

L'AUTOSUGGESTION, L'EXERCICE INCONTURNABLE

L'autosuggestion, qu'on connaît aussi sous le nom de méthode Coué, est le fait de suggérer à son mental des phrases affirmatives positives.

Telle que « j'ai confiance en moi », « tout va bien se passer », etc ...

L'exercice consiste à les répéter plusieurs fois par jour, tous les jours, pendant un laps de temps plus ou moins long, suivant ce que vous affirmez.

L'idéal est de se les répéter pour commencer pendant 1 semaine, pour voir si vous pouvez le faire, et ensuite continuer sur 1 mois et plus.

En fait il vous faut le faire jusqu'à ce que vous ressentiez que ce que vous affirmez est vrai. Donc pour la confiance par exemple, ça peut durer un bon moment, 2-3 mois, mais pour des choses plus simple cela demandera moins de temps.

C'est à vous de choisir votre phrase suivant le problème que vous avez.

Surtout faites-en une affirmation positive, c'est le point essentiel !

Ne mettez aucune négation.

Le fait de vous répéter mentalement, tous les jours votre affirmation positive, va s'ancrer en vous, vous en serez convaincu et cela sera votre réalité.

Ce phénomène s'explique par la neuroplasticité de votre cerveau (voir précédent article).

La répétition va entrainer votre mental à penser différemment et cela deviendra naturel pour vous.

Évidemment cela demande *beaucoup d'efforts, une certaine discipline*, comme tout exercice de développement personnel. Au début, ça sera difficile parce que vous allez vous retrouver à vous répéter des phrases auxquelles vous ne croyez pas.

PERSÉVÉREZ ! Jusqu'à ce que vous y croyiez, et que vous le ressentiez comme vrai.

L'autosuggestion est un « outil » indispensable, très puissant, pour parvenir à réussir et à se sentir bien dans votre vie.

C'est un des meilleurs allié dans votre épanouissement.

Il faut commencer par croire en soi et en ses capacités pour y arriver, ça commence donc par s'auto-convaincre qu'on peut le faire, qu'on peut y arriver.

Rappel de l'exercice :

- Se répéter plusieurs fois par jour, tous les jours,
- Une phrase affirmative positive,
- La ressentir comme vraie, y croire.

(Entrenez-vous, beaucoup abandonnent au bout de 3 jours.)