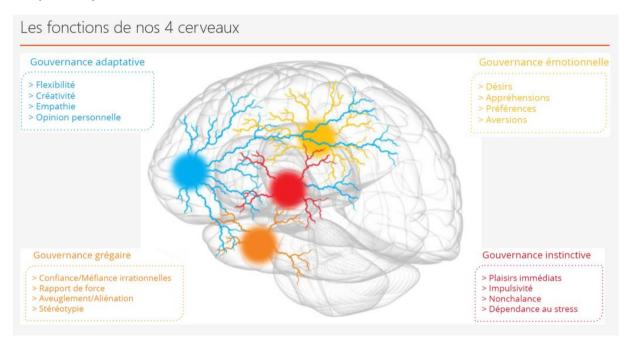


CERVEAU EN « MODE BLOQUAGE »

Y a-t-il un pilote dans l'avion?

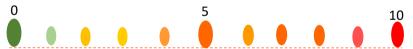
Qui pilote aujourd'hui?



TRUCS ET ASTUCES POUR BASCULER DU MODE « FORCE ROUGE » EN « FORCE BLEUE »

1/ Penser maintenant à une situation de stress et écrire tout ce qui se passe pour vous

2/ Noter sur une échelle de 0 à 10 l'intensité de ce stress (reprendre cette même échelle après l'exercice pour voir l'évolution)



Libérer du problème Complétement pris par la problème

3/ Se « pauser » en se posant les questions suivantes :

Quelle émotion je ressens ? De quoi ai-je besoin ? Quelles sont les pensées qui me viennent ?

Quel comportement j'adopte?

Que veux-tu éviter à tout prix ? >> Trouver les avantages à la situation. PENSEES Si on agit sur l'émotionnel, la pensée évoluera et le comportement changera.



4/ Reprenez l'échelle initiale.

Où en êtes-vous maintenant?

Source : Issue de l'approche Neurocognitive et Comportementale (ANC), fruit de plus de 30 années de recherche scientifique et d'expertise terrain Dr Jacques Fradin et de l'Institute of NeuroCognitivism (INC).