



**Comment créer
des programmations
mentales puissantes**

L'ADN
du succès

L'ADN du succès

Comment créer des programmations mentales puissantes.

Les récentes recherches en psychologie positive et en neurosciences nous ont fait découvrir un nouveau phénomène en ce qui concerne notre cerveau : La neuroplasticité de celui-ci.

Eh oui.... Notre cerveau a la capacité de se modifier. Ce dernier a la capacité de créer, de défaire et même de réorganiser les réseaux de nos neurones et les connexions de ces neurones.

Bonne nouvelle ! Nous pouvons tous développer de nouveaux comportements ou de nouvelles habitudes et ainsi se défaire de celles qui nuisent à l'atteinte de nos objectifs.

L'objectif des programmations mentales est de nous aider à développer de nouveaux schèmes de pensées nous permettant d'atteindre nos objectifs. Retenez qu'en implantant vos programmations dans votre subconscient, ce dernier se modifiera et changera ses diverses connections.

Voici donc les règles importantes à suivre pour formuler des programmations puissantes en alliant à la fois la pensée et l'émotion.

1) Créez-vous des images mentales en lien avec votre programmation.

Notre subconscient retient beaucoup de l'information qu'on enregistre par les images que nous lui présentons. Plus nos 5 sens sont mis à contribution, plus puissantes seront nos programmations.

Pour rendre celles-ci encore plus puissantes et avoir un plus grand impact sur votre subconscient, ajoutez-y des images.

Lorsque vous utiliser vos programmations, projetez-vous dans le futur comme si vous aviez déjà atteint votre objectif !

L'ADN du succès

2) Associez des émotions à vos programmations.

C'est fort probablement le conseil le plus important. Nous savons aujourd'hui que notre cerveau ne fait pas la différence entre ce que l'on visualise et ce que l'on voit réellement. Afin de rendre vos programmations encore plus puissantes, ajoutez-y du ressenti. Associez des émotions à vos programmations. Par exemple : Pensez à comment vous allez vous sentir une fois votre objectif atteint, quelles émotions ressentirez-vous précisément ?

3) Soyez le plus précis possible et assurez-vous qu'idéalement votre programmation soit quantifiable. Assurez-vous de pouvoir mesurer votre objectif.

Par exemple, utilisez plutôt : J'augmente mon chiffre d'affaire de 25% cette année plutôt que je veux être plus riche.

4) Bannissez les mots qui sous-entendent un doute ou une incertitude.

Il est primordial de ne pas utiliser pour vos programmation, des mots tel que probablement, peut-être, si, possiblement, sûrement. Ces mots créent un doute dans votre esprit et vous éloigne de votre objectif.

5) N'utilisez pas le conditionnel.

N'utilisez pas de verbes au conditionnel dans vos programmations. Par exemple : « Il faudrait que... », « Je voudrais... », « J'aimerais... », « Ce serait fantastique si... », « Je souhaiterais que... », etc.

Ce type de formulation ne fonctionne pas car notre subconscient risque d'enregistrer le doute sous-entendu dans ce type de formulation.

L'ADN du succès

6) Votre programmation doit être rédigée à l'affirmative.

Il est démontré que le subconscient ne comprend que les mots-clefs de votre programmation et qu'il ne tient pas compte des négations.

Si vous dites par exemple, je ne suis plus malade ou encore je ne suis plus en surpoids, à quoi pensez-vous ? Vous devez plutôt parler de ce que vous désirez et non de ce que vous ne voulez plus. Exemple de phrases : Je suis en merveilleuse santé. Je pèse _____ livres dans l'ordre divin et par l'amour divin et mon métabolisme est normal.

7) Votre programmation doit être réaliste.

Pour être efficace, vos programmations doivent être réalistes. Émile Coué, le père de l'autosuggestion, le résumait bien avec cet exemple: Si vous êtes amputé d'une jambe et que vous utilisez les programmations dans le but de la faire repousser, cela ne marchera pas. Il est donc souhaitable que vos objectifs soient réalisables à court ou à moyen terme. Cela contribuera aussi à vous aider à croire que vous pouvez atteindre votre objectif. (Ce qui est une condition essentielle dans l'efficacité des programmations)

8) Votre programmation doit être répétée plusieurs fois par jour.

Le pouvoir de la répétition des programmations, est d'une efficacité incroyable. Donc allez-y... Répétez vos programmations encore et encore !

9) Apprenez vos programmations par cœur.

Après avoir rédigé vos programmations, assurez-vous de les apprendre par cœur pour pouvoir les répéter le plus souvent possible dans la journée.

Bon succès dans la rédaction de vos programmations.

Stéphanie