

BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ : TA DOSE [PNL / HYPNOSE / OUTILS]

Voyage au cœur de nos émotions primaires et les premiers pas
du groupe praticien PNL :
Votre newsletter de rentrée est arrivée !



Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Bienvenue dans cette nouvelle édition de notre newsletter de
rentrée !

Le mois de septembre est un moment charnière, parfait pour se recentrer et poser de nouvelles intentions. C'est dans cet esprit que je souhaite partager avec toi un thème qui me passionne : **la compréhension de nos émotions.**

Dans cette newsletter, nous allons explorer ensemble deux sujets en apparence très différents, mais qui se rejoignent dans leur capacité à nous éclairer sur notre fonctionnement interne.

- D'un côté, nous plongerons dans la fascinante théorie des **émotions primaires de Jaak Panksepp**, pour mieux comprendre ce qui nous meut au plus profond de nous.
- De l'autre, je vous ferai un retour sur le **tout premier module du Praticien PNL**, un voyage vers le modèle des parties qui a déjà laissé son empreinte sur le nouveau groupe.

Prépare-toi à une lecture enrichissante qui, je l'espère, te donnera des clés pour mieux te comprendre et interagir avec ton environnement.

Bonne lecture !

**Découvre les Secrets de Tes
Émotions avec Jaak Panksepp ! **



As-tu déjà réfléchi à la véritable origine de tes émotions les plus profondes ? Sont-elles le fruit de ton éducation, de tes pensées, ou quelque chose de bien plus ancien et universel ?

Dans mon dernier article, j'explore la fascinante théorie de Jaak Panksepp, le père des neurosciences affectives. Il a révolutionné notre compréhension des émotions en montrant qu'elles sont ancrées dans **sept systèmes neuronaux primaires**, des "outils de survie" hérités de l'évolution et partagés par tous les mammifères.

Découvre comment des systèmes comme le **SEEKING** (recherche de récompense), le **CARE** (soin), ou le **PANIC/GRIEF** (détresse de séparation) influencent ton comportement, ton bien-être et même les troubles comme la dépression et l'anxiété. Tu comprendras pourquoi le jeu est si essentiel pour notre développement et pourquoi la connexion sociale est un besoin biologique fondamental.

Prêt à explorer l'archéologie de l'esprit et à mieux te comprendre ?

👉 **Clique ici pour lire l'article complet et percer les mystères de tes émotions !**

Après avoir lu l'article, n'hésite pas à me dire ce que tu en penses ! J'aimerais beaucoup échanger avec toi sur ces découvertes fascinantes. Laisse un commentaire sur le site ou réponds à cette newsletter pour partager tes impressions.

🌿 **Un premier regroupement sous le signe des découvertes**



Le premier regroupement de la formation de **praticien en PNL** a été un moment riche en apprentissages et en partages.

Le groupe a plongé au cœur des fondements de la PNL, avec une découverte marquante : le **modèle des parties**.

Ce concept fascinant vous invite à considérer notre personnalité non pas comme un tout unifié, mais comme un ensemble de "parties", chacune ayant sa propre intention positive.

Par exemple, la partie de toi qui procrastine a peut-être pour intention de te protéger d'un échec perçu.

Comprendre ces dynamiques internes ouvre des perspectives nouvelles pour une meilleure connaissance de soi et une communication plus harmonieuse avec soi-même.

C'était un moment d'éveil pour les stagiaires, une étape fondatrice vers une approche plus constructive de leurs défis personnels et professionnels.

Prêt à transformer ta vie ?

Ce premier week-end du second niveau de PNL a clairement montré la puissance de la PNL pour opérer des changements profonds.

C'est plus qu'une simple théorie, c'est une boîte à outils pratique pour améliorer ta vie au quotidien.

Si tu cherches à mieux comprendre tes propres mécanismes, à affiner ta communication et à développer ton potentiel, un parcours en PNL pourrait être le pas que tu attendais.

C'est l'opportunité de te doter d'outils concrets pour naviguer avec plus de clarté et de confiance dans ta vie.

Pour découvrir comment le modèle des parties et d'autres concepts de la PNL peuvent t'aider, je t'invite à explorer nos prochaines formations en commençant par le technicien PNL.

[Le technicien PNL](#)

La PNL t'offre une carte pour mieux comprendre ton monde intérieur et interagir plus efficacement avec le monde extérieur. N'attends plus pour commencer ce voyage passionnant.

Si tu as une question sur ce que la PNL peut t'apporter ou si tu as envie de partager tes réflexions, n'hésite pas à me répondre. Je suis là pour t'accompagner dans cette démarche. À très vite !

Ah, au fait, si tu as envie de feuilleter les anciennes Newsletter c'est là :

Anciennes
Newsletter



Thomas Rolin

Ressources
& Déploiement

5 Boulevard Philippon
13004, Marseille



Partagez cette newsletter 😊

[Se désinscrire](#)