

Comment effacer ses souvenirs négatifs avec le monologue intérieur positif

Ce qui est encore pire c'est que ces souvenirs négatifs forment habituellement la base de la manière dont nous nous percevons. Si notre éducation a été particulièrement difficile, amère ou désagréable, nous pensons naturellement qu'il en ira de même de notre avenir.

Que vous le réalisiez ou non, votre opinion de vous-même à ce moment précis est une compilation des "photos" mentales que vous avez prises au fil des années.

Malheureusement, les photos que la plupart des gens sauvegardent dans leur "disque dur" mémoriel sont des photos déplaisantes.

Ce sont les images des moments où nous nous racontions intérieurement toutes les choses que nous ne pouvions pas faire et tous les buts que nous n'atteindrions jamais.

Et c'est la répétition permanente de ces images qui contribue à des problèmes tels que le manque de confiance en soi, les performances non optimales, une "malchance" apparente et l'incapacité à atteindre des buts.

Si vous êtes en train de hocher la tête en signe d'approbation, alors, il vous faut un effaceur mental qui pourra gommer les moments de votre vie que vous préféreriez oublier, comme quand vous vous êtes senti découragé ou déprimé.

En fait, il a toujours été là toute votre vie, attendant patiemment une occasion de gommer les parties négatives du scénario de votre vie et de les remplacer par d'autres plus positives.

Gardez bien en tête que l'objectif ici n'est pas de "gommer" complètement ces scénarios négatifs.

En fait, oublier définitivement n'est même pas possible. Pour cela, il faudrait passer par un lavage du cerveau ou une blessure qui endommagerait une partie de votre mémoire ou de votre cerveau.

Vous n'avez pas besoin d'en arriver à de tels extrêmes pour vous donner les chances d'un avenir plus radieux.

Vous ne le voudriez même pas, car les souvenirs les plus bénéfiques -- même s'ils peuvent être négatifs -- sont ceux dont vous pouvez tirer des leçons.

Plutôt que d'oublier, ce qu'il faut faire est de développer la capacité à mettre ces souvenirs dans un tiroir de manière à pouvoir vous les remémorer et les réutiliser plus tard comme matière à réflexion. En un sens, votre esprit a besoin de se comporter en quelque sorte comme un ordinateur qui organise et classe les fichiers positifs de manière à les retrouver facilement.

Si vous vous posez des questions telles que "pourquoi les gens autour de moi profitent-ils de moi sans arrêt?", votre esprit passe immédiatement à la vitesse supérieure et commence à scanner sa base de données afin de trouver une réponse. Il trouve la réponse parmi des images négatives ou des scénarios pour vous démontrer que, "parce que des gens ont profité de vous dans le passé".

La "reprogrammation visuelle", ou ce que j'appelle "l'effaceur mental", est une technique que les coachs enseignent aux athlètes pour les aider à surmonter leurs erreurs passées afin qu'ils deviennent plus endurants.

Tout ce qu'il vous faut pour profiter des mêmes bienfaits que ces athlètes qui gagnent est d'apprendre à utiliser l'effaceur mental.

Effacer mentalement des parties de votre vie est comme changer une mauvaise habitude : Pour que cela marche, vous devez faire preuve de volonté et de détermination pour changer. Une fois que vous aurez appris comment remplacer les scénarios négatifs de votre vie par des scénarios positifs, vous aboutirez à un futur radieux et plein de succès.

Rappelez-vous que vous n'êtes jamais trop vieux ou trop malchanceux pour transformer votre vie en mieux!

[Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(cadeau Gratuit\)](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Les](#)

[52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Gratuit\)](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)