

Comment se transformer de l'intérieur?

Gardez toujours à l'esprit que c'est ce que vous changez en vous, et uniquement ce que vous changez en vous, qui changera vos conditions de vie, ce qu'il y a autour de vous.

Prenez l'habitude à l'avenir de toujours vous demander ce que vous devez ou pouvez changer à votre niveau lorsque vous voulez qu'une situation extérieure change. Et vous découvrirez que bien souvent, tout ne dépend que de vous.

Exercice

Ayez bien à l'esprit les changements que vous souhaitez opérer en vous. Changements qui vous permettront de préparer positivement le terrain pour accueillir votre nouvelle vie.

Assurez-vous que ces changements sont bien formulés de manière positive et qu'ils ne dépendent que de vous, que vous pouvez les provoquer si vous procédez de la bonne manière.

Installez-vous dans un endroit calme, en toute tranquillité, un endroit où vous vous sentez bien, en sécurité.

Prenez quelques minutes pour respirer calmement et pour calmer le flot de vos pensées. Laissez l'air entrer et sortir de vos poumons, suivez à l'aide de votre ressenti son trajet à l'inspiration et à l'expiration.

Remarquez que plus vous vous centrez sur votre respiration, plus elle devient ample, plus elle devient apaisante.

Continuez un instant encore...

Vous allez maintenant imaginer que dans un instant l'ordinateur qui est en vous et qui gère l'essentiel de vos comportements automatiques, votre subconscient, va comprendre ce que vous voulez changer et qu'il fera les ajustements nécessaires.

Par exemple, si les exercices précédents ont mis en évidence que vous deviez apprendre à être plus optimiste dans la vie pour pouvoir atteindre vos buts, vous allez imaginer que votre subconscient va comprendre cela dans un instant et qu'il va commencer à changer la manière dont vous fonctionnez intérieurement pour que ce but soit atteint.

"Votre subconscient comprend les émotions, il ne comprend pas les paroles."

Pour que les changements se mettent en place en vous, vous devez impressionner votre subconscient. Vous devez faire que les émotions que vous allez ressentir fassent une empreinte au plus profond de vous, comme un pas dans la neige fraîche.

Prenez un changement que vous souhaitez obtenir, assurez-vous qu'il est formulé de manière positive, qu'il ne dépend que de vous et ressentez en vous comment vous vous sentirez lorsque ce changement sera réel, lorsqu'il sera vraiment là en vous, maintenant.

Si par exemple, vous pensez que vous avez besoin de plus de confiance en vous, vous devez ressentir en vous comment vous vous sentiriez si vous aviez réellement plus confiance en vous. Vous pouvez vous imaginer mentalement dans diverses situations et constater comment vous agissez maintenant que vous avez plus confiance en vous.

Vivez les situations de l'intérieur, ne vous contentez pas de les imaginer.

Plus vous mettrez d'intensité dans les émotions et sensations que vous ressentez, plus votre subconscient comprendra ce que vous voulez. Il intégrera le but que vous voulez obtenir et procédera aux ajustements intérieurs pour que vous réagissiez différemment dans la vie réelle la prochaine fois.

Si vous ressentez avec suffisamment d'émotions les changements positifs que vous désirez obtenir en vous, votre subconscient procédera quasi instantanément aux ajustements nécessaires pour vous reprogrammer différemment.

En imaginant qu'un des changements que vous avez besoin de mettre en place, pour préparer le terrain à l'atteinte de vos buts, soit de vous lever plus tôt le matin, procédez de la même manière.

Imaginez intérieurement que vous vous levez facilement le matin, en pleine forme, totalement reposé. Vivez la scène intérieurement, ne vous contentez pas de l'imaginer intellectuellement. Ne vous observez pas de l'extérieur, comme si vous regardiez un film, mais soyez à l'intérieur de vous comme si vous étiez l'acteur principal de ce film. Les yeux fermés, visualisez le moment où vous vous levez. Voyez ce que vos yeux voient à ce moment-là, sentez avec vos mains ce que vous sentez à ce moment-là, entendez ce que vous entendez.

Vous devez totalement vous immerger dans la scène, tous vos sens doivent participer à cela. C'est totalement différent d'une simple pensée, c'est

une réalité intérieure que vous êtes en train de créer, avec autant de réalisme que la réalité habituelle.

Et surtout : ressentez. Éprouvez une satisfaction intérieure de pouvoir vous lever ainsi aussi facilement. Sentez tout ce que vous sentiriez en vous si c'était réellement le cas, ici et maintenant, à cet instant précis.

Cet exercice est une préparation mentale. Vous êtes en train de conditionner votre cerveau pour qu'il agisse d'une manière différente dans certaines situations. Vous êtes en train de lui donner une expérience sensorielle de ce que vous visez, il pourra alors plus facilement vous faire changer vos comportements dans le futur car ce sera en un sens comme si vous l'aviez déjà fait.

Avez-vous déjà vu certains sportifs professionnels avant le départ d'une grande épreuve ? Certains comme ceux qui font du ski de descente, du bobsleigh, des figures à plusieurs dans le ciel pendant une chute libre, répètent mentalement les moindres gestes pour préparer leur cerveau. Ils créent une habitude virtuelle qui se transformera en un changement réel au moment de l'épreuve.

"Préparez-vous mentalement à être ce que vous voulez être."

C'est la même chose pour vous, vous devez identifier les changements intérieurs que vous avez besoin de mettre en place pour devenir une personne capable d'atteindre ses buts à coup sûr et vous préparer mentalement, visualiser ces changements en vous, les ressentir, les vivre intensément jusqu'à ce qu'ils deviennent réalité extérieure.

"Tout ne dépend que de vous"

Soyez bien conscient que mettre en place, en vous, le contenu de votre liste ne dépend que de vous. Si vous avez besoin de mieux communiquer avec votre entourage par exemple, cela ne dépend que de vous. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire à votre niveau.

C'est en changeant votre attitude intérieure, c'est en créant de nouvelles connexions neuronales, de nouvelles habitudes, une autre vision des choses, une manière différente de parler, d'écouter, de comprendre, que vous communiquerez différemment.

"Tout ne dépend que de VOUS."

Acceptez cela, devenez responsable de vos changements, ressentez que tout ne dépend que de vous et agissez au lieu de penser que c'est un quelconque élément extérieur qui vous fera changer.

C'est vous qui avez le pouvoir de vous faire changer, ne donnez pas ce pouvoir aux circonstances ou aux autres, tout ne dépend que de vous.

Préparez-vous mentalement ainsi, pour chaque point, chaque aspect que vous avez identifié en vous, que vous avez besoin de changer et vous serez prêt à atteindre vos buts, quels qu'ils soient.

Ce travail intérieur, cet engagement de développement personnel, que vous passez avec vous-même, n'est pas uniquement lié à cet instant précis, il doit devenir une nouvelle manière de vivre pour vous, une nouvelle manière d'être.

Vous devez apprendre à vous observer, à chercher ce que vous pouvez changer en vous dans chaque situation de vie qui ne vous convient pas et à vous programmer pour le changer.

[Espace cadeaux gratuit pour votre épanouissement!](#)

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](#)