

1 Minute pour Changer !

Episode 05.

Comment la PNL vous permet de détecter si une chose ou quelqu'un vous est bénéfique ou non

Et s'il existait un moyen simple pour détecter si une chose est bonne pour vous ou votre interlocuteur?

Ce sont les secrets non verbaux du corps, que vous propose d'explorer **Paul Pyronnet** aujourd'hui.

Nous restons trop souvent focalisés sur ce que dit notre interlocuteur, alors que parfois il suffirait juste de l'observer et voir comment bouge son corps pour savoir si une chose lui est bénéfique ou pas.

Saviez-vous que la communication non verbale représente 80% de la communication d'un individu ?

Bien loin de ce que vous pourriez imaginer, **la communication non verbale représente la plus grande partie de vos moyens d'expression et sans que vous en soyez toujours conscient, votre corps « parle » avec vous, ainsi vous êtes en relation avec lui et lui est en relation avec vous.**

Et si vous lui prêtiez toute l'attention dont il mérite en apprenant davantage à décoder les messages que celui-ci cherche à vous envoyer?

Si cette idée vous tente, lisez la suite !!! ...

Vous connaissez certainement le pendule, cette petite masse attachée à un fil ou à une chaînette et qui sert d'outil pour utiliser votre sensibilité inconsciente qui vous aide à y voir plus clair ou prendre des décisions ? Et bien votre corps peut lui

aussi vous servir de pendule pour vous indiquer si oui ou non quelque chose est bon pour vous.

Comment ça marche ? Et bien c'est ce que vous explique **Paul Pyronnet** dans la vidéo ci-dessus,

Quand vous êtes attiré par quelque chose, le corps va légèrement vers l'avant et c'est la même chose pour votre interlocuteur. Par contre, si quelque chose ou quelqu'un vous dérange, votre corps va probablement marquer un léger recul.

La clé d'observation PNL du jour est donc de découvrir avant les autres si une chose est bonne pour eux en détectant avec attention, si leur corps va plutôt légèrement en avant ou en arrière lorsqu'ils s'expriment.

Et si vous testiez l'exercice suivant pour expérimenter par vous-même ?

Si vous faites l'expérience avec un ami, demandez-lui de se tenir debout et bien droit. Plus il sera détendu et plus son corps pourra s'exprimer librement. Placez-vous à ses côtés et adressez-vous à lui avec des phrases comme : la cigarette est-elle bonne ou mauvaise pour moi ? Fumer après le repas est agréable ou non ? ...puis continuez avec d'autres questions ou affirmations. Alors qu'il se pose la question, observez attentivement votre ami au niveau de la poitrine et remarquez si oui ou non un mouvement se manifeste vers l'avant ou l'arrière. Vous pouvez aussi faire cette expérience sur vous-même. Vous verrez, si vous apportez de plus en plus d'attention, ce petit truc deviendra très utile pour vous dans vos prises de décision, en plus c'est très amusant ! 😊

Alors, si vous voulez avoir une longueur d'avance sur votre interlocuteur, en devinant à l'avance ce qui est bénéfique ou non pour lui, entraînez-vous et venez nous faire part de vos remarques en laissant un commentaire ci-dessous !

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

Karima Rostane

Rédactrice PNL AUDIO INSTITUT

Editeur : <https://self-training.com/comment-la-pnl-vous-permet-de-detecter-si-une-chose-ou-quelquun-vous-est-benefique-ou-non/>

