

<http://www.mavieenmain.info>



Comment Réussir sa vie par la PNL

Condensé de la conférence de
Didier Pénissard

Ce compte-rendu à été réalisé par Françoise (membre du club) et au nom du groupe, je la remercie chaleureusement

<http://www.mavieenmain.info>

Nous étudierons principalement le côté pratique de la PNL. Il existe en PNL bon nombre de mots de vocabulaire complexes laissant penser que cette pratique ne serait réservée qu'à une élite. Il n'en est rien, elle est au contraire très simple et accessible à tous.



Rencontre
Developpement Personnel du jeudi

Didier Pénissard

Thème : Changer par La PNL

Le terme PNL:

Programmation neuro linguistique est un peu surprenant, mais est de plus en plus souvent employé. Les progrès de la médecine et notamment en matière de neurologie ont montré que le cerveau est comme un continent en phase d'exploration, ses capacités sont sans limite.

Ce que les chercheurs et philosophes du passé savaient depuis longtemps étaient sans preuve, la recherche médicale les a aujourd'hui apportées

Votre cerveau est le 6ème continents à découvrir

Les précurseurs de la PNL, un mathématicien et un linguiste, Richard Brandler et John Grinder, se sont associés dans l'objectif d'exploiter les possibilités du cerveau humain. A l'inverse de la psychanalyse ils se sont intéressés à «comment résoudre les problèmes mentaux» plutôt qu'à «d'où viennent les problèmes mentaux».

Il s'agit dès lors d'une autre voie ouvrant la porte à différents moyens innovateurs. Notamment ils se sont intéressés à l'observation de personnes qui ont eut de grandes réussites dans un secteur bien déterminé, que ce soit le sport, le professionnel, la résistance au stress, etc...

De leur recherche est apparue une grande découverte: quand l'individu reproduit et modélise les comportements, la structure de la pensée, l'attitude physique d'un autre individu, le premier arrive au même résultats que le second. **C'est extraordinaire et cela fonctionne, il suffit de reproduire pour gagner un temps considérable dans le domaine de la réussite.**

Les précurseurs :

Richard Brandler

John Grinder

Fusion d'un linguiste et d'un mathématicien

Mise en commun de leurs talents

Buts : trouver des « modèles » et les reproduire

Des milliards de neurones qui composent notre cerveau, **nous n'utilisons que 1%**, alors qu'il y a quelques décennies, l'homme était persuadé d'en utiliser au moins 10%. Nos capacités sont donc nettement SOUS EMPLOYEES. Il est évident que l'homme est doté d'une des structures les plus complexes qui soit dans l'univers mais dont le mode d'emploi n'est pas en sa possession. Le devoir de l'homme est la connaissance de soi pour résoudre ses propres difficultés.

Il s'agit dès lors d'une autre voie ouvrant la porte à différents moyens innovateurs. Notamment ils se sont intéressés à l'observation de personnes qui ont eut de grandes réussites dans un secteur bien déterminé, que ce soit le sport, le professionnel, la résistance au stress, etc... De leur recherche est apparue une grande découverte :

- Quand l'individu reproduit et modélise les comportements, la structure de la pensée, l'attitude physique d'un autre individu, le premier arrive au même résultats que le second. C'est extraordinaire et cela fonctionne, il suffit de reproduire pour gagner un temps considérable dans le domaine de la réussite.

La clef de nos états émotionnels

*** Ce N'est pas ce qui nous arrive qui a des « effets » sur nous... mais, notre façon dont on « voit intérieurement » les faits**

*** Les causes de nos états émotionnels (dépressifs, découragements, joie, enthousiasme etc...) sont :**

- a) les images mentales**
- b) les sons**
- c) les autres sens**

Si l'on prend deux individus, d'un même milieu social, d'un même mode de culture, et qu'on les place dans une situation de stress, chacun va réagir différemment. Par exemple deux étudiants face à un examen, le premier est sûr de lui et enthousiasmé et le second va être envahi de peurs, de stress et se trouver fort mal dans sa peau. Ce qui fait la différence entre ces deux individus, c'est simplement la façon dont ils imaginent l'événement à l'intérieur d'eux-mêmes. Et le plus surprenant, est que la façon dont ils imaginent va se réaliser pour de vrai.

La représentation mentale du premier est positive, celle du deuxième est négative, et les événements qui en découlent sont le reflet de cette image mentale. C'est donc cette image mentale qui fait TOUTE LA DIFFERENCE.



Qu'évoque pour vous cette image ?

Il est fréquent que des personnes rentrent chez elles le soir et se sentent complétement déprimées. Si elles doivent exprimer la raison de cette tristesse, elles feront référence à un événement de la journée qui en fait ne représente plus guère qu'1% de leur journée, **les 99% restant étant eux très positifs**.

