

1 Minute pour Changer !

Episode 02.

Comment tourner en quelques secondes n'importe quelle situation à votre avantage grâce à la PNL!

Et si vos réactions découlaient de vos questions ? C'est une excellente question clé que **Paul Pyronnet** nous invite à nous poser aujourd'hui, et voila la question que j'aimerais à mon tour vous poser

Comment réagissez-vous habituellement face à une situation imprévue ? Quand je parle de situation imprévue, cela peut être un retard dans les transports en commun, l'annulation d'un projet, enfin tout évènement qui au premier abord pourrait vous paraître négatif ?

1. Vous vous dites que c'est injuste et vous vous mettez en colère.
2. Vous vous demandez en quoi cette situation pourrait vous être bénéfique.

En attendant votre réponse, j'aimerais vous raconter une petite expérience personnelle qui résume bien la situation.

Il y a quelques années de cela, un 31 Décembre au soir, je me trouvais dans le train qui devait me mener fêter le premier de l'an chez des amis. Malheureusement, une panne technique nous a stoppé net en pleine campagne et nous a immobilisé quelques heures. Le wagon était presque vide, et je pouvais clairement lire la déception sur la plupart des visages qui m'entouraient. J'avais en ma possession un sac avec plein de mets appétissants Je me souviens encore de m'être posée la question suivante :

Qu'est-ce que je fais maintenant ?

Je me morfonds sur mon sort en me disant que ce n'est pas juste et par conséquent je me sens mal ? Ou je partage avec mes voisins

et je me sens bien ? J'ai choisi la deuxième option et nous avons passé un très bon moment de convivialité vu les circonstances.

Comme l'explique clairement **Paul Pyronnet** dans la vidéo, nous avons tous des conceptions du monde et des schémas qui modèlent notre perception de l'environnement et les questions que nous nous posons sont essentielles.

Si en fonction de la situation qui vous arrive vous vous posez une question négative, vous entraînerez fatalement le ressenti correspondant et la réaction assortie, mais si vous vous posez une question positive et constructive, celle-ci aura un impact direct sur votre ressenti et comme le souligne justement **Paul Pyronnet** dans la vidéo ci-dessus, vous allez entraîner une réaction différente et donc un autre type de comportement qui sera beaucoup plus juste et constructif.

La clé PNL d'aujourd'hui, est de chercher à tout prix le bon ressenti, c'est ce qui vous permettra de vous sentir bien et d'attirer à vous les bonnes choses.

Alors, qu'allez vous faire de ce qui vous arrive à partir d'aujourd'hui ?

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

Karima Rostane

Rédactrice PNL AUDIO INSTITUT

Editeur : <https://self-training.com/et-si-vos-reactions-decoulaient-de-vos-questions/>

