

1 Minute pour Changer !

Episode 10.

Comment transformer un problème en solution avec la PNL !

Et s'il existait un moyen puissant pour gérer les contraintes ? C'est ce que Paul Pyronnet nous propose de découvrir aujourd'hui.

La plupart d'entre nous doivent faire face à des difficultés qui se dressent sur notre chemin. Le problème qui se pose très souvent est que nous n'adaptions pas la bonne stratégie. Nous restons trop souvent figés sur notre problème, ainsi nos chances d'échouer augmentent. Alors, comment faire ? C'est ce que nous explique **Paul Pyronnet** dans la vidéo ci-dessus. **Plus vous vous focalisez sur votre problème, plus celui-ci a tendance à s'amplifier, c'est une loi universelle.**

La façon la plus rapide de modifier la perception des événements est de changer les pensées sur lesquelles vous vous concentrez.

Pensez-y, **nous attirons dans notre vie toutes les choses auxquelles nous accordons de l'attention, de l'énergie et de l'intérêt qu'elles soient positives ou négatives.** Vos problèmes ne font pas exception. Plus vous pensez à eux et plus vous leur donnez de l'importance, vous y mettez de l'énergie et ceux-ci prennent du poids.'

L'idée ici n'est pas d'ignorer votre problème, mais de le considérer autrement.

La solution est de focaliser votre attention dans la bonne direction.

Comprenez-vous maintenant pourquoi le point sur lequel vous portez votre attention est si important ? Cela contrôle votre façon de percevoir le monde ainsi que les actes que vous posez. Cela a un impact direct sur la qualité de vos émotions.

Plus vous êtes dans un état d'esprit positif, plus votre énergie augmente. Vous développez ainsi les bonnes ressources pour atteindre plus facilement votre objectif. Si vous êtes orienté solutions et que vous vous fixez sur votre objectif, votre énergie en sera décuplée.

Testez par vous-même **l'exercice du bras de Paul Pyronnet**, et vous pourrez ainsi mieux mesurer la puissance de concentrer votre attention vers l'endroit où vous voulez vous rendre.

Modifiez un tant soit peu votre centre d'attention et il se produira des changements spectaculaires dans votre vie.

La clé d'observation PNL du jour est de porter votre attention dès à présent sur vos objectifs afin de résoudre vos problèmes efficacement.

Vous devez dès aujourd'hui vous concentrer sur des solutions, sur votre objectif, plutôt que sur ce qui vous fait peur. Les choses sur lesquelles vous centrez toute votre attention finissent par se matérialiser.

Dès que vous vous retrouvez confronté à une contrainte, un problème, prenez l'habitude de **concentrer votre attention au loin, c'est-à-dire là où vous souhaitez vraiment aller..** Avec un peu d'entraînement, vous y arriverez facilement.

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

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

Karima Rostane

Rédactrice PNL AUDIO INSTITUT

Editeur : <https://self-training.com/comment-transformer-un-probleme-en-solution-avec-la-pnl/>

