



BIENVENUE SUR NOTRE EBOOK



La vision du monde

Réa-Active – Centre de formation en Développement personnel et professionnel

Un mot de Tania LAFORE

directrice du centre de formation et formatrice.



« J'ai découvert la PNL il y a 30 ans, par l'intermédiaire d'un livre : « Le pouvoir illimité » d'Anthony Robbins. A l'époque j'étais infirmière, j'ai appliqué dans ma vie privée et professionnelle tous ces outils simples et efficaces.

Aujourd'hui, je mène une vie passionnante, et j'apprends chaque jour. Je me suis spécialisée dans « les sciences humaines ». Je me suis formée avec de grands noms, en PNL, en hypnose Ericksonienne, Thérapie comportementale et cognitive, HTSMA (variante de l'EMDR), et bien d'autres. Aujourd'hui, j'enseigne ces techniques, je continue de recevoir des clients en consultation, et j'interviens dans les entreprises.

Le potentiel que possède chaque être humain et les résultats obtenus me ravissent chaque jour.

Chaque jour nous pouvons progresser. Nous avons le plaisir de mettre cet ebook à votre disposition. Si vous souhaitez aller plus loin, renseignez vous, assistez à nos conférences gratuites. Contactez-nous !

Mon équipe et moi-même apprécierons vos commentaires pour nous encourager dans ce partage.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout une excellente application ! »





SOMMAIRE



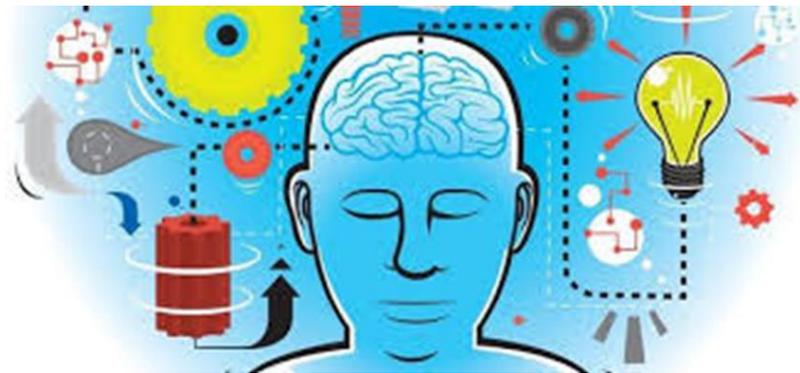
1. Pourquoi on ne se comprend pas ?
2. Comment sélectionnons-nous les informations ?
3. Notre cerveau est comparable à un ordinateur
4. Les erreurs de pensée classiques
5. Une astuce !
6. A vous de jouer !
7. Évaluez-vous
8. Bibliographie conseillée
9. Nos formations
10. Réseaux sociaux
11. Nos événements gratuits
12. Nous contacter



Pourquoi on ne se comprend pas ?



La réalité perçue n'est pas la même pour chaque individu. Nous percevons et traitons l'information à travers nos cinq sens, des processus et des filtres.





Comment sélectionnons-nous les informations ?



V
A
K
O
G

OMISSION

DISTORSION

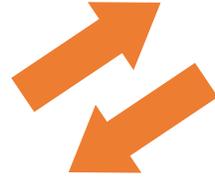
GÉNÉRALISATION

Expériences
Croyances
Valeurs

INTERPRETATIONS

ÉTAT INTERNE

COMPORTEMENT





Notre cerveau est comparable à un ordinateur



1. Il se passe un événement extérieur.
2. Je capte des informations avec mes 5 sens.
3. Le cerveau « scanne ce que vous avez déjà en mémoire » : vos expériences, vos croyances, vos valeurs.
4. En fonction de mon passé, mon cerveau va faire : des omissions, des généralisations, des distorsions.
5. Ceci va entraîner une interprétation.
6. Mon interprétation va entraîner une émotion, qui va influencer mon comportement.



Notre cerveau est comparable à un ordinateur



Nous ne faisons qu'interpréter !

Les émotions que nous ressentons ne sont pas liées aux événements extérieurs, mais à l'interprétation que nous faisons de ces événements.





