

YAPLUKA #10 – Se programmer à obtenir ce qu'on désire

Citation inspirante :

“ La personne la plus influente vous parlant à longueur de journée, c'est vous. Donc, vous avez avantage à être très prudent à propos de ce que vous vous dites.” Zig Ziglar

Avant de commencer, note sur cette échelle où est-ce que tu te situes en termes de focus mental* (0 étant « aucun » et 10 un très bon niveau) * focus mental = capacité à croire en ce que tu veux vraiment



Faire le tri : Liste ce qui te semble possible d'obtenir dans la vie et ce qui ne l'est pas

Il m'est possible de...	Il m'est impossible de...

Prend chaque point, ou les plus importants pour toi. Ferme les yeux et reste le temps qu'il te faut pour reconnaître l'émotion associée à ce qui est possible. Fait la même chose avec ce qui te semble impossible

Ce qui est possible	Quelle émotion	Ce qui est impossible	Quelle émotion

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #10 – Se programmer à obtenir ce qu'on désire

Quels constats fais-tu ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Le mantra ou autosuggestion: Le mantra est une phrase positive qui va te permettre de reprogrammer ton inconscient, de muscler ta pensée positive. Un des précurseurs a été Emile Coué célèbre pharmacien qui a travaillé entre autre sur l'effet placebo.

Le mantra doit être acceptable par ta partie consciente. S'il est trop utopique ou « Bisounours » ta partie rationnelle fermera les portes de l'inconscient et le travail de reprogrammation ne se fera pas.

Exemples de mantras acceptables :

- J'ai autant de chance que n'importe qui dans le monde de.....
- Si je fais tout ce qui est en mon pouvoir alors je.....
- Si chaque jour je travaille sérieusement à renforcer mon mental (mes capacités) alors je.....
- Si je renforce mon intention par une action quotidienne alors je.....
- A partir d'aujourd'hui , je m'autorise à une vie meilleure et j'obtiens....

Ce qui est important est de bâtir un mantra qui te corresponde.

Mon Mantra :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #10 – Se programmer à obtenir ce qu'on désire

Il est essentiel de créer la connexion émotionnelle :

Choisis un souvenir positif et replonge à l'intérieur. Lorsque tu es de nouveau dans son émotion positive, et agréable pour toi, répète 5 fois ton mantra à voix haute (ou dans ta tête si tu n'es pas seul).

Une fois fait, repense de nouveau à ton souvenir heureux et laisse-toi envahir à nouveau par son émotion le plus longtemps possible. Répète ce rituel chaque jour pendant 66 jours. Tu peux l'agrémenter en fin de rituel par une visualisation. C'est-à-dire construire mentalement la vision de ce que tu désires comme réelle dans ta vie. Faire comme si c'était déjà présent dans ta partie imaginaire.

Mon suivi :

Je coche chaque jour où j'ai réalisé mon rituel de programmation. 66 jours = 66 cases

Quelques infos complémentaires sur la pensée positive:

Les 2 postulats

- 1) Toute pensée que nous avons en tête devient réalité (dans la limite du raisonnable). Toute pensée occupant notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte.
- 2) Contrairement à ce que l'on nous enseigne, ce n'est pas notre volonté qui nous fait agir, mais notre imagination (être inconscient). S'il nous arrive souvent de faire ce que nous voulons, c'est que nous pensons en même temps que nous le pouvons.

Les 5 grandes lois

- 1) Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête constitue pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser.
- 2) La première faculté de l'homme est l'imagination.
- 3) Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception.
- 4) Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient.
- 5) L'imagination peut être conduite.

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #10 – Se programmer à obtenir ce qu'on désire

Maintenant au bout de 66 jours, évalue sur l'échelle où tu en es de ce que tu désires : (0 = je n'y crois pas et 10 j'y crois complètement)



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles actions vas-tu continuer dans les semaines à venir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vidéo inspirante au sujet de la pensée positive créatrice et de la force de l'intention:

<https://youtu.be/7oXgocclf5Q>

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574