisent. La plupart du temps, il s'agit de poser des questions du type "et si...?", "que se passerait-il si ?".

Exemple : votre ami qui travaille dans un autre service se fait licencier. Maintenant, vous n'arrêtez pas de penser à ce qui se passerait si vous perdiez vous aussi votre emploi. Et si vous perdiez votre maison parce que vous avez perdu votre emploi ? Que se passerait-il si vous deviez retourner chez vos parents parce que vous avez perdu votre maison ?

Il existe de nombreux exemples de schémas de pensée négatifs dont beaucoup de gens font l'expérience, et les reconnaître est le premier pas vers le changement.

## **Supprimer les pensées négatives grâce à la programmation neurolinguistique**

La programmation neurolinguistique offre une variété de techniques qui peuvent être mises en œuvre pour modifier le dialogue intérieur. Vous trouverez ci-dessous trois stratégies simples que vous avez peut-être déjà utilisées au cours de votre vie sans avoir conscience des liens qu'elles avaient avec la PNL et le dialogue intérieur.

### **Les affirmations**

Beaucoup de gens utilisent des affirmations. Une affirmation est un mélange d'idéaux, de croyances et d'obligations.

L'objectif d'une affirmation est de vous aider à avoir une vision précise d'un objectif dans votre vie, qu'il soit matériel ou immatériel.

Elles sont utiles pour améliorer les pensées négatives, car si vous exprimez continuellement de manière positive, par exemple en disant "Seules les bonnes choses entrent dans ma vie", vous modifiez votre dialogue intérieur. Plus vous ferez d'affirmations positives à voix haute ou dans votre tête, plus vous y croirez. Votre vie est le reflet de ces affirmations positives.

### **La méditation**

La méditation est une technique qui permet à l'esprit de se détendre, améliorant ainsi le bien-être physique, mental et émotionnel.

Le principal avantage de la méditation est qu'elle calme l'esprit. Elle entraîne également votre cerveau à lâcher prise des pensées, négatives comme positives. La prochaine fois que vous penserez que vous êtes incomptéte, vous pourrez identifier cette pensée et la laisser partir, plutôt que de l'intérioriser.

### **Auto compassion**

Avoir de la compassion envers soi-même est un avantage, surtout si vous vous sentez stressé ou anxieux à cause de vos pensées. C'est un processus en 8 étapes, mais pour résumer, il s'agit de penser à 5 personnes que vous

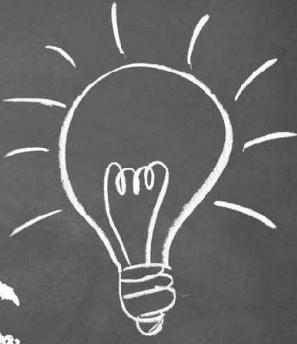
aimez. Exprimez verbalement la peur que vous ressentez et imaginez les milliers de personnes dans le monde qui pourraient également la ressentir. Souhaitez-leur bonne chance et imaginez les 5 personnes que vous aimez vous écouter. Répétez-leur ce que vous avez dit et lorsque ce sera fait, vous verrez, vos émotions auront changé.

### **Aller de l'avant**

Nous avons tous des pensées négatives et nous sommes aussi influencés par les choses négatives que les autres disent à notre sujet. Cependant, ce que vous faites de ces pensées peut faire une différence au niveau de votre confiance, de votre bonheur et des choix que vous faites dans la vie.

Si vous savez que vos pensées négatives et les paroles défavorables des autres vous influencent beaucoup, prenez le temps d'analyser vos sentiments et de prendre une décision sur ce que vous allez mettre en œuvre pour améliorer votre humeur. Que vous utilisiez la programmation neurolinguistique ou une autre stratégie, vous devez avoir un dialogue interne positif avec vous-même, car le pouvoir de la pensée positive peut changer radicalement votre vie.

