

Comment utiliser l'autosuggestion pour améliorer sa vie et devenir séduisant

Cette technique psychologique est une technique très utilisée de nos jours par non seulement les hôpitaux dans le traitement de certaines maladies psychologiques mais aussi par des particuliers comme vous et moi. La plupart des stars l'utilisent.

Alors voyons ce que c'est.

Comme son nom l'indique, l'autosuggestion est une technique qui consiste à se suggérer à soi-même des affirmations; mais des "affirmations positives".

Vous allez me dire oui mais pourquoi? bien je vais vous répondre.

En fait les psychologues ont prouvé que plus l'inconscient reçoit des informations plus il cherchera à les réaliser.

Lorsque les sens et l'esprit d'une personne répètent quelque chose plusieurs fois, la personne va s'habituer à cette chose et commencera à agir conformément à cette chose de façon naturelle.

Exemple: Imaginez deux enfants.

Le premier; depuis sa naissance, on lui répète qu'il est nul, qu'il n'est pas intelligent, qu'il est inférieur aux autres et qu'il ne peut et ne pourra jamais draguer une fille.

Le second enfant; Celui-ci est traité comme un roi dans sa famille. Tous le monde l'aime, l'aide et l'encourage. On le qualifie d'intelligent de supérieur; son papa l'apprend même à draguer les femmes, à avoir confiance en lui, et lui répète qu'il peut avoir n'importe quelle fille qu'il veut.

Alors dites moi, lequel de ces deux enfants a plus de chance d'avoir une attitude d'un vrai homme une attitude qui lui donnera une meilleure vie?

Le second enfant bien-sûr. Vous ne me direz pas le contraire.

Tout simplement parce que c'est à ça qu'il est habitué.

Il a en quelque sorte été programmé pour être meilleur par ce qu'il voyait, entendait, et faisait. Bien; j'espère que vous avez compris le fonctionnement de l'autosuggestion.

A QUEL MOMENT ET COMBIEN DE FOIS PRATIQUER

L'AUTOSUGGESTION

Les meilleurs moments sont le matin lorsque vous vous couchez et le soir lorsque vous vous réveillez. Mais il n'y a rien de mal de le faire pendant la journée.

Combien de fois; je vous dirai que pour être sûr d'obtenir des résultats il faut pratiquer pendant au minimum 30 jours consécutifs.

Mais vous pouvez continuer au-delà de ça si vous n'obtenez pas de résultats dans les 30 premiers jours.

Un bon conseil: allez petit à petit en prenant au maximum 10 affirmations positives pour chaque mois.

Voici quelques affirmations positives; prenez celles qui conviennent avec votre situation ou écrivez vous-même vos propres affirmations.

AFFIRMATION POSITIVES

J'ai confiance en moi;
Je suis en l'aise et calme;
Je suis sur de moi;
je suis fière de ma personnalité;
Je m'aime plus que toi et m'accepte tel que je suis;
Je suis un homme important;
Je suis virile et amusant;
Je suis ouvert, aimable et respectueux;
Je suis positif et heureux;
Je suis un mec/fille cool.
Je suis capable de faire tout ce qu'un homme peut faire;
Je réussis toujours ce que j'entreprends;
Je dis clairement ce que j'ai envi de dire;
Quand je veux quelque chose je pars le chercher;
Je prends toujours mes responsabilités;
Je décide moi même de ce qui me conviens ou pas;
Je m'aime avant tout;
Je suis un homme attirant;
J'ai des qualités attirantes et adorables;
Les femmes m'aiment et je les aime;
Ma vie est remplie de bonheur

NB: La suggestion ne doit surtout pas être une répétition de formules vides de sens, elle doit revêtir un sens et une réalité pour celui qui l'utilise. Lorsque vous recourez à cette technique vous devez en sentir la réalité profonde, aucune autre pensée que celle que vous utilisez ne doit faire écran, c'est pourquoi le calme intérieur est indispensable et les heures pour obtenir le calme intérieur, c'est le matin et le soir. Et si vous avez envi de réussir plus vite avec l'autosuggestion je vous conseil de suivre le lien plus bas et obtenir tous les outils qu'il vous faut gratuitement.

About the Author

BAH OUSMANE

<http://minilien.fr/a0mzmf>