

Il n'y a pas de limite
à l'esprit, hormis
celles que nous lui
imposons...

Découvrez comment la
PNL crée le changement





Comment vos croyances limitantes agissent sur votre cerveau

Les croyances limitantes sont toutes ces phrases que vous avez entendu tout au long de votre vie, que vous avez achetées comme étant la vérité et qui vous empêchent de passer à l'action :

- Tu ne feras jamais rien de bon dans la vie
- T'es bien comme ton père, tu finiras malheureux comme lui
- Une chose est certaine tu ne seras jamais un artiste
- Tu ne seras jamais un grand champion, les champions ça travaillent fort
- Tu ne feras jamais de grandes études, tu n'es pas capable de retenir 3 phrases...

Toutes ces petites phrases dites « sans méchanceté profonde » vous ont blessées au plus profond de votre être, et se sont imprégnées dans votre inconscient ...(la honte, l'humiliation, le chantage émotif, le reproche, la comparaison, les punitions exagérées)
Elles vous empêchent aujourd'hui de passer à l'action de certains projets, rêves, objectifs.

Elles vous ont aussi fait adopter certains comportements :

- Vous êtes très dur avec vous-même, vous travaillez sans arrêt sans vous accorder de repos, loisir, détente ou plaisir.
- Vous avez un besoin viscéral de l'approbation extérieure,
- Tendance à prendre les torts sur vous
- Prendre en charge les autres pour vous déculpabiliser
- Un sens du devoir excessif
- Jamais reconnaître vos réussites, mais dramatiser vos erreurs
- Ne jamais vous choisir, ne jamais être capable de dire non... et c'est à vous que vous dites non
- Penser ne pas avoir le droit de vous choisir
- Pas le droit à l'amour...car vous ne méritez pas d'être aimé pour la personne que vous êtes..

Et vous quelles sont les histoires que votre petite voix vous raconte, pour éviter de passer à l'action ? Utilisez votre peur comme propulseur et non comme peur !

Par la puissance des techniques de PNL, lors de mes coaching, je suis toujours subjugué de voir comment le cerveau développe des forces à travers toutes ces croyances, et

comment mon client lorsqu'il en prend conscience, et les utilisent en ressources, s'autorise à relever de nouveaux défis qu'il réussit ! Toutes ces choses qu'il n'aurait jamais osé avant. Certains cadeaux mal emballés de la vie sont nécessaires pour vous conduire sur votre chemin.

A quoi pourriez-vous accéder si vous vous aimiez vraiment ? Il est possible d'extraordinaire dans des conditions les plus inconfortables !

L'importance de vous re-connecter avec qui vous êtes

Nous vivons une époque de culture d'apparence de surface ! Ce qui crée fragilité et faiblesse émotionnelle chez de nombreuses personnes, se retrouvant à faire des choses ou être, hors de leur valeurs (qu'ils ne connaissent pas, bien souvent) les conduisant dans la souffrance intérieur. Par le manque d'affirmation, se retrouvant à suivre et subir les décisions des autres ,qui eux prônent leur vérité.

Par manque de Power, et surtout par désir de plaire aux autres, ils ne savent pas comment prendre leur place, car leur besoin d'être aimé par une personne qu'ils pensent être meilleur qu'eux, plus riche, plus populaires, meilleur statut sociale ect.. les conduisent à une seule destination : celle d'être malheureux, car en se définissant à travers le regard des autres, ils leur donnent le pouvoir positif ou négatif sur eux-même.

Votre environnement sociale ne peut pas vous rendre heureux !

Vous devez avant tout vous reconnaître en tant qu'être, dans votre identité, ce qui est important pour vous, et ce qui fait la belle personne que vous êtes. Vous n'êtes pas les personnes que vous fréquentez. Vous n'êtes pas la situations que vous vivez. Autorisez-vous à être enfin vous même, en vous affirmants dans vos idées, valeurs, désires, rêves ! Non pas en fonction de ce que les autres pensent.

Par manque de confiance les personnes sont dans la peur, dans leurs insécurités, dans leurs croyances limitantes, ce qui les déconnectent de leur identité. C'est comme rester en mode survie...

Le besoin d'être libre intérieurement n'est pas répondu, créant de l'incohérence entre les pensées et qui elles sont, créant des sentiments de culpabilité, de rejet, de trahison d'abandon, d'humiliation et d'injustice.

Vous êtes persuadé que changer est difficile...Ce n'est pas le changement qui est difficile, c'est la résistance aux changements !

Le jour où j'ai réalisé que je n'aurai jamais dû changer pour être aimé, que je n'aurai jamais dû m'oublier pour être aimé, j'ai compris pourquoi je n'avais pas été respecté dans cet amour... je ne pouvais pas être respecté, je ne me respectais pas moi même...

Vous arrive t'il de ne pas vous respecter ? En quoi vous respecter pourrai faire une différence dans votre vie ? Assumez votre différence pour faire la différence !

C'est en allant visiter vos peurs, que vous rentrerez en relation avec elles, pour vous en libérez. Vous pourrez alors vous affirmer, mettre vos limites, être authentique. Passer du doute à la Paix. Par des techniques de PNL, en douceur et à votre rythme.

En vous autorisant à vous reconnaître, en tant que personne à part entière, vous allez renouer avec vos forces, vos envies, vos désires, votre pouvoir.

Le pouvoir d'être entièrement vous-même, en assumant totalement la responsabilité de votre vie, d'arrêter vos choix, prendre vos décisions, assumer les conséquences de ces dernières, en étant à l'écoute de votre monde intérieur, en ouvrant votre vision interne vous élargirez votre possibilité de votre monde extérieur à l'infini. Tout est déjà en vous !