# Tipps & Tricks



# **20 conseils et astuces psychologiques**

## **1. Le "mais" doit disparaître.**

"Mais" est un mot purement négatif ; en effet, vous ne pouvez pas dire "mais" et avoir un discours positif. "Mais" sonne comme un rejet, et personne n'aime le rejet.

"Je le veux tellement, **MAIS** je n'ai pas d'argent." - "J'aimerais bien, **MAIS** je travaille demain."

Soyez honnête, personne ne dit : "J'aimerais être pauvre, **MAIS** j'ai beaucoup d'argent".

Intégrez deux mots magiques dans votre vie.

"**ET**"

"**AUSSI**"

Essayez.

"J'aimerais bien et c'est dommage que je doive aller travailler demain !"

## **2. Exprimez votre opinion**

Nous ignorons souvent les discours avec lesquels nous ne sommes pas d'accord. En général, les gens n'aiment pas ça. Vous aimez quand vous avez une opinion sur quelque chose et que quelqu'un vous dit "je ne suis pas d'accord" ? Bien sûr que non.

Pour y remédier, ajoutez deux phrases magiques à votre vie :

**"Je suis d'accord et..."**

**"C'est un bon raisonnement et..."**

Essayez :

Si quelqu'un dit quelque chose avec lequel vous n'êtes pas d'accord, au lieu de dire "Non", dites "Oui, je suis d'accord, et j'ajouterais...".

### **3. Pourquoi s'excuser tout le temps ? Dites merci !**

Les gens font l'erreur de s'excuser constamment. Si vous vous excusez, les gens ont tendance à vous considérer comme plus vulnérable.

La prochaine fois que vous serez en retard, essayez cette technique : au lieu de dire "désolé d'être en retard", lorsque vous arrivez, dites « merci de m'avoir attendu ! ».

Voici ce qui traverse l'esprit de quelqu'un qui a attendu 45 minutes :

Si vous vous excusez, "Oui, c'est vrai, il devrait avoir honte.".

Si vous dites merci, « Bon, ça va... maintenant »

### **4. Visualisation de la réussite.**

Une façon de rester motivé et de penser positivement est d'imaginer comment se comporter d'une nouvelle manière. Cela crée une image mentale du succès, qui renforce l'estime de soi et favorise une pensée positive et optimiste. Trouvez un endroit calme pour vous asseoir, détendez votre corps et fermez les yeux. Essayez de vous rappeler comment vous avez réussi votre objectif au travail ou comment vous avez parlé avec assurance pendant la réunion. Considérez tous les détails, de votre voix à votre posture. Les exercices de visualisation aident à détendre l'esprit et le corps. Ils créent un sentiment de calme et de bien-être qui peut conduire à une plus grande confiance en soi et à une meilleure concentration, ainsi qu'à une diminution du stress et des tensions.

Si vous avez des difficultés à visualiser le succès ou si vous voulez simplement essayer quelque chose de différent, vous pouvez imaginer un état d'esprit que vous souhaitez, heureux ou tranquille. Imaginez un lieu confortable et agréable, un lieu en lien avec l'humeur souhaitée. Dans ce lieu, créez une image de vous-même en imaginant chaque détail et en utilisant tous vos sens. En vous promenant dans une forêt tranquille, vous remarquerez, par exemple, la brise fraîche sur votre dos, le gazouillis des oiseaux, l'odeur des fleurs sauvages et la façon dont le soleil se reflète sur le petit ruisseau. Observez vos muscles se détendre, respirez profondément et ressentez un profond sentiment de paix et de satisfaction. Une visualisation guidée comme celle-ci permet à votre esprit de faire une pause.

## **5. Auto compassion**

Nous sommes souvent incroyablement durs envers nous-mêmes, nous jugeons et critiquons chaque petite imperfection. En réparant et en renforçant nos erreurs et nos lacunes, nous nous entraînons à nous concentrer sur les aspects négatifs. Cela nuit non seulement à notre estime de soi, mais aussi à notre humeur et à notre capacité à vivre des expériences et des événements positifs dans notre vie. L'auto compassion ou l'indulgence envers soi-même est l'antidote naturel à l'autocritique. Lorsque nous nous traitons nous-même avec gentillesse et indulgence, nous reconnaissons nos imperfections et nos difficultés et nous nous aimons encore plus.

