

Ressources & Déploiement

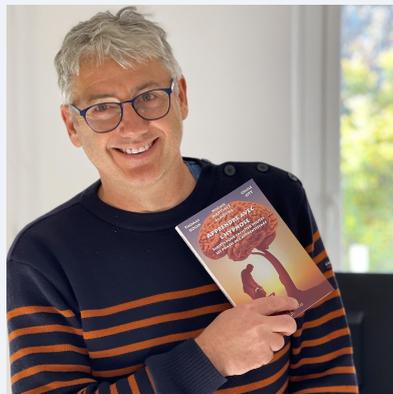
Bonjour {{ contact.PRENOM }}.

Ce mail est fait pour être lu, transmis ou partagé sur les réseaux !

Au menu de cette missive :

Zoom PNL : "Le tri primaire" + exo ludique
☺ Zoom Hypnose "Juxtaposition des contraires"
Découvertes et inspirations : un livre de Phyto
Actualités : A la recherche du Nom perdu

Temps de lecture : 7'



Des ressources & Du déploiement !

Zoom PNL

Vous souhaitez améliorer vos compétences en communication et en coaching ?

Explorer en profondeur les **Métaprogrammes** de la PNL !
Chaque newsletter vous apportera un nouvel éclairage sur ces outils puissants et pratiques pour mieux comprendre les autres et vous-même.

UTILISEZ LE TRI PRIMAIRE COMME FILTRE COGNITIF POUR UNE MEILLEURE COMPREHENSION DE SOI ET DES AUTRES



Dans le domaine de la PNL, le Tri Primaire est un concept fascinant qui nous permet de mieux comprendre notre propre modèle du monde ainsi que celui des autres. Dans cet article, nous explorerons en détail le Tri Primaire et découvrirons comment il peut nous aider à développer une meilleure compréhension de nous-mêmes et de nos interactions avec les autres. Préparez-vous à plonger dans le monde captivant du Tri Primaire et à découvrir comment l'utiliser pour améliorer vos relations interpersonnelles.

Comprendre le Tri Primaire: Un Filtre Cognitif Puissant

Le Tri Primaire est un système de filtrage cognitif qui détermine nos préférences dans différents domaines de notre expérience subjective. Il est composé de cinq facettes : les personnes, les activités, les choses, les informations et les lieux-ambiances. Chacune de ces facettes représente ce sur quoi nous portons naturellement notre attention dans notre environnement.

En explorant nos préférences dans le Tri Primaire, nous pouvons mieux comprendre comment notre esprit est câblé et comment nous interagissons avec le monde qui nous entoure. Cela nous donne un aperçu précieux de notre propre modèle du monde et de ce qui nous motive profondément.

L'Impact du Tri Primaire sur nos Relations

Interpersonnelles

Le Tri Primaire ne se limite pas à notre propre compréhension de nous-mêmes, il a également un impact significatif sur nos relations avec les autres. En comprenant les préférences du Tri Primaire des personnes qui nous entourent, nous pouvons ajuster notre communication et notre comportement pour favoriser une meilleure compréhension mutuelle.

Par exemple, si vous savez que votre partenaire accorde une grande importance aux personnes, vous pouvez lui montrer votre attention et votre soutien de manière plus significative. Si un collègue valorise les activités, vous pouvez trouver des moyens de collaborer sur des projets qui stimulent son intérêt.

En utilisant le Tri Primaire comme un outil de communication, nous pouvons créer des relations plus harmonieuses et authentiques, en tenant compte des préférences individuelles de chacun.

Exploitez le Tri Primaire pour une Meilleure Connaissance de Soi

En réfléchissant à nos propres préférences dans chaque facette du Tri Primaire, nous pouvons mieux comprendre nos motivations, nos valeurs et nos intérêts profonds. Cela nous permet de prendre des décisions plus alignées avec notre véritable identité et de créer une vie plus épanouissante.

Par exemple, si vous réalisez que vous accordez une grande importance aux lieux-ambiances, vous pouvez rechercher des activités qui vous permettent de vous immerger dans des environnements stimulants et inspirants. Si vous êtes attiré par les informations, vous pouvez vous lancer dans des domaines de connaissances qui vous passionnent et vous motivent.

