







LES 4 CERVEAUX DERRIÈRES LES RÉUSSITES

Les activités de votre cerveau sont divisées en quatre systèmes différents. Habituellement, ces parties vous déchirent dans différentes directions parce que chacune d'elles parlent un langage différent :

-  Le cerveau droit est très doué en schémas d'organisation, en rythme, en sons et en visualisation étant très créatif.
-  Le langage du cerveau gauche est fait de mots, de logique, d'analyse et de synthèse. Il aime les mathématiques, les plans d'action.
-  Le cerveau médian communique par les émotions et les sentiments. Il comprend les ressentis physiques associés à ceux-ci.
-  Le langage du cervelet consiste en stimuli et réactions physiques. Il comprend ce que nous voulons par l'action.



C'est donc le conflit, la disharmonie, quand les intérêts opposés de ces quatre parties du cerveau vous empêchent de réaliser vos objectifs. Un système de mise en place d'objectifs efficace demande systématiquement aux 4 parties du cerveau de « regarder dans la même direction » et travailler ensemble vers le même intérêt.

Il est donc primordial que les 4 parties soient mis à contribution pour favoriser l'atteinte de votre objectif. Si par exemple, seulement deux parties de votre cerveau sont impliqués consciemment dans votre projet et que cela ne créé pas de conflit entre eux, mais que les autres parties, ne sachant pas de quoi il est question, ne vont pas vous donner ce qu'elles ne savent pas que vous voulez.

Il convient donc de « formater » ce que vous voulez de manière à ce que votre inconscient puisse lui accorder toute son attention. Mais qu'est-ce que le formatage ? Le formatage est simplement le processus de décomposition des choses en éléments logiques. Dans ce cas, cela signifie séparer ce que vous voulez de toutes les autres choses qui affluent dans votre conscience. En fait, c'est entourer d'un gros trait rouge ce que vous voulez.



Voici un exercice que vous pouvez considérer comme étant ridiculement simple pour formater et donner une instruction à votre inconscient. Si vous l'essayez, vous apprendrez quelque chose d'important et également vous augmenterez votre taux de réussite :

RÉUSSITES Notez ici chacune des réussites de la journée (une par ligne) petites ou grandes :	ÉCHECS Énumérez chaque chose que vous avez perçue comme étant un échec ce jour :
Après chaque succès, souvenez-vous de l'expérience à laquelle il fait référence et dites-vous à vous-même : « Ceci est un succès, j'aimerais en avoir plus ».	Après chaque échec, souvenez-vous de l'expérience à laquelle il fait référence et dites-vous à vous-même : « Ceci est un échec, je n'en veux plus ».



mélanie bédard
c o a c h i n g

Si vous faites cela chaque jour, vous découvrirez rapidement que la liste quotidienne des réussites augmente et la liste des échecs décroît, simplement parce que vous formatez consciemment les expériences que vous considérez comme des succès et celles que vous considérez comme des échecs et que vous dites à votre inconscient de se concentrer sur le fait de générer des succès et de réduire les échecs. Ce sur quoi vous vous concentrez est une instruction pour votre inconscient, si vous voulez plus de succès, concentrez-vous sur les succès.

Notez bien par contre que la notion d'échec doit idéalement être vue comme une belle occasion d'apprentissage. Il est important d'en retirer toutes les leçons pour ne plus que ça se reproduise et pour nous permettre de nous améliorer et gagner en expérience.