Voici quelques moyens de s'exercer à l'auto compassion :

**Etreinte chaleureuse.** Essayez de vous étreindre ou de vous masser le cou.

**Soliloque compatissant.** Voici un exemple : si vous êtes en colère, ne vous en prenez pas à quelqu'un d'autre. Nous savons que vous avez eu une dure journée de travail. Une longue douche chaude vous aidera probablement à vous sentir mieux.

Notez ce dont vous avez besoin et offrez-le-vous. Par exemple, si vous avez faim, prenez le temps de manger ou si vous êtes fatigué, allez vous coucher tôt.

Les personnes qui sont indulgentes envers elles-mêmes sont moins susceptibles de souffrir de dépression, d'insomnie et de douleurs physiques. L'auto-compassion est associée à un bien-être mental plus élevé, à une motivation plus riche et à une plus grande satisfaction dans les relations avec les autres.

## **6. Attendez, amusez-vous, souvenez-vous. Il existe trois moyens simples pour accroître le plaisir procuré lorsque vous vivez des expériences agréables.**

**Attendre.** Pensez à l'émotion d'un enfant le matin de Noël. C'est presque palpable ! Ce qui rend Noël si amusant pour les enfants, c'est en partie l'anticipation : toutes les traditions et les conversations sur les fêtes (écrire une lettre au Père Noël, lire des livres de Noël, décorer le sapin, etc.) font partie du divertissement.

Vous pouvez augmenter votre bonheur de la même manière. Si vous êtes sur le point d'assister à un événement plaisant, tel qu'un jour férié ou une fête d'anniversaire, prenez le temps d'anticiper la joie que vous allez ressentir. Il peut s'agir de visiter des sites de voyage ou d'acheter un cadeau.

L'essentiel est de considérer ces activités comme faisant partie du plaisir plutôt que comme des tâches déterminées. Pour augmenter le plaisir par l'anticipation, regardez votre calendrier, ce qui se passera cette semaine et ce qui se passera à l'avenir, et concentrez-vous activement sur le plaisir et l'excitation.

**S'amuser.** Le deuxième point fondamental pour augmenter votre bonheur est de profiter des bons moments. La vie passe si rapidement qu'il est facile de laisser les choses se faire sans être vraiment impliqué. L'idée derrière une expérience est d'être pleinement présent. Donc, si vous êtes au concert de piano de votre fils, évitez de vous distraire en envoyant des SMS ou en réfléchissant aux choses à faire. Essayez de mettre tout le reste de côté et profitez de ce moment.

**Se souvenir.** La dernière façon d'accroître votre plaisir est de revenir en arrière en pensant aux bons moments passés. La plupart d'entre nous le font en regardant des photos et en racontant des histoires. Vous pouvez également le faire en créant un album, en tenant un journal intime ou même en parcourant vos anciens calendriers. Lorsque nous nous souvenons de cette manière, nous nous remettons en tête nos souvenirs et pouvons revivre la joie que nous avons ressentie lorsque l'événement s'est produit pour la première fois.

## 7. Augmenter sa concentration

Les gens ont tendance à voir le monde à travers une vision biaisée. Nous nous concentrons sur un point et toutes nos pensées et nos sentiments se

tourne vers lui. Nous oublions à quel point il est sain de prendre du recul et de voir le monde dans une perspective plus large. Nous pouvons ainsi trouver de nouvelles idées, nous éloigner des personnes, des situations et des habitudes nuisibles.

Prenez de la distance chaque fois que vous vous sentez enlisé, stressé et sans inspiration. Levez les yeux et regardez la vie dans une perspective plus large. Après tout, le monde est plein de possibilités.

