

Le cerveau est une machine complexe programmée pour assurer notre survie. Et depuis la préhistoire, sa structure n'a pas vraiment changé. C'est en grande partie de lui que nous vient notre désir d'être apprécié socialement, et pour cause, celui qui était exclu du groupe à l'âge des cavernes était plus ou moins sûr de finir croqué par un grand prédateur.

Nous sommes donc programmés depuis cette ère à ne retenir que le négatif. Le cerveau se focalise sur ces données par peur d'être rejeté du groupe, quand il fait plus rapidement l'impasse sur les expériences vécues comme positives.

Non seulement vous ne vivez plus en groupe dans les cavernes, mais en plus, vous avez de multiples qualités. Si si, nous en avons tous !

Prenez quelques minutes aujourd'hui pour noter vos qualités et les moments où elles vous ont été les plus utiles dans votre vie.

Notez également tout ce qui vous plaît dans votre physionomie, au lieu de vous concentrer sur les défauts réels ou imaginaires qui vous complexent tant.

Le cerveau est une sorte de machine dont il nous appartient de revoir la programmation. Bien sûr, cela ne se fait pas en quelques jours. Imaginez celui-ci comme étant une vaste forêt touffue, presque impraticable. Depuis des années, à la suite d'événements parfois plus ou moins douloureux, vous avez dégagé des chemins, qui représentent votre manière de penser. C'est ce qui fait que la plupart d'entre nous réagissent de la même manière au stress, ou que nous nous focalisons toujours sur le négatif. Il s'agit en réalité de chemins déjà tracés qui sont « faciles » à emprunter pour notre cerveau.

A vous de créer de nouvelles connexions neuronales !