Les erreurs de pensée classiques



- **Le catastrophisme** : *vous imaginez le pire*
- **Le principe du tout ou rien** : *vous estimez que tous vos efforts fournis sont vains*
- **Divination** : *vous pensez que la soirée sera nulle, le repas mauvais, etc. vous restez chez vous*
- **Télépathie** : *vous êtes persuadé de savoir ce que pensent les autres*
- **Raisonnement émotionnel** : *vous faites confiance à votre émotionnel*
- **Sur-généralisation** : *vous criez après votre enfant qui ne comprend pas le devoir, vous pensez que vous êtes un parent indigne*



Les erreurs de pensée classiques



- **Étiquetage** : jugement
- **Créer des obligations** : *Il faut, je dois (rigide), à remplacer par, je désire, je préfère*
- **Filtre mental** : *vous pensez que vous êtes nul, vous vous focalisez sur vos erreurs*
- **Disqualifier le positif** : *vous croyez être nul, vous avez une promotion, vous en concluez que tout le monde l'aurait eu*
- **Tout est ma faute** : *vous interprétez les événements en les reliant à votre personne*



Une astuce !



En thérapies comportementales et cognitives vous apprendrez à **identifier et à modifier les erreurs de pensée.**

L'ASTUCE :

Éviter les interprétations hâtives dès qu'une émotion désagréable intervient, ou que vous partez dans les ruminations mentales :

→ « Je ne sais rien, je ne pense rien, je ne crois rien ».



A vous de jouer !

Chaque jour 1 fois dans la journée minimum : entraînez-vous à repérer ce qu'est UN FAIT, et ce qu'est UNE INTERPRETATION !

Essayez notre petit exercice : quand vous ressentez une difficulté émotionnelle face à un événement et que vous n'avez pas toutes les informations → attention à l'interprétation ! → **« Je ne sais rien, je ne pense rien, je ne crois rien » ET je questionne, et je me concentre sur les FAITS !**

Puis faites le point et observez ! → Qu'est-ce que cette façon de faire vous apporte émotionnellement ? J'observe l'impact sur moi-même, et sur mon environnement.



Évaluez-vous



1. Dès qu'une émotion ou une interprétation arrive dans mes pensées, je dis STOP et je me dis « je ne crois rien, je ne sais rien, je ne pense rien... » et je me concentre sur les FAITS et je questionne.
2. J'évalue ma capacité à avoir ce réflexe de 0 à 10 en début de semaine.
3. J'évalue ma capacité à avoir ce réflexe de 0 à 10 en fin de semaine.
4. Qu'est-ce que cet exercice m'a appris sur moi ?
5. Quels en sont les bénéfices ?
6. Quel est l'impact sur mon environnement ?
7. Au vu de cet apprentissage, qu'est-ce que je décide de mettre en place ?



NOS FORMATIONS



Professionnels de santé :
HYPNOSE ERICKSONNIENNE
SBA
COHÉRENCE CARDIAQUE



Professionnels de l'accompagnement, personnes en reconversion :
COAH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP
(ce cursus permet une double certification MP PNL et coach certifié RNCP)



Tout public :
PNL
RÉGULATION ÉMOTIONNELLE, COHÉRENCE CARDIAQUE
AUTOHYPNOSE

Pour télécharger nos catalogues de formation, cliquez ci-dessous





RÉSEAUX SOCIAUX



CLIQUEZ SUR LES IMAGES POUR VOUS DIRIGER DIRECTEMENT SUR LES RÉSEAUX !



Des tutos, des conseils,
des conférences, des
demos...



Réguler ses émotions partie 1/2

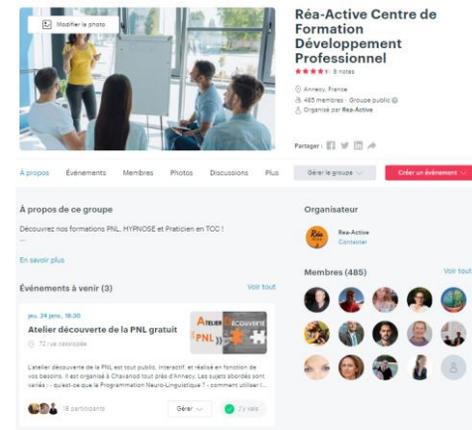
Centre de Formation Réa-Active



Nos actualités, des
articles, vidéos, ...



Nos événements
gratuits



Des photos,
citations, ...





NOS ÉVÉNEMENTS GRATUITS



Nous organisons des **ateliers découverte de la PNL et autres conférences gratuites** (cohérence cardiaque, autohypnose, ...).

Consultez régulièrement notre

CALENDRIER EN LIGNE !



NOUS CONTACTER



RÉA-ACTIVE

72 rue Cassiopée

Parc Altaïs

74650 CHAVANOD

(à 5 min d'Annecy, 40 min de Genève et 1h30 de Lyon)

contact@rea-active.com

<https://www.mieux-vivre-pnl.fr/>