L'esprit de ces personnes se FOCALISE sur le petit 1% qui prend alors une place considérable dans le cerveau. Il suffirait de modifier la moment négatif, en quelques secondes elle peut modifier la FOCALISATION de sa pensée sur les 99% positif et elle se sentirait mieux.

Le cerveau permet de contrôler :

1 -vos croyances

2 – Diriger notre vie de manière consciente

3 – Nous pouvons TOUS changer !

En grande partie, les comportement des individus sont basés sur une accumulation de croyances auxquelles il croit dur comme fer: c'est une composition mentale qui est venue au fur et à mesure des années et des années. S'il y a des croyances très valorisantes, il y en a qui conduisent inévitablement à l'échec **DANS TOUS LES SECTEURS**. **Ces croyances empêchent l'individu d'accéder à son potentiel**. En fait elle VOUS empêche d'accéder à tout VOTRE potentiel.

Vos croyances gouvernent votre vie !
Sources de vos croyances actuelles :

- 1 – Représentations internes**
- 2 – Votre environnement**
- 3 – Vos connaissances**
- 4 – Vos « résultats antérieurs »**

Pour changer, il faut changer SES croyances limitatives.
Et les transformer en croyance **DYNAMISANTES**

La PNL nous apprend que l'activité des capacités mentales ne se subit pas, et qu'il est possible d'en **prendre le contrôle** même si ce contrôle n'est pas total. Cela permet de diriger sa vie de manière consciente, il n'y a pas d'échec.

ON PEUT TOUT TOUS CHANGER, il faut simplement changer la façon de voir les événements, les représentations internes. Voir l'événement de façon positive. Cette visualisation de l'événement en déterminera les conséquences.

Les croyances gouvernent la vie de l'individu que ce soit dans sa vie professionnel, familiale ou sociale. Il suffit de CROIRE QU'ON EST CAPABLE DE.... Les années qui ont forgé les croyances sont considérées par l'individu lui-même comme quelque chose d'acquis.

Dès l'instant où il considère que ce ne sont que des pensées, il est capable de les modifier. Avec les nouvelles technologies médicales il est aujourd'hui possible de voir les fonctions neurologiques.

Comment changer rapidement

- 1 – Changer vos Représentations internes
- 2 – Changer Votre environnement
- 3 – Changer Vos connaissances
- 4 – Ne plus porter attention à Vos « résultats antérieurs »
- 5 – Faire de nouvelles expériences

On sait dès lors que dès que l'individu intègre une nouvelle pensée, cela crée une nouvelle connexion synaptique, toute fine. Quand l'individu reproduit la pensée, l'action de cette connexion grandit et s'étend dans les neurones jusqu'à devenir très épaisse, très présente et donc très puissante. Cela se vérifie facilement en observant l'individu qui apprend à conduire.

Au début, il lui faut un certain temps pour penser à chaque chose, à chaque geste

qu'il doit accomplir, quelques jours à peine après sa première conduite, les gestes deviennent plus familiers, jusqu'à se faire sans même y penser. Il peut même alors se permettre de penser à autre chose tout en conduisant ; la conduite est devenu un AUTOMATISME. Elle a créé dans son cerveau tout un réseau de connections puissant lui permettant de conduire d'une manière totalement naturelle.

La façon dont l'individu pense, imagine peut donc forger un comportement de retrait enclenchant automatiquement le même comportement, les connections fonctionnent alors à ses dépens. Pour revenir en arrière, il faut prendre conscience de ses représentations internes et changer celles qui sont néfastes.

Il faut prendre également conscience que les croyances viennent aussi de l'environnement, de la façon dont il est perçu, interprété. Ce fait touche l'individu ou ne le touche pas. Les lectures, les programmes télé, les amis tous ont influence sur lui d'une manière ou d'une autre. Lire des livres pessimistes rend les gens pessimistes. Ecouter une chanson triste en cas de déprime amène les larmes.

Une histoire étonnante !

Voici l'histoire vraie d'un représentant de commerce qui gagnait 5000 dollars par mois, ce résultat est très intéressant. Une restructuration dans son entreprise l'amena dans un secteur de vente très abordable où il y avait beaucoup plus de clientèle que dans son ancien secteur. Quelques mois après la direction s'étonne de constater que les ventes de son employé sont toujours les mêmes et que celui-ci gagne toujours 5000 dollars par mois.

L'employé tente de se remettre en cause, mais ne trouve pas de réponse à cette énigme. Pour des raisons d'organisation, le représentant est envoyé sur un secteur très difficile, où ses collègues font toujours de piètres résultats. Lui par contre, reste toujours fixés sur ses 5000 dollars par mois, ce qui intrigue beaucoup ses supérieurs.