En explorant nos préférences dans le Tri Primaire, nous pouvons cultiver une meilleure connaissance de soi et utiliser ces informations pour guider nos choix et nos actions.

Conclusion:

Le Tri Primaire est un outil puissant de la PNL qui nous permet de mieux comprendre notre modèle du monde et nos interactions avec autrui. En comprenant nos préférences dans les facettes du Tri Primaire, nous pouvons ajuster notre communication, améliorer nos relations interpersonnelles et développer une meilleure connaissance de nous-mêmes.

En utilisant le Tri Primaire comme un filtre cognitif, nous

pouvons identifier les aspects de notre environnement auxquels nous accordons le plus d'attention. Cela nous aide à comprendre nos motivations, nos valeurs et nos intérêts profonds. En tenant compte des préférences du Tri Primaire des autres, nous pouvons établir des liens plus authentiques et renforcer nos relations.

Pour exploiter pleinement le Tri Primaire, prenez le temps de réfléchir à vos propres préférences dans chaque facette. Identifiez ce qui attire le plus votre attention et comment cela influence votre manière de percevoir le monde. Utilisez ces informations pour prendre des décisions alignées avec vos besoins et aspirations.

N'oubliez pas que chaque personne a des préférences différentes dans le Tri Primaire. En reconnaissant et en respectant ces différences, nous favorisons une meilleure compréhension mutuelle et une communication plus efficace.

En conclusion, le Tri Primaire est un outil précieux pour explorer notre modèle du monde, améliorer nos relations et cultiver une meilleure connaissance de soi. En utilisant consciemment ce filtre cognitif, nous pouvons créer une vie plus épanouissante et des liens plus authentiques avec les autres. Prenez le temps d'explorer les facettes du Tri Primaire et découvrez comment elles peuvent enrichir votre expérience de vie.

N'hésitez pas à partager vos expériences et vos découvertes en répondant à cette newsletter. Ensemble, nous pouvons approfondir notre compréhension du Tri Primaire et de son impact sur notre vie quotidienne.

L'exercice du "Choix de l'Attention"

*Prenez quelques minutes pour réfléchir à chacune des facettes du Tri Primaire : **les personnes, les activités, les choses, les informations et les lieux-ambiances**. Pensez à ce qui vous attire le plus dans chaque catégorie. **Prenez note de vos réflexions.***

Maintenant, imaginez que vous avez une journée pour vous amuser et vous détendre. Imaginez-vous en train de planifier cette journée idéale en utilisant les cinq facettes du Tri Primaire.

***Les personnes** : Pensez à quelles personnes vous aimeriez passer du temps avec. Ce peuvent être des amis, des membres de votre famille, ou même des collègues avec qui vous avez une bonne relation.*

***Les activités** : Réfléchissez aux activités qui vous apportent*

le plus de joie et d'excitation. Il peut s'agir de pratiquer un sport, de lire un livre, de cuisiner, de vous promener dans la nature, ou de toute autre activité qui vous passionne.

Les choses : Visualisez les objets ou les possessions qui vous entourent dans cette journée idéale. Peut-être s'agit-il d'un nouvel appareil électronique, d'un instrument de musique, d'un livre que vous voulez lire, ou de tout autre objet qui suscite votre intérêt.

Les informations : Réfléchissez aux sujets ou aux connaissances que vous aimeriez explorer. Cela peut être lié à vos centres d'intérêt personnels, à votre travail, à un hobby ou à tout autre domaine qui vous intéresse.

Les lieux ambiances : Imaginez les endroits où vous aimeriez être pour cette journée idéale. Il peut s'agir d'une plage ensoleillée, d'un café animé, d'une forêt tranquille, ou de tout autre lieu qui évoque une ambiance agréable pour vous.

*Prenez un moment pour noter vos réflexions et vos choix dans chaque facette du Tri Primaire. Vous pouvez même **créer une liste ou un tableau pour vous aider à organiser vos idées.***

*Je vous propose de découper votre journée en **4 parties** :*

- *Le matin,*
- *Le midi,*
- *L'après-midi*
- *et le soir.*

Placer dans chacune de ces parties les éléments de vos "tris primaires" préférés du plus important au moins important.