## **8. Gratitude**

Des relations positives sont l'un des meilleurs indicateurs de bonheur et de bien-être. Bien que nous ayons tous des personnes dans nos vies que nous apprécions, nous ne prenons pas le temps de comprendre pourquoi. Certaines personnes ont eu un impact positif sur notre vie dans le passé, mais nous ne nous en rendons pas compte.

Montrer votre gratitude est l'occasion idéale de renforcer vos relations et d'améliorer la journée de quelqu'un. Un bon exercice consiste à identifier une personne pour laquelle vous êtes reconnaissant et lui dire comment elle a influencé positivement votre vie.

### *Instructions : démonstration de gratitude*

Pensez à quelqu'un qui a eu un impact positif sur votre vie ou à quelqu'un qui a fait quelque chose de généreux pour vous. Il peut s'agir d'un parent, d'un ami, d'un professeur, d'un partenaire ou de toute autre personne. C'est de préférence une personne à qui vous pouvez rendre visite.

Écrivez une lettre à la personne choisie pour lui dire comment elle a influencé positivement votre vie. Dites-lui comment elle vous a aidé ou pourquoi vous lui êtes reconnaissant.

Si possible, donnez-lui votre lettre en personne. Lisez la lettre, puis laissez la conversation se dérouler naturellement. Laissez-lui la lettre en cadeau. Si vous ne pouvez pas vous rencontrer en personne,appelez cette personne et lisez la lettre au téléphone. Envoyez-lui alors la lettre pour qu'elle puisse la conserver.

Une démonstration de gratitude nécessitera un certain travail de votre part, mais essayez de le faire régulièrement ! Un objectif raisonnable serait de le faire une fois par mois ou tous les quelques mois.

### **9. Actes de gentillesse**

La gentillesse n'aide pas seulement les autres, elle augmente aussi votre bonheur. La clé pour utiliser la gentillesse comme une action thérapeutique est de dépasser le niveau normal de bonté.

Vous pouvez par exemple acheter un café à un étranger, aider un ami à peindre sa maison, donner des indications à une personne qui semble perdue, conduire un ami à l'aéroport ou aider quelqu'un à transporter de lourds sacs dans votre voiture. Au début, il peut être difficile d'identifier les bonnes occasions de faire des choses gentilles, mais vous vous améliorerez avec la pratique.

Essayez de faire au moins trois choses gentilles chaque jour.

## **10. Trouver un sens**

Trouver un sens au passé, au présent et à l'avenir peut contribuer à améliorer votre bien-être. On peut trouver du sens en créant un récit - ou une histoire - à propos de sa propre vie. Nous vous recommandons de réaliser cette activité sur plusieurs semaines. Toutefois, l'intervalle de temps peut être ajusté en fonction de vos besoins.

### *Instructions : trouver un sens*

Écrivez l'histoire de votre passé. Décrivez comment vous avez surmonté des défis importants et quels sont vos points forts. Cette narration doit faire environ 1 à 2 pages. Donnez-vous une heure ou deux pour écrire, attendez quelques jours, puis revenez en arrière et relisez ce que vous avez écrit. N'hésitez pas à faire des modifications !

Rédigez une comparaison avec la personne que vous êtes à présent. Ecrivez en quoi votre situation actuelle est différente de la précédente. Examinez la manière dont vos points forts se sont développés. Cette partie devrait faire environ une page, mais vous pouvez en faire davantage si vous le souhaitez. Enfin, décrivez votre futur imaginaire. Quel genre de personne espérez-vous devenir ? Comment vos forces vont-elles se développer ? Que voudriez-vous obtenir ? Comment pouvez-vous réaliser ces choses ? Cette partie doit également faire une page environ.

Ecrivez et relisez-vous régulièrement. Mettez à jour vos récits au fur et à mesure que vous grandissez et vieillissez.

## **11. Planifier une belle journée**

Choisissez un jour à venir et planifiez comment le rendre aussi parfait que possible. Cette activité est doublement gratifiante : pendant la planification et pendant l'exécution.

Faites un effort pour impliquer d'autres personnes dans votre belle journée. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas avoir du temps pour vous, mais vous ne devez pas être seul toute la journée !