Le jour où un spécialiste en PNL fit une conférence dans l'entreprise, il découvrit que le représentant de commerce avait dans ses convictions de gagner effectivement 5000 dollars par mois. Quelque que soit la situation dans laquelle il se trouvait, facile ou difficile, il gagnait toujours la même somme.

Du jour où il a modéliser cette représentation mentale, un changement total de son comportement est né, et il a décidé de réaliser beaucoup plus et est parvenu à gagner 15000 dollars par mois.

La morale de l'histoire prouve parfaitement que les croyances peuvent LIBERER ou au contraire LIMITER l'individu.

Modéliser votre réussite

Comment ?

1 – Observer ceux qui ont réussi

2 – Les imiter

Comment prendre le contrôle de votre cerveau !

1 – Décidez qu'à partir d'aujourd'hui, C'EST VOUS qui dirigez
votre activité mentale consciente

2 – Vous allez « Prendre les commandes »

Comment changer !

Certaines personnes changent très rapidement, d'autres sont beaucoup plus lentes. Ici aussi, nous faisons face à une croyance. Si l'individu pense que le changement sera long, ce sera évidemment le cas, et inversement.

Premier point:

Modifier nos images mentales. Placé dans une situation difficile, il faut décider de supprimer tout cinéma intérieur qui fait mal, interpréter les faits de façon positive, avec une issue heureuse, supprime directement le malaise.

Second point:

Il convient de changer l'environnement, faire en sorte que les lectures soient positives de même que les musiques, les programmes télé. Cela diminue les états émotionnels négatifs: être sélectif. Il faudra aussi s'éloigner des personnes négatives.

Troisième point:

Il ne faut plus porter attention aux échecs passés, les oublier et ne plus les dramatiser. Par contre, nous avons intérêt à nous souvenir de nos réussites. Toute notre vie est parsemée de réussites, de grandes comme des petites, il est temps d'en prendre conscience.

En modélisant l'idée de réussite **une nouvelle connexion synaptique verra le jour** et induira en nous un comportement de gagnant.

Les clefs du contrôle mental et émotionnel

Donner un « signal fort » à votre cerveau

par :

* les images mentales

* les sons intérieurs

* Les sensations kinesthésiques (toucher etc...)

Réfléchir sur un problème passé c'est le plus sur moyen de s'en attirer un autre.

Le fait de penser à des difficultés, à des problèmes, reproduit l'échec.
L'inverse est vrai aussi : **De penser à nos réussites en attire d'autres.**

Exercices de Programmation Neurolinguistique

Rappel d'un souvenir agréable :

a) Renforcer la luminosité de la scène

b) Augmenter le Son

c) Ressentez plus en détail les sensations physiques

Quatrième point:

Il faut créer une nouvelle croyance: JE PEUX LE FAIRE. On s'aperçoit alors que finalement tout peut arriver et surtout que nous sommes capable d'y parvenir. Plus nous ferons de nouvelles expériences, plus nous pourrons en franchir.

Il faut tisser dans le cerveau de nouveaux chemins, de nouvelles structures, de nouvelles connexions entre les neurones pour faire exploser son potentiel. Il est également possible de trouver des modèle de réussites, les calquer afin d'atteindre ses objectifs et devenir la personne que vous souhaitez devenir. Il faut alors utiliser le processus de l'imitation.

Il faut savoir comment le gagnant voit les choses et comment, physiquement, il se trouve la façon dont il parle, se comporte. Les résultats sont alors instantanés et dans tous les domaines.

En faisant cette recherche, il est bon de faire une enquête, de prendre des notes et d'en tirer les conclusions nécessaires à votre propre évolution. Il est important de noter que le contrôle de son image mentale se fait toujours par l'image la plus intense, la plus grande, la plus lumineuse. C'est cette image là que le

cerveau prendra pour vraie et pour celle que vous désirez accomplir. C'est le signal fort. Plus il est limpide, plus le cerveau le considère comme objectif à atteindre.

Rappel d'un souvenir désagréable :

a) Diminuer la luminosité de la scène

b) Réduire le Son

c) Affaiblissez les détails des sensations physiques

EXERCICES :

- Vous fermez les yeux, rappelez vous un souvenir agréable. Mentalement, augmentez un peu la lumière de la scène, grâce à un bouton mental, le souvenir devient plus lumineux. Tournez encore le bouton pour en faire une scène très lumineuse. Tournez maintenant mentalement le bouton du son, les voix, les bruits deviennent clairs, les sons sont plus audibles. Le dernier bouton à tourner est celui des sensations physiques, pensez à tout ce que votre corps touchait : le contact avec la chaise, le sol, les habits, l'environnement. Vous ressentez toutes les sensations d'une manière très forte.
- Refaites la même expérience avec un événement négatif, mais dans le sens inverse diminuez en tous les boutons. Réduisez ensuite fortement l'image qui s'éloigne de vous de plus en plus, loin et floue elle disparaît doucement dans le lointain.
-

Prendre le contrôle d'une situation, soit la charger en lumière, son, netteté, a comme un effet puissant sur le cerveau et renforce son effet. Si on diminue le négatif, on réduit beaucoup l'émotion et on en diminue par la même, l'attention que l'on y porte. Ceci est également vrai pour tout événement positif que vous mettez en évidence, cet événement positif prendra alors beaucoup d'importance à vos yeux.