Êtes-vous prêt à faire tomber le masque qui n'est pas le votre, pour enfin montrer au monde la merveilleuse personne que vous êtes afin vivre sereinement ?

L'importance de prendre conscience du sens que vous désirez donner à votre vie :

Quand une personne n'a plus de sens dans sa vie, plus rien ne l'anime, ne l'a fait vibrer, elle ne sais plus vraiment pourquoi elle doit se lever chaque matin, aller à son travail où elle ne s'épanouit plus, que le seul but dans sa journée c'est d'attendre l'heure de la pause, l'heure du dîner, l'heure de s'anesthésier devant Netflix pour enfin s'endormir...

Pour diverses raisons, sa relation de couple n'est pas épanouie, cela se répercute dans sa vie professionnelle...

Plus vous développez des stratégies qui fonctionnent, plus votre cerveau va s'ouvrir à plus de possibilités. Prendre votre place dans le monde, c'est ce dont votre cerveau a besoin. Pourquoi aujourd'hui il y a de plus en plus de dépression, plus d'anxiété ? Apprendre à vous reconnaître dans vos différences vous amène à être cohérent avec votre vraie nature profonde, avec votre vérité et c'est là que commence votre sens réel dans votre vie.

Avoir un sens (un objectif à atteindre) est l'antidote à la dépression (Guillaume Dulude PH)
Le sens est la chose la plus importante pour l'être humain. Le sens c'est ce qui crée le mouvement. Le changement c'est le but de l'être humain, c'est ce qui lui donne le goût de s'investir.

Quel sens désirez-vous donner à votre vie ? Quel est le rêve de ton petit toi intérieur ? Pour qui, pourquoi ? Vous faites des choix sur ce que vous ne voulez plus ? Changez , faites des choix sur ce que vous voulez aujourd'hui.

Est-ce vous remettre en forme, pour pouvoir à nouveau faire des activités fun avec vos enfants, peut-être est-ce faire cet job alimentaire pour pouvoir payer les factures, mais avoir plus de temps pour les choses qui vous animent, bénévolat ect...retourner aux études pour obtenir le diplôme pour faire le métier qui vous fait rêver, avoir une meilleure communication avec les personnes qui vous aiment ...

Comment à nouveau avoir des rêves et des buts réalisables dans votre vie

Vous reconnaître dans votre unicité, pour vous accueillir, et vous autoriser à demander de l'aide pour atteindre la marche supérieure. Croire en votre essence profonde pour laisser briller votre lumière dans vos réussites d'objectifs.

Nous avons chacun la responsabilité de changer notre monde intérieur, d'arrêter d'être négligeant face à l'amour que l'on s'accorde !

Ça prends des buts clair, donc des objectifs !

Le comportement positif, aller vers un but positif, crée du positif pour ton cerveau. Car ce mouvement crée de la Dopamine, qui se libère lors de l'atteinte d'un objectif, donc renforcement positif pour ton cerveau !

En coaching PNL, je demande à mon client « quel est le prochain petit pas que tu vas mettre en place pour l'atteinte de ton objectifs ? » Ceci crée l'engagement de mon client d'ici notre prochaine rencontre, et surtout cela lui permet de constater sa progression.

Peut-être avez vous toujours rêver d'étudier pour apprendre un nouveau métier, peut-être est ce de partir seul découvrir un nouveau pays, apprendre une nouvelle danse...

Quel est votre rêve dont vous n'osez pas parler ? Et si votre projet marchait vraiment, à quoi devriez-vous renoncer ? Renoncer à l'approbation de votre famille ? Renoncer à des relations qui vous tirent vers le bas ? JUST DO IT !

L'importance de passer à l'action pour générer le changement

L'impuissance crée des émotions négatives, qui créent du désespoir. Plus vous vous répétez « je ne suis pas capable », plus vous répétez à votre cerveau vous n'êtes pas capable, ce qui crée l'ancrage. Car le cerveau enregistre très bien le négatif !

Le cerveau s'adapte à votre standard de confort minimum, donc si vous n'avez pas de projet, ou pas hâte d'avoir des projets, vous allez rester dans une zone sécuritaire en fonction des outils que vous avez. Car même si cette zone est inconfortable, elle est connue donc « secrétaire »

Le cerveau a besoin de 10% nouveauté par année, pour être stimulé. Si vous gardez un pied là où vous êtes aujourd'hui, vous n'aurez pas ce pied pour avancer !

C'est en accomplissant des petits défis, que vous allez gérer votre anxiété, votre syndrome de l'imposteur. L'exposition graduel permet l'atteinte de but finale.

Vous allez mettre en place des stratégies qui vous sont propres, ce qui va créer en vous l'énergie positive et générer le mouvement vers l'atteinte de vos objectifs.

Prendre action et réussir ces défis, permet à mon client de prendre conscience de ses capacités, renforce sa confiance en lui, et bien souvent s'autoriser à augmenter ses challenges ! Car il prend goût à la dopamine que cela lui procure !

Que ce soit par une action physique comme se remettre au sport, aller prendre une marche, s'inscrire à une compétition, ou étudier de nouvelles choses, peu importe l'action est en mouvement, et crée le renforcement, le désir de changement pour lui et cela se répercute sur les gens qu'il aime, car il est plus souriant, plus sûr de lui, plus disponible car plus libre.

Et vous quel est votre premier petit pas que vous allez poser aujourd'hui pour créer votre changement ?

Aujourd'hui c'est ton jour, le jour où tu te choisis Toi !

Jenny Prevost

