

1 Minute pour Changer !

Episode 08.

Comment se libérer d'un mauvais souvenir avec la PNL!

Et s'il existait une technique simple pour vous libérer d'un mauvais souvenir ?

C'est une des puissantes clés PNL que vous propose de tester Paul Pyronnet aujourd'hui.

Certains de nos mauvais souvenirs peuvent remonter en permanence et involontairement dans notre mémoire. Cela peut être une altercation forte avec une personne, une image tragique ou quelque chose qui vous hante depuis un certain temps...

Quand ceux-ci resurgissent, c'est toujours avec la même charge émotionnelle désagréable. Nous nous sentons comme submergés par ces sensations et ces émotions négatives avec lesquelles nous ne pouvons pas lutter

C'est bien ici la preuve que ces souvenirs n'ont rien à voir avec un souvenir normal qui a été bien intégré.

La bonne nouvelle est que vous pouvez agir sur ce mauvais souvenir en modifiant ou en corrigeant sa signification.

La charge émotionnelle qui y est associée va donc être diminuée considérablement.

Tout comme **Paul Pyronnet** vous le démontre dans la vidéo ci-dessus, il vous suffit de réactiver ce souvenir en y pensant et le poser devant vous comme s'il se trouvait dans une bulle. Alors que vous repensez à ce mauvais souvenir, vous allez effectuer

des 8 avec votre regard tout comme si vous le déplaciez dans l'espace.

Effectuez ainsi une dizaine de rotations.

Bravo ! Ce mauvais souvenir est en train de se dissoudre pour devenir complètement inoffensif.

Le secret ici se trouve dans les mouvements oculaires.

La clé d'observation PNL du jour est de penser à ce mauvais souvenir, le poser devant vous comme s'il se trouvait dans une bulle, puis le déplacer avec votre regard dans l'espace en formant un 8. Faites ce mouvement au moins 10 fois pour une bonne efficacité. Ce mauvais souvenir est en train de se dissoudre comme par magie. Cet exercice PNL est simple à faire, efficace et peut vraiment vous aider à mieux vivre.

Je me suis bien évidemment empressée de tester cette technique et ça fonctionne remarquablement bien !

Testez ! C'est impressionnant de simplicité et d'efficacité.

Et vous, de quel mauvais souvenir avez-vous décidé de vous libérer aujourd'hui ?

Laissez-nous un commentaire pour nous faire part de vos remarques.

,
À très vite pour la suite en vidéo... 😊

Karima Rostane

Rédactrice PNL AUDIO INSTITUT

Editeur : <https://self-training.com/comment-se-liberer-dun-mauvais-souvenir-avec-la-pnl/>