Vous devez également inclure des détails dans votre planification. Vous aimerez commencer la journée en allant boire un café ? Ecrivez-le. Cependant, ne laissez pas votre journée se dérouler sans aucune spontanéité.

Brisez la routine et faites quelque chose de nouveau. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose de cher, juste quelque chose de différent.

Lorsque vous vivrez enfin cette journée, il est évident qu'elle ne sera pas exactement comme prévu. Acceptez les rebondissements et amusez-vous.

Utilisez la pleine conscience pour apprécier votre journée. Vivez le moment présent. Appréciez la sensation du soleil, le bruit des vagues ou l'odeur des fleurs.

Le but est d'être heureux et de s'amuser.

## **12. Réconforter et faire plaisir aux autres.**

Notre cerveau est un instrument incroyablement compliqué. Notre rapport avec lui est basé aussi bien sur l'amour que sur la haine. Nous pensons avoir le contrôle, mais c'est généralement l'inconscient qui détermine ce que nous faisons.

Lors de nos interactions sociales, il nous est difficile de nous sentir à l'aise avec les étrangers parce que notre cerveau essaie de nous protéger.

Cela ne nous aide pas quand nous essayons d'être social et de rencontrer de nouvelles personnes, n'est-ce pas ?

C'est pourquoi il est si puissant de réconforter et de faire plaisir aux autres. Si vous donnez l'impression à votre cerveau que vous connaissez déjà la personne que vous voulez rencontrer, vous êtes dans une position avantageuse. Cela augmente la probabilité que les gens s'intéressent à vous et que vous les aimiez aussi.

## **13. Toujours formuler une demande comme un choix.**

Personne n'aime se sentir sous pression quand il s'agit de faire quelque chose que l'on ne veut pas faire. En reformulant subtilement une demande, vous pouvez donner à la personne l'impression qu'elle a pris une décision de son propre chef.

Les personnes qui disent des choses comme "c'est à vous de décider si vous voulez faire un don ou non" finissent par gagner plus d'argent que celles qui demandent simplement de l'argent. Il en va généralement de même pour les groupes et les chanteurs qui proposent leur album contre de l'argent. Ils savent que vous pouvez télécharger leur musique gratuitement sur Internet, mais ils vous encouragent à payer parce que c'est le choix le plus juste.

*Une technique un peu plus agressive :*

C'est une technique de vente qui peut être utilisée dans n'importe quelle situation sociale. Au lieu de demander la permission, supposez que la personne est déjà en train de faire ce que vous voulez qu'elle fasse. Bien sûr, vous ne pouvez pas simplement forcer quelqu'un à faire quelque chose, mais une question clé peut guider cette personne dans la bonne direction : "Voulez-vous faire un don de 5 ou de 10 euros ?

Au lieu de simplement dire oui ou non, ils doivent rejeter votre demande d'une manière plus complexe.

## **14. Sommeil et changements d'habitudes**

Fixez-vous l'objectif de mieux dormir. Partout dans le monde, les gens souffrent de stress chronique et ont tendance à être insomniaques. Essayez de dormir au moins 7-8 heures chaque nuit, de vous coucher et de vous réveiller à la même heure. Considérez que cet objectif est aussi important que celui que vous vous êtes fixé lorsque vous avez décidé de passer et réussir votre baccalauréat. Vous devez y consacrer beaucoup d'efforts.

Le sommeil est le meilleur moyen de soulager le stress. Votre chambre n'est pas un environnement de travail, ce n'est pas un environnement d'étude, il ne devrait pas y avoir non plus de télévision.

## **15. Ne pas ruminer**

Des études scientifiques ont montré que les personnes qui ne sont pas figées dans leurs pensées sont plus heureuses et moins stressées. Cela inclut également le fait de penser à des choses positives. Lorsque votre esprit pense trop, réussissez-vous à l'arrêter ? Qu'en est-il des pensées négatives chroniques ? Oui, vous pouvez en effet mettre un frein à ces pensées, mais c'est une technique très compliquée qui est enseignée dans le cadre de la PNL.

