

Cabinet Constant WINNERMAN Toulouse
Hypnose, PNL, Coaching

27, Allée Edouard Branly
31400 TOULOUSE

Tél.: 05 61 24 60 38
Mobile: 06 70 29 69 92

Email: info@epanouissement.com
Internet: www.epanouissement.com

Cabinet Constant WINNERMAN Toulouse 2003-2010
Siret: 422 375 485 001 05 - URSSAF Toulouse

Changer de langage et d'attitude physique pour changer sa Vie Le pouvoir d'une vraie décision (Par Constant WINNERMAN)

Nous n'en avons pas toujours conscience et pourtant: les mots que nous employons au quotidien ont sans aucun doute une influence sur nos émotions et sur notre état d'esprit.

Je vais vous présenter une technique simple, peut-être devrais-je dire une façon d'être, que j'utilise continuellement dans le cadre de ma profession d'Hypnothérapeute-Coach et dans ma Vie. Vous comprendrez vite de quelle façon vous pouvez améliorer votre Vie, dans presque tous les domaines, en choisissant d'utiliser certains mots plutôt que d'autres.

Commençons...

Imaginons que vous receviez une facture téléphonique d'un montant très élevé et que vous ne disposiez pas des fonds nécessaires pour la régler avant la date d'échéance.

Que se passerait-il chez la plupart d'entre nous ?

Je suppose que nous pourrions:

- Nous emporter et même nous mettre en colère: « *J'en ai marre ! Qu'ais-je fait pour mériter ça ?* »
- Utiliser une ou plusieurs métaphores pour décrire la situation: « *Je suis au bout du rouleau !* »
- Nous projeter Inconsciemment dans un avenir *pas vraiment positif* (par exemple, imaginer la ligne téléphonique coupée, l'impossibilité d'émettre des appels importants...).

Comment nous sentirions-nous en agissant de la sorte ?

Je suppose que nous ressentirions un mal-être et différents sentiments *pas vraiment agréables*, et peut-être même que nous pourrions être démotivés et ainsi perdre l'envie de poursuivre les tâches sur lesquelles nous travaillions parallèlement.

Et comment nous sentirions-nous si:

- Nous remplaçons « *J'en ai marre ! Qu'ais-je fait pour mériter ça ?* » par « *ce n'est pas encore facile* » ou même « *c'est irritable !* » ?

La meilleure façon de le savoir est d'essayer dès qu'une telle situation se présentera... Je peux vous garantir que votre état interne sera quoi qu'il en soit plus positif...

En disant « *ce n'est pas encore facile* », vous dites implicitement « *ça deviendra facile !* ». Cela peut vous paraître anodin Consciemment, et pourtant: l'Inconscient, lui, intègre pour ensuite agir en conséquence...

« *Irritable ?* » Penserez-vous peut-être ? « *Je n'ai jamais employé un terme aussi ridicule et inadapté pour décrire une situation de ce type !* » Et pourtant, c'est justement là tout l'intérêt de l'utiliser !

Ce que vous pouvez faire dès à présent:

Un tableau composé de deux colonnes... Vous placerez dans la première colonne les mots *pas vraiment positifs* que vous utilisiez jusqu'à présent pour décrire une situation *pas vraiment agréable*, et dans la seconde colonne vos nouveaux mots, ceux qui vont influencer positivement sur vos émotions et votre état d'esprit.

- Nous choisissons d'utiliser une métaphore plus positive ?

Lorsque nous pensons et nous exclamons « *je suis au bout du rouleau !* », nous adhérons en fait à toute la façon d'être et aux croyances* associées à cette métaphore.

*Croyance: Certitude, conviction (subjective) que nous ne pensons pas un instant à remettre en question car, pour nous, « *ça va de soi !* ».

- Plutôt que de nous projeter dans un avenir *pas vraiment positif*, nous étions certains de pouvoir régler la facture avant la date d'échéance ?

Je suppose que nous réagirions différemment à cette situation et qu'elle nous semblerait *beaucoup plus supportable*.

