

# CHASSEZ VOS PEURS DE VOTRE MENTAL

Avez-vous remarqué à quel point la PEUR fait partie de la vie de beaucoup de gens?

Il est tout à fait normal d'avoir peur dans certaines situations. La peur, à la base, est un signal pour nous avertir d'un danger. Face à une situation dangereuse, le cerveau envoie un signal sous forme de « stress » immédiat. Nous sommes programmés de cette façon pour réagir rapidement face à un danger, le stress nous avertit et nous pouvons ainsi réagir face à la situation.

Sauf qu'aujourd'hui, l'Homme a pris l'habitude de se créer ses propres peurs.

On a peur parce qu'on IMAGINE et qu'ON SE FAIT DES FILMS sur ce qui POURRAIT ÉVENTUELLEMENT ARRIVER. Et on imagine toujours le pire évidemment!

Sauf que ça n'existe pas au moment où vous l'imaginez, alors pourquoi y penser?

ET pourquoi pas faire l'inverse? Imaginer que tout va bien se passer, voir les choses sous un angle plus positif. Faites-en l'expérience.

**Souvenez-vous toujours que c'est votre façon de voir les choses (et de les imaginer) qui façonne votre vie et vos expériences.**