

1 Minute pour Changer !

Episode 04.

Comment éliminer efficacement vos tensions et retrouver l'inspiration avec la PNL !

Nous avons tous à portée de main un outil de bien être très puissant et facile à utiliser : **Notre respiration**. Encore faut-il savoir la gérer et c'est d'ailleurs le problème qui se pose pour beaucoup d'entre nous.

Et si il existait un moyen simple pour retrouver l'inspiration ?

Vous savez celle qui vous permet d'avoir la bonne idée au bon moment et d'agir le plus justement possible en fonction de la situation.

Inspirer pour retrouver l'inspiration. Cela vous tente ?

C'est l'astuce PNL que partage avec nous **Paul Pyronnet** aujourd'hui.

Vous connaissez certainement l'expression « **Avoir le souffle coupé** ». Celle ci nous rappelle que notre bien être physique et psychique est intimement lié à la manière dont nous respirons. Chaque émotion est reliée à notre façon de respirer.

Respiration courte et saccadée en cas de stress et de contrariété.

Pour mieux en mesurer l'importance, remémorez-vous une situation que vous avez mal vécue, comme un conflit avec une personne par exemple.

Que ressentez-vous ? Quelle est votre posture ?

L'exemple que nous montre **Paul Pyronnet** dans la vidéo reflète parfaitement cette situation.

A contrario, **votre respiration est ample et moins rapide lorsque vous êtes détendu.**

Cette fois ci, repensez à une situation que vous avez bien vécue et que vous avez réussi à bien gérer,.

Que ressentez vous ? Quelle est votre posture ?

Entre ces 2 situations, ressentez vous bien le contraste ?

Quand vous inspirez et expirez, vous apportez aux cellules l'oxygène à la fabrication de l'énergie.

D'un point de vue psychologique, chaque émotion est reliée à une façon de respirer.

La bonne nouvelle est que la respiration est la seule fonction physiologique sur laquelle vous pouvez agir pour en changer le rythme et la profondeur.

Celle-ci a une répercussion directe sur votre façon d'appréhender une situation et la posture que vous adoptez dans ce cas.

La clé PNL du jour est de retrouver l'inspiration grâce à une bonne inspiration et de relâcher les tensions lors de l'expiration...Le corps va ainsi adopter une posture beaucoup plus adaptée à la situation.

Expérimentez puis adoptez définitivement cette nouvelle habitude pour votre plus grand bien !

Pour l'avoir adoptée moi-même, cela fait toute la différence !

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

Karima Rostane

Rédactrice PNL AUDIO INSTITUT

Editeur : [https://self-training.com/comment-eliminer-
efficacement-vos-tensions-et-retrouver-linspiration-avec-la-pnl/](https://self-training.com/comment-eliminer-efficacement-vos-tensions-et-retrouver-linspiration-avec-la-pnl/)