L'astuce consiste à utiliser la PNL pour réduire votre habitude à ressasser les événements indésirables et augmenter la joie en pensant aux événements positifs.

## **16. Méditation**

Parce que la méditation est un outil puissant pour soulager le stress, cette activité ne peut être ignorée.

A vous d'orienter la méditation. Pouvez-vous imaginer ce que vous verrez, entendrez et ressentirez lorsque votre niveau de stress diminuera, que votre concentration s'améliorera et que vos émotions iront mieux ? Ce sont là autant d'avantages de la méditation.

Dans la plupart des méditations, on effectue un scanner corporel. Que ressentez-vous lorsque, en méditant et en vous relaxant, vous scannez votre corps de la tête aux pieds ? Par exemple, que ressentez-vous au niveau de votre estomac ? Vos épaules sont-elles détendues ? Vos mâchoires se détendent-elles facilement ? Y a-t-il un flux d'énergie dans votre corps ? Comment est votre respiration ?

Si vous savez exactement ce que vous ressentez dans votre corps, pouvez-vous pour autant recréer certaines émotions de votre plein gré ? Par exemple, vous pouvez détendre votre mâchoire ou vos muscles, et découvrir les émotions qui en résultent. La prochaine fois que vous méditerez, pensez à détendre volontairement tout votre corps. Vous pouvez également utiliser cette technique en dehors de la méditation.

## **17. Connaître son objectif**

Quel est votre objectif lorsque vous communiquez avec d'autres personnes ? Certaines conversations sont faites simplement pour le plaisir et n'ont pas de but précis.

Toutefois, il est important de savoir quel résultat vous souhaitez obtenir, si tant est que vous voulez en obtenir un. De cette manière, vous pouvez orienter votre communication vers un objectif spécifique et mesurable.

Rappelez-vous toujours que si vous avez un objectif de communication, il est probable que l'autre personne en ait un aussi. Veillez toujours à ce que la raison pour laquelle vous communiquez avec quelqu'un ne soit pas en conflit avec vos principes.

Dans la plupart des cas, il est préférable d'aider l'autre personne à atteindre également son objectif. Rappelez-vous de cela, c'est le secret pour créer des situations gagnant-gagnant pour la vie.

## **18. Ecouter**

La majorité des gens ont l'habitude de parler mais n'écoutent jamais. La communication n'est pas une voie à sens unique. De nombreux aspects de la personnalité, des croyances et des valeurs de votre partenaire ne deviennent visibles que lorsque vous commencez à l'écouter.

Si vous êtes trop impliqué dans l'histoire que vous racontez, vous ne savez pas ce qui se passe dans l'esprit de l'autre personne. Rappelez-vous toujours que cette conversation ne concerne pas que vous.

Si vous vous souvenez de ce point, vous pourrez aider les autres à obtenir ce qu'ils veulent. Vous pourrez alors aussi obtenir ce que vous voulez. La communication peut être difficile en cas de conflit d'intérêts. Vous vous en rendez compte lorsque l'orateur ne montre aucun intérêt dans le fait de trouver un point de rencontre.

Les gens seront de plus en plus disposés à changer de perspective ou à adopter de nouvelles idées si celles-ci proviennent de quelqu'un qui a les mêmes intentions qu'eux.

Il est important de trouver des moyens de montrer aux gens que vos souhaits et vos besoins n'entrent pas en conflit avec les leurs. Selon la psychologie humaine, les gens cherchent simplement à être heureux. Si vous pouvez donner aux gens ce qu'ils veulent vraiment, ils ne vous résisteront pas et ils vous auront à la bonne.

## **19. Prendre ses responsabilités**

De nombreuses personnes ont pour habitude de se décharger de leurs responsabilités en matière de communication.

Si vous blâmez les autres pour votre état d'esprit, vous vous mettez déjà dans une position où vous ne pouvez pas l'améliorer vous-même. En assumant la responsabilité de vos sentiments, de vos idées, de vos succès et de vos échecs, vous ferez déjà un grand bond en avant.

Lorsque le résultat obtenu d'une conversation n'est pas celui que vous désiriez, ne supposez pas que c'est la faute de l'autre personne. Plus vous assumez la responsabilité des résultats d'une interaction, mieux c'est. Cependant, n'oubliez jamais que vous ne pouvez pas contrôler les autres personnes de manière directe.

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu, ce n'est pas votre faute. Cependant, il est toujours de votre responsabilité de vous améliorer et de faire mieux la prochaine fois.

## **20. Changer de perspective**

Une compétence clé pour une communication réussie est la capacité à raisonner du point de vue de l'autre personne. Cela nécessite de se projeter au-delà de sa propre perspective.

Il est très important de garder à l'esprit que vos idées, aussi vraies soient-elles, ne sont pas universelles. Dans de nombreux cas, cependant, votre interlocuteur partagera les mêmes idées que vous.

Dès que vous serez en mesure de vous mettre à la place de l'autre, vous pourrez mieux comprendre d'où vient votre interlocuteur, pourquoi il agit ainsi, comment il est et ce que vous pouvez faire pour lui offrir de nouvelles perspectives.

Un changement de perspective peut changer votre vie pour toujours.

Avez-vous déjà essayé de convaincre quelqu'un de votre point de vue ? En général, cela ne fonctionne pas très bien. L'une des meilleures façons de surmonter les réticences est de poser des questions.

En posant des questions, vous pourrez préciser ce que disent les autres. La clarification du discours par le questionnement est très efficace et convaincante car les gens éliminent, généralisent et déforment souvent l'information pour créer des croyances, des valeurs et des idées.

La PNL fournit au travers d'un méta modèle, un cadre de conversation pour savoir quelles questions poser (et pourquoi). Même si vous ne connaissez pas ce méta modèle, le simple fait de changer le style de votre conversation, en faisant preuve de curiosité, est susceptible de libérer une grande partie de la tension.

Vous serez surpris de la rapidité avec laquelle les gens adoptent un nouveau point de vue si vous commencez à leur poser quelques questions simples.

Chaque personne que vous rencontrez a une histoire derrière elle qui contribue à un style de communication unique. Vous connaissez peut-être déjà le principe selon lequel certaines personnes apprennent par l'image, en regardant, d'autres apprennent en faisant, et d'autres encore apprennent par des moyens plus émotionnels.

C'est une simplification excessive et les gens sont en fait beaucoup plus complexes et sortent de ces trois catégories. Chaque personne a une façon

unique de penser, qui repose sur son raisonnement personnel et ses valeurs les plus profondes.

Si vous exprimez vos idées dans une langue que l'autre personne comprend, vous obtiendrez forcément de meilleurs résultats. Lorsque vous parlez à quelqu'un qui se soucie des autres, vous devrez peut-être communiquer dans un contexte plus large. Cette démarche permettra de convaincre davantage de personnes, grâce aux faits et aux chiffres que vous avancerez.

Soyez attentif au langage utilisé par les gens, vous éviterez les erreurs et obtiendrez de meilleurs résultats.

Pour être un bon communicateur, vous devez être flexible.

Vous devez être conscient que chaque personne est différente. Ce qui fonctionne avec une personne peut en offenser une autre. La clé pour être un grand communicateur est de réussir à créer des situations gagnantes quelles que soient les personnes en face de vous.

Appliquez ces suggestions relatives à la PNL et nous sommes convaincus que vous apporterez des changements positifs dans votre vie personnelle, professionnelle et dans tous les autres domaines.



## Conclusion

La programmation neurolinguistique (PNL) est un système d'auto-développement basé sur la relation entre les processus mentaux (neurologie), les mots avec lesquels nous communiquons (linguistique) et les modèles de comportement habituels (programmation).