Méthode de changement

1 – Définissez ce que vous voulez changer

2 – Mettez l'image de votre situation actuelle à « gauche » de votre esprit

3 – Projetez l'image votre but à « droite » de votre esprit

- Définissez maintenant un objectif personnel, représentez le mentalement. Il faut créer une autoroute neurologique pour atteindre cet objectif, donner un signal fort au cerveau.
- Imaginez mentalement que vous tournez la tête à gauche et à droite.
- Placez à gauche l'image actuelle que vous voulez supprimer, à droite l'image future que vous voulez atteindre.
- Visualisez bien l'image de gauche, puis l'image de droite.
- Retournez la tête vers la gauche, réduisez la lumière, le son et les bruits de

l'image, elle devient flou, progressivement elle s'éloigne de vous et devient petite. Cette image perd maintenant toutes ses couleurs, vous la voyez en noir et blanc.

- Tournez vous maintenant vers l'image de droite, la situation idéale, augmentez la lumière, une lumière externe, puis le son, vous entendez très bien tous les bruits. L'image de droite se rapproche de vous, elle grandit et devient de plus en plus nette, de plus en plus limpide.
- Focalisez de plus en plus l'image, les couleurs sont de plus en plus vives et colorées, cette image est si proche qu'elle envahit tout le champ de l'esprit écrasant l'image de gauche qui n'existe plus maintenant. Le cerveau a maintenant un signal fort pour que vous puissiez réussir.

Image de gauche

*** Diminuez la lumière**

*** baissez le Son**

*** Eloigner l'image**

*** Rendez l'image « floue »**

*** noir et blanc**

Nb: Emile Coué met l'accent sur l'aspect répétitif d'une suggestion, la Pnl se fixe sur la façon de penser, de reproduire ses propres pensées.

Image de droite

- * Augmentez la lumière**
- * Augmentez le Son**
- * Rapprochez l'image**
- * Rendez l'image « flou »**
- * Plus de couleurs**

Cet E-book vous est offert par [Anne-Marie HABARY](#) webmaster de :

<http://www.mavieenmain.info>

<http://www.votre-developpement-personnel.com>

Vous pouvez le prêter, le donner à votre famille à vos amis, à vos clients, à condition de ne pas le modifier en aucune façon.

Découvrez sur la page suivante les secrets de votre développement personnel et de votre réussite !

[Comment Maigrir sous hypnose](#)

[Comment Stopper le tabac par l'hypnose](#)

[Comment faire pour que vos images mentales se réalisent!](#)

[Optez pour le changement ! CD d'hypnose personnalisé](#)

[Vaincre le stress par l'hypnose](#)

[Techniques hypnotiques pour développer votre mémoire](#)

[Le secret pour mobiliser vos «pouvoirs intérieurs»](#)

[Comment Réussir par la PNL](#)

[Techniques prodigieuses et secrète de votre mémoire](#)

[Goûtez à la félicité par la musique relaxante](#)

[Réalisez-vous et mobilisez votre potentiel illimité : CD subliminal personnalisé](#)

[La prospérité est un aussi un état d'esprit – CD Subliminal prospérité](#)

[Le secret pour développer une confiance en soi absolue](#)

[Comment parler en public avec aisance](#)

[Découvrez le grand secret du succès; Une puissance Concentration Mentale](#)

[Comment arrêter de fumer – sans effort de volonté – La méthode subliminale](#)

<http://www.mavieenmain.info>

[Maigrir ! Et si cela commençait dans votre tête !](#)

[Une psychologue en ligne !](#)

[La puissance de l'auto-suggestion à votre portée – apprenez à vous débarrasser à tout jamais de vos mauvaises habitudes qui vous nuisent chaque jour.](#)

[Initiez-vous à la relaxation psychosomatique profonde et découvrez l'état de félicité en vous même](#)

[Comment contrôler vos émotions et gérer le stress](#)

[Réveillez votre puissance créatrice – prenez les commandes de votre cerveau](#)

[Restez calme en toutes circonstances, grâce à l'hypno-méditation](#)

[En stimulant certaines zone de votre cerveau vous déclencherez des torrents d'idées.](#)

Inscrivez-vous gratuitement aux conseils gratuits hebdomadaire »pour une vie positive » ici : viepositive@mavieenmain.info

Votre adresse ne sera jamais vendue .