Imaginez-vous vivre cette journée de manière vivante et immersive, en vous connectant à toutes les expériences positives que vous avez sélectionnées.

Faites défiler votre film de votre journée idéal 3 x en vous associant émotionnellement à chaque moment.

Puis lors du 4ème défilement utilisez les SBA (stimulations Bilatérales Alternées) pour renforcer et déployer ces sensations internes.

Ensuite, réfléchissez à la manière dont cette journée idéale correspond à vos préférences dans le Tri Primaire. Remarquez comment ces choix influencent votre expérience subjective et votre état d'esprit.

Cet exercice vous permettra d'explorer de manière ludique et créative les différentes facettes du Tri Primaire. En prenant

conscience de vos préférences et en les intégrant dans votre journée idéale, vous pouvez mieux comprendre comment le Tri Primaire influence vos choix et votre perception du monde.

Amusez-vous bien et profitez de cette exploration des facettes du Tri Primaire !

Zoom Hypnose

LA PUISSANCE DE LA JUXTAPOSITION DES CONTRAIRES EN HYPNOSE EXPLORER LES PARADOXES DE L'ESPRIT

Dans le domaine de l'hypnose, un concept fascinant et efficace est celui de la juxtaposition des contraires. Cette technique consiste à utiliser deux concepts ou expériences opposés dans le même contexte ou la même phrase.

Dans cet article, nous allons explorer en profondeur la puissance de la juxtaposition des contraires en hypnose et comment elle peut être utilisée pour créer des changements profonds dans l'esprit et le comportement des individus. Nous examinerons des exemples concrets et fournirons des conseils pratiques pour intégrer cette technique dans votre pratique de l'hypnose. Préparez-vous à découvrir les paradoxes intrigants et les opportunités de transformation que la juxtaposition des contraires peut offrir.

Comprendre la juxtaposition des contraires en hypnose

La juxtaposition des contraires en hypnose est une technique puissante qui exploite les paradoxes de l'esprit. Elle repose sur le principe selon lequel l'esprit humain peut intégrer simultanément des idées opposées. Par exemple, en utilisant des phrases telles que "Plus vous vous détendez, plus vous vous sentez énergisé", nous invitons l'esprit à explorer deux expériences opposées dans le même contexte. Cette approche permet de contourner les résistances mentales et d'ouvrir de nouvelles voies de changement.

Exemples d'utilisation de la juxtaposition des contraires en hypnose

La juxtaposition des contraires peut être appliquée dans divers domaines de l'hypnose. Par exemple, pour aider les personnes à gérer leur stress, on peut utiliser des

suggestions telles que "Vous vous sentez calme et puissant à la fois". Cette phrase crée une expérience paradoxale qui favorise un état d'équilibre intérieur et aide à atténuer le stress. De même, pour renforcer la confiance en soi, on peut utiliser des suggestions telles que "À chaque pas en avant, vous vous sentez de plus en plus léger, libéré de tous les doutes". Cette juxtaposition crée une dynamique interne qui renforce la confiance en soi et permet de surmonter les obstacles.

Conseils pour intégrer la juxtaposition des contraires dans votre pratique de l'hypnose

L'intégration efficace de la juxtaposition des contraires dans votre pratique de l'hypnose nécessite une compréhension approfondie et une utilisation stratégique. Voici quelques conseils pratiques pour tirer le meilleur parti de cette technique :

Personnalisez les suggestions en fonction des besoins et des objectifs spécifiques de chaque individu.

Utilisez des phrases courtes et impactantes pour maximiser l'effet paradoxal.

Veillez à respecter l'éthique et le consentement des clients, en expliquant clairement la nature paradoxale des suggestions utilisées.

