

## **1 Minute pour Changer !**

Episode 09.

# **Comment adopter instantanément la bonne émotion face à une difficulté grâce à la PNL!**

Et si vous changiez votre ressenti face à une difficulté en quelques secondes ?

### **Trois sources de stimulations influencent en permanence vos émotions**

Elles sont toutes les trois liées, ce qui veut dire que l'une entraîne aussi les autres. La première c'est **votre environnement** (Ce que vous regardez, entendez, ressentez, humez, goûter). La deuxième, plus puissante encore est **votre corps** (attitude, posture, mouvement, respiration) et enfin la plus puissante des trois ; **vos pensées** qu'elles soient d'ordre visuel, auditives, kinesthésiques, olfactives ou gustatives, **elles influencent immédiatement votre physiologie.**

Découvrez comment l'une de ces trois sources peut littéralement tout changer.

**C'est une clé PNL puissante** mise en avant par **Paul Pyronnet** aujourd'hui.

La plupart d'entre nous savent que nos émotions se répercutent sur notre état physique, mais peu réalisent que l'inverse est également vrai.

**Dès que vous mettez votre corps dans une posture dynamique, vous vous mettez aussitôt dans un état identique (il s'agit ici de monter le centimètre comme le montre la vidéo)**

Le meilleur levier dont vous disposez dans n'importe quelle situation ; c'est **la physiologie** parce qu'elle agit vite et efficacement

**Physiologie et états internes (émotions) sont étroitement liés.** Si vous modifiez un de ces éléments, vous modifiez systématiquement l'autre.

Nous pouvons donc en déduire que lorsque notre état physiologique s'effondre (le centimètre est baissé), l'énergie positive de notre état baisse également et vice versa.

Tout comme **Paul Pyronnet** en fait la démonstration avec l'exemple du centimètre dans la vidéo ci-dessus, **la physiologie est par conséquent le levier des changements émotionnels.**

**Il est impossible d'éprouver une émotion sans que s'opère une transformation physiologique correspondante.**

**Je vous invite à faire le test suivant :**

Pensez à une difficulté que vous rencontrez, montez le centimètre puis observez-vous. Repensez ensuite à cette même difficulté en baissant cette fois-ci le centimètre puis constatez la différence.

**Impressionnant n'est-ce pas ?**

**La clé d'observation PNL du jour consiste à changer en quelques secondes votre émotion intérieure face à la difficulté que vous rencontrez, en pratiquant l'exercice astucieux du centimètre.**

Vous allez adorer vous entraîner et en faire une habitude pour une transformation durable.

**Et vous, quelle émotion allez-vous transformer 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-adopter-instantanement-la-bonne-emotion-face-a-une-difficulte-grace-a-la-pnl/>