C'est à ce stade que je vais aborder le sujet du « Pouvoir de décision ». Bon nombre d'entre nous ne savent pas ce que « décider » signifie réellement. Combien de fois avons-nous entendu notre entourage dire « Il faut que je perde du poids ! » ? Ont-ils pour autant décidé de le faire ? Pas vraiment...

Décider vraiment, c'est:

- Définir très précisément l'objectif que l'on vise et le chemin à prendre pour y parvenir.
- Exclure toute autre possibilité (d'échec) que l'atteinte de cet objectif.
- Savoir à quel point on est prêt à s'investir pour atteindre cet objectif.
- Passer à l'action, bien entendu... Une vraie décision découle toujours sur une action.

En décidant de régler la facture avant sa date d'échéance, vous éliminez donc toute autre possibilité (d'échec)... Et vous faites tout pour atteindre cet objectif, quelque soient les efforts que vous devrez investir.

Soyez le spectateur de vous-même, écoutez-vous parler, et... Décrivez de changer les choses: je vous assure que vous en avez le pouvoir !

A éviter:

Les généralisations: « *Je suis au bout du rouleau !* » Ce n'est pas parce que, admettons-le, *vous ne vivez pas encore très bien* le fait de recevoir cette facture d'un montant très élevé, que tout le reste de votre Vie *ne va pas bien*... En employant une telle métaphore, vous englobez tout. Comme je l'ai souligné plus haut, lorsque nous employons une métaphore, nous adhérons en fait à toute la façon d'être et aux croyances associées à cette métaphore.

- Enfin, que se passerait-il si nous décidions de nous poser les bonnes questions ?

Détournez votre attention vers les solutions et non vers les problèmes ! Ce sur quoi vous vous concentrez finit souvent par se produire. « *On attire ce que l'on craint* » dit-on ! Posez-vous les bonnes questions: « *Comment puis-je payer la facture avant sa date d'échéance puis éviter que cette situation ne se reproduise à l'avenir ?* »

L'influence de l'attitude physique sur notre état interne

Beaucoup d'entre nous savent que nos émotions et notre état interne se répercutent sur notre corps. Cependant, beaucoup ne savent pas que l'inverse est aussi possible.

Vous l'aurez compris: en modifiant votre attitude physique (par exemple: en ayant les épaules dégagées, en souriant plutôt que de faire la tête, en se tenant droit et en gardant la tête haute plutôt que de la baisser et de se tenir comme un vieillard, en modifiant son rythme respiratoire et en adoptant celui des jours de victoire...), vous pourrez retrouver instantanément l'état interne associé à cette attitude physique.

Baissez-vous la tête et rasiez-vous les murs le jour où vous avez reçu votre premier diplôme ? Bien sûr que non ! Je suppose que vous étiez fier de vous, heureux, et peut-être que vous aviez une grande confiance en vous et en l'avenir !

Il s'agit là d'un exercice que vous pouvez faire dès à présent pour en retirer des bienfaits dans les toutes prochaines minutes ! Vous n'êtes pas obligé d'utiliser tout ce que vous avez appris dans cet article; en le faisant, vous pourrez peut-être « *plus facilement* » (et non « *moins difficilement* » !) « *bouger des montagnes* » (voilà une métaphore dynamisante !)

Souvenez-vous: « **Aucune douleur n'est indispensable** ».

Hypnodom
Vos séances d'Hypnose à domicile !

Vos séances d'Hypnose à domicile avec www.hypnodom.net

Cet article écrit par Constant WINNERMAN est exclusivement distribué sur le site www.epanouissement.com est réservé à l'usage privé. Toute autre utilisation (notamment reproduction, échange, diffusion en public, exportation, vente) sans autorisation est strictement interdite sous peine de poursuites judiciaires. Cette œuvre est protégée et déposée à l'Association « S.C.A.M. Vélasquez. » Si vous avez lu, téléchargé ou acheté cet article sur un site n'étant pas édité par Constant WINNERMAN, prévenez l'auteur au 06 70 29 69 92.