

7 clés secrètes pour



Libérer  
votre  
cerveau

des pensées négatives  
et avoir un mindset  
positif

Annabelle Boyer

# 7 CLÉS SECRÈTES

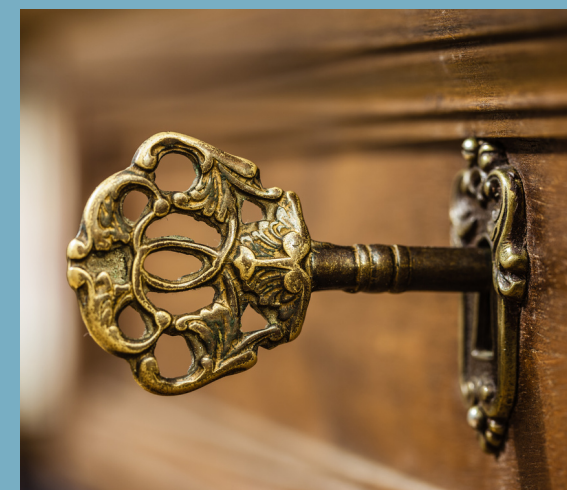
Vous arrive-t-il d'avoir des pensées négatives qui vous font douter de vous, procrastiner, rater des opportunités et viennent affecter vos relations?



Je compatis. J'ai bien connu cet état. Et pendant des années, j'ai étudié les neurosciences pour trouver les techniques qui fonctionnaient réellement!

## DÉCOUVERTES

J'ai réuni les 7 clés essentielles pour faire taire les pensées négatives, calmer les émotions envahissantes et déjouer l'autosabotage.



Sachez que le cerveau est programmé pour la survie et non pour le bonheur. Il faut donc l'entraîner à être heureux.

Vous pouvez le reprogrammer. Les résolutions et les affirmations positives ne fonctionnent pas parce qu'elles ne s'adressent pas à l'inconscient.



# Découvrez la puissance de votre cerveau



Notre cerveau nous joue  
des tours et nous pouvons  
le reprogrammer!

La plupart des gens ont des pensées négatives chaque jour. Dès le matin, en observant les cernes sous les paupières, en constatant le mauvais temps, en se faisant couper la route par une voiture, en entendant l'objection d'un collègue ou les cris d'un enfant et en se remémorant un conflit ou une injustice.

Parfois même, les ruminations viennent dans des moments de tranquillité, sournoisement. Et notre cerveau est excellent pour imaginer des conversations qui n'existent pas.

# Mon histoire



En 2012, ma vie a basculé...

- Mon père est décédé subitement suite à une erreur médicale.
- Moins d'un mois plus tard, mon poste a été coupé au travail.
- Le chômage a perdu mon dossier durant 2 mois.
- Maman monoparentale, sans revenus avec deux enfants à charge, j'étais découragée, stressée.
- La maladie chronique s'est invitée...

Ça n'allait pas du tout. J'avais atteint ma limite. J'ai donc décidé d'étudier auprès des grands experts en neurosciences motivationnelles et développement personnel. Et tout a changé! Aujourd'hui, j'ai une vie épanouie et riche de sens. Je m'affirme avec bienveillance et efficacité même en situation difficile. J'ai appris à me libérer du passé. Je suis heureuse, aimée par des gens extraordinaires.

Ma mission est désormais d'accompagner les gestionnaires, les employés, les individus prêts à changer pour se libérer des pensées négatives, déjouer l'autosabotage, adopter un mindset positif et créer une vie épanouissante et pleine de sens.

# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 1

### Libérer le pouvoir du nerf vague

Vous avez entendu parler de la cohérence cardiaque? C'est une respiration lente où l'on inspire en 5 secondes et l'on souffle en 5 secondes.

Pour bien des gens, cet exercice ne fonctionne pas bien. Pourquoi? Parce qu'une partie de l'inconscient ne veut pas lâcher prise.

En respirant lentement et profondément, on active le nerf vague et on lui permet de dire au cerveau de se calmer.

Mais, dans notre tête, il y a un flot incessant de pensées. Pour que la cohérence cardiaque soit efficace, il est très important d'occuper l'esprit en se remémorant un souvenir agréable avec nos 5 sens en plus de l'émotion.

Le corps peut alors retrouver les mêmes sensations que dans le souvenir et activer toute la puissance du nerf vague.



# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 2

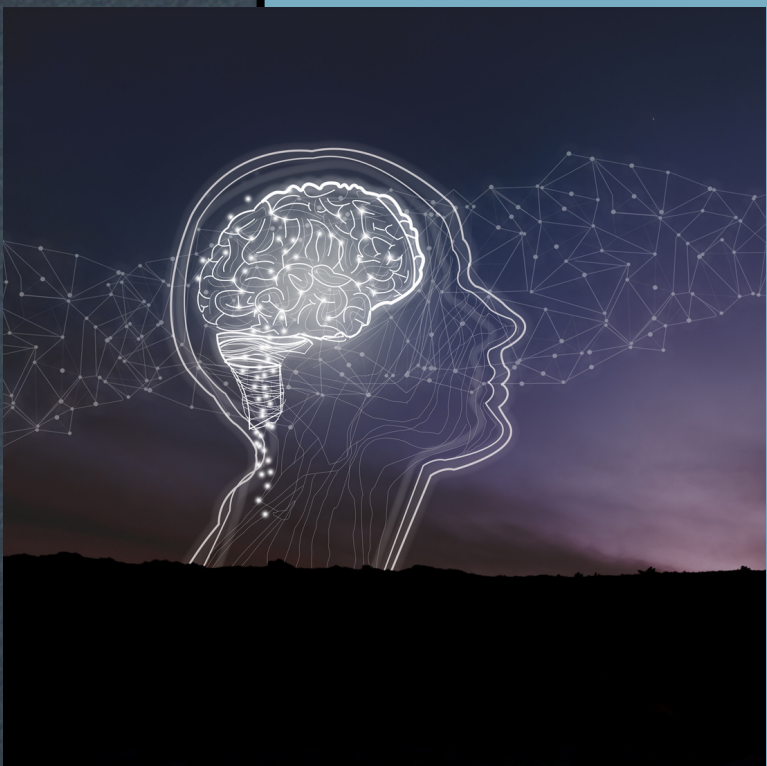
### Activer la puissance du cerveau reptilien

Les croyances limitantes génèrent les pensées négatives. Elles se situent dans le cerveau reptilien à l'arrière du crâne. Elles sont le fruit d'une programmation inconsciente.

Pour changer cette programmation, il faut activer le cerveau reptilien. Pour ce faire, je vous suggère de faire des méditations guidées en marchant.

Écoutez un enregistrement audio très motivant spécialement préparé pour cela. Il contient de la musique, des sons subliminaux et des paroles particulièrement valorisantes. Et vous écoutez cela en marchant. Parce que le mouvement est justement géré par le cerveau reptilien! Une fois en marche, il est ouvert aux suggestions positives.

La répétition des messages constructifs l'amène à se reprogrammer. Comptez un minimum de 90 jours si vous faites l'exercice quotidiennement.



# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 3

Activez la glande pinéale

La glande pinéale (3e oeil) se situe dans le cerveau. Elle est le siège de l'intuition. Lorsque les pensées et les émotions jouent en boucle, elles consomment de l'énergie et créent des déchets. Pour s'en libérer, le cerveau a besoin du liquide céphalo-rachidien.

La respiration suivante permet de faire remonter le liquide des centres hormonaux inférieurs vers la glande pinéale. Cela apaise l'esprit. