

Le Mindset de la réussite avec Stéphanie



SE CRÉER DES PROGRAMMATIONS MENTALES PUISSANTES.

Voici les règles importantes à suivre pour se construire des programmations puissantes qui allient à la fois la pensée et l'émotion.

Retenez qu'en implantant nos programmations dans notre subconscient, on finit à la longue par créer un changement dans celui-ci.

La science nous a fait découvrir le concept de la neuroplasticité de notre cerveau. Pour expliquer simplement ce concept, retenez que le cerveau est capable de se modifier.

La neuroplasticité s'exprime par la capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones. Cela nous permet donc de comprendre qu'on peut se défaire de certaines habitudes ou comportements qui nuisent à l'atteinte de nos objectifs ou encore, à l'inverse, de développer de nouveaux comportements ou de nouvelles habitudes qui vont nous aider dans l'atteinte de nos objectifs. L'objectif des programmations mentales est de nous aider à développer de nouveaux schémas de pensées nous permettant d'atteindre nos objectifs.



Avec:

Stéphanie Milot

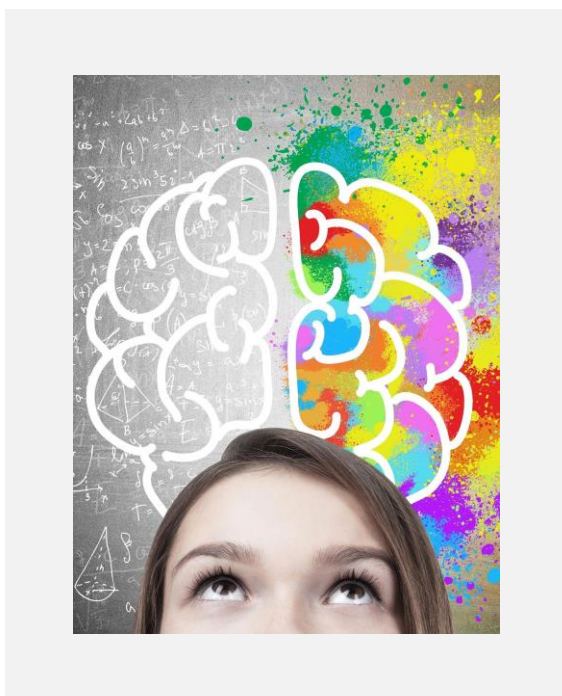
1... Créez-vous des images mentales en lien avec votre programmation.



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.

Visualisez -vous avoir déjà atteint votre objectif lorsque vous utilisez vos programmations.



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 qu'on visualise et ce qu'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 allez-vous ressentir précisément ?

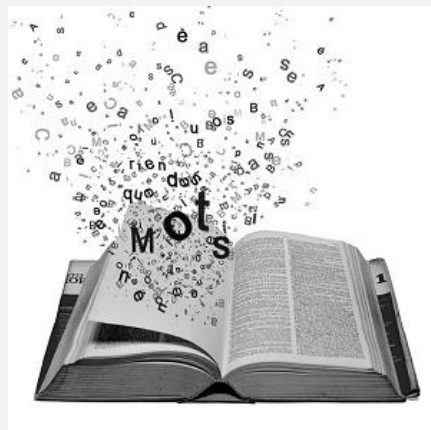
3... Soyez le plus précis possible et assurez-vous qu'idéalement votre programmation est quantifiable. Assurez-vous de pouvoir mesurer votre objectif.



Par exemple : Utilisez plutôt, J'augmente mon chiffre d'affaires 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 programmations, des mots tels que probablement, peut-être, si, possiblement, sûrement. Ces mots créent un doute dans votre esprit et vous éloignent de votre objectif.



5... N'utilisez pas le conditionnel.

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

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

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

Il est démontré que le subconscient ne comprend que les mots-clés 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.



7... Votre programmation doit être réaliste.

Pour être efficaces, 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, maintes fois étudié en psychologie positive et en neuroscience, est d'une efficacité incroyable.



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.

Stephanie Milot