

## **1 Minute pour Changer !**

### **Episode 01.**

# **Comment transformer instantanément une émotion négative comme la colère ou la peur en force positive !**

## **Le sourire intérieur**

Imaginez un grand sourire jaune vous envahir et agir sur vous comme une potion magique qui vous permettrait de transformer instantanément une émotion négative comme la colère ou la peur en force positive. Grâce à un exercice PNL très simple et ludique comme celui que Paul Pyronnet vous dévoile dans cette vidéo, vous allez constater un grand changement sur vous, mais aussi sur votre entourage.

Ah ! Si seulement j'avais pu connaître cette astuce avant et prendre conscience de l'impact de mes émotions négatives dans ma vie, je me serais à coup sûr épargnée quelques colères et beaucoup de peurs inutiles. J'aurais aussi épargné mon entourage de mes sauts d'humeur. Quand je constate où elles peuvent nous mener, mieux vaut apprendre à les maîtriser avant que ce ne soient elles qui nous mènent par le bout du nez!

Bien savoir gérer ses émotions, ce n'est pas un passe-temps, mais une condition primordiale à notre bien-être intérieur et à notre évolution personnelle. La PNL est un outil efficace pour améliorer la relation que vous avez avec vous-même, mais aussi avec les autres. Attention, il n'y a pas de fumée sans feu, toute action de votre part suscite une réaction sur vous-même, mais aussi directement sur votre entourage et votre manière de voir les choses. L'impact peut être très fort et positif quand vos émotions sont bien gérées, mais également être négatif si vous vous laissez emporter par de mauvaises émotions.

Savoir gérer vos émotions ou plutôt vos états internes, c'est être en contact avec vous-même et savoir réagir de la bonne manière en fonction des situations. C'est la porte principale vers ce dont rêvent beaucoup d'entre nous : « Se sentir bien » le plus souvent possible !

Cela fait maintenant plusieurs mois que je pratique régulièrement ce petit exercice. Je peux même dire désormais que c'est devenu une habitude comme aller marcher, bouquiner ou me relaxer. C'est presque en mode automatique et c'est ça qui est génial ! Dès que je me sens envahir par une émotion indésirable, je me visualise un panneau « Stop » et j'embraye de suite sur l'exercice PNL « Le sourire intérieur ». Cela coupe court à l'émotion parasite et me permet de reprendre le contrôle en adoptant une attitude bien plus constructive.

Après quelques mois de pratique, je peux vraiment dire que les résultats sont impressionnants. Apprendre à gérer ses émotions c'est très bien, mais c'est comme pour tout il faut apprendre à persévérer pour en faire une nouvelle habitude. Il y a d'autres manières de gérer ses émotions, mais ce qui me plaît avec la PNL, c'est que les exercices sont souvent très simples à réaliser et les résultats sont quasi instantanés. Alors, que vous soyez en train de préparer un examen, dans une file d'attente qui vous paraît interminable ou sur le point de vous rendre à un rendez-vous important, activez votre sourire intérieur et balayez tous vos nuages pour laisser place à vos meilleures émotions !

A très vite pour la suite en vidéo... 😊

***Karima Rostane***

Rédactrice PNL AUDIO INSTITUT

Editeur : <https://self-training.com/le-sourire-interieur/>