L'un des moyens les plus simples de répondre à la question "Qu'est-ce que la PNL" pourrait être : "c'est le manuel de l'utilisateur du cerveau". Apprendre à parler le langage de l'esprit peut être un moyen de façonner des comportements inhabituels et de changer des habitudes qui peuvent empêcher les gens de découvrir leur potentiel. En plus des consultants et des formateurs, la PNL peut également être pratiquée par des psychologues, y compris des hypno thérapeutes.

La PNL est un système autorégulé représenté dans le monde entier.

Globalement, la PNL est conçue pour permettre à une personne de prendre le contrôle de ses propres processus mentaux et lui permettre de contrôler sa vie par la prise de décision, plutôt que de suivre un comportement routinier.

Les expériences démontrant l'efficacité de la PNL sont courantes et il existe de nombreux témoignages vantant ses avantages en matière de soutien aux processus de changement de comportement. Il existe également des études de cas publiques qui indiquent que la PNL peut apporter aux étudiants des outils d'apprentissage utiles. La PNL est recommandée pour améliorer les compétences en matière de communication et de négociation et est réputée soutenir le remplacement des habitudes contre-productives par des comportements qui mènent au succès.

Parmi les comportements à adopter pour réussir, on peut citer une meilleure communication avec la famille ou les collègues, la volonté de surmonter la procrastination pour prendre des mesures décisives et significatives, et le développement de la résilience pour aider à faire face aux défis et difficultés inévitables de la vie.

On considère que la PNL est bénéfique pour les hommes d'affaires puisqu'elle améliore leur capacité à établir et à maintenir des relations significatives et à renforcer leur leadership. Il a également été rapporté qu'elle aide les athlètes et les entraîneurs à adopter des pratiques mentales qui peuvent mener à des performances sportives exceptionnelles.

La PNL est une technique très puissante basée sur le pouvoir de l'esprit. Certains pourraient appeler cela un « tour de passe-passe », mais avec ces techniques et bien d'autres développées par des professionnels de la PNL, vous pouvez apprendre à maîtriser votre esprit et votre façon de réagir au monde.

Vous ne serez peut-être jamais en mesure de contrôler le monde, mais vous pouvez par contre choisir comment répondre aux difficultés et aux défis qu'il met devant vous.

**Retrouvez d'autres livres ici**



[Remédier à l'insatisfaction](#)



Se débarrasser des pensées négatives

Merci pour votre soutien

## **Exclusions de responsabilité**

La mise en œuvre de toutes les informations, instructions et conseils contenus dans ce livre électronique est à vos propres risques. Pour les dommages de toute nature, l'auteur n'assume aucune responsabilité légale. L'auteur exclut toute les réclamations de responsabilité contre lui pour les dommages matériels ou immatériels causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes. Par conséquent, toute réclamation légale et d'indemnisation ne sera pas acceptée. Ce travail a été créé et écrit avec le plus grand soin, grâce aux connaissances et des convictions disponibles au moment de l'écriture. Pour l'actualité, l'exhaustivité et la qualité de l'information, l'auteur n'assume aucune responsabilité. En outre, les erreurs d'impression et la désinformation ne peuvent pas être complètement exclues. Pour des informations incorrectes écrites par l'auteur, aucune responsabilité légale sous quelque forme que ce soit ne sera acceptée.

## **Droits d'auteur**

Tout le contenu de ce travail, ainsi que les informations, les directives et les conseils sont protégés par le droit d'auteur. Tous droits réservés. Toute réimpression ou reproduction, même sous forme d'extraits, sous quelque forme que ce soit, sous forme de photocopies, ou par des procédés similaires, le stockage, le traitement, la duplication et la distribution de toute nature (en totalité ou en partie) est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Tous droits réservés. Le contenu ne peut en aucun cas être publié. L'auteur se réserve le droit d'agir en justice.

# Notes légales

© Matteo Romano 2021

1ère édition

Tous droits réservés.

La reproduction, même d'extraits, n'est pas autorisée.

Aucune partie de ce travail ne peut être reproduite ou distribuée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Contact :  
La Mancusa Daniele  
Vorstadtstr. 52  
73614 Schorndorf