Les avantages et les limites de la juxtaposition des contraires en hypnose

L'utilisation de la juxtaposition des contraires en hypnose présente plusieurs avantages. Elle stimule la créativité, ouvre de nouvelles perspectives et favorise la résolution des conflits internes. Cependant, il est important de reconnaître certaines limites. La juxtaposition des contraires peut ne pas convenir à tous les individus, et il est crucial de l'utiliser avec prudence et éthique. Il est essentiel de prendre en compte les besoins spécifiques de chaque client et de s'assurer que cette technique est adaptée à leur situation.

Les fondements théoriques de la juxtaposition des contraires en hypnose

La juxtaposition des contraires en hypnose repose sur des fondements théoriques solides. Elle s'appuie sur des concepts tels que la dissociation, l'ancrage et la suggestion indirecte. La dissociation permet de créer un espace où des idées opposées peuvent coexister. L'ancrage renforce l'association de sensations positives à des concepts paradoxaux, renforçant ainsi l'effet de la suggestion. La suggestion indirecte invite l'esprit à explorer les paradoxes et à trouver ses propres solutions.

Conclusion :

En intégrant la juxtaposition des contraires dans votre pratique de l'hypnose, vous pouvez élargir vos possibilités d'inductions hypnotiques et de suggestions, ouvrant ainsi de nouvelles portes pour vos clients. Cette technique offre une approche puissante pour créer des changements rapides et profonds dans l'esprit des individus. En utilisant cette technique avec prudence, éthique et adaptabilité, vous pourrez aider vos clients à atteindre des changements profonds et durables dans leur vie.



Découvertes - Inspirations

Mes remèdes phyto

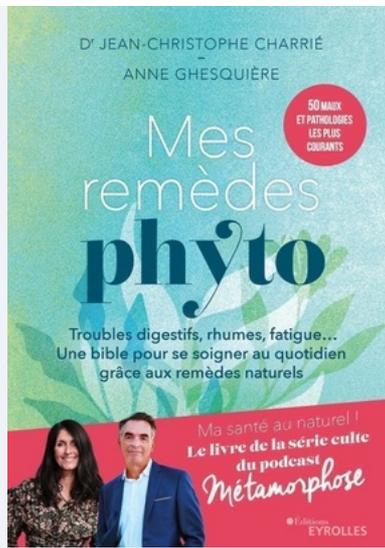
C'est un livre issu du podcast Métamorphose de Anne Guesquière, ou le Dr Jean-Christophe Charrié est interviewé.

Le plein de Tips pour votre quotidien !

Plus qu'une « médecine par les plantes », la phytothérapie clinique prend en compte le terrain global de chaque individu, ne se limitant pas à des symptômes. Grâce à ce livre, Anne Ghesquière et le Dr Jean-Christophe Charrié rendent accessibles à tous les nombreux secrets de cette discipline.

Après avoir découvert les bases de la santé au naturel, vous ferez le tour des maux et pathologies les plus courants en vous référant à des fiches très pratiques. Pensé rien que pour vous, ce livre a été conçu dans une approche à la fois experte, vivante, chaleureuse et incarnée. Cas cliniques, questions réponses, témoignages, zooms, listes d'essentiels, trousse de secours, conseils de précaution... tous les ingrédients sont réunis pour prendre soin de votre santé et appliquer les cures et traitements préventifs les plus adaptés !

Le livre à avoir sous la main pour tous les maux du quotidien.



Mes actus !

J'ai besoin de votre avis !

Je suis entrain de créer un parcours mêlant de la PNL et de l'hypnose. Et j'ai du mal à choisir le nom de ce parcours.

Voilà les différents noms qui me trottent dans la tête :

- Skills up
- Déploiement
- Eclore
- &Clore
- Hype PNL
- ...

L'idée est de mettre en avant les compétences et la confiance que vous allez acquérir grâce aux parcours.

Dites moi par retour mail celui que vous préférez et n'hésitez pas à me faire d'autres propositions !!!

Merci d'avance.

[Je donne mon avis par mail !](#)

Merci de m'avoir lu {{ contact.PRENOM }}.

Si ça t'a plu partage à ton réseau 😊

Je m'inscris à la newsletter



Ressources & Déploiement - Thomas Rolin

10 Place Sébastopol, 13004 Marseille

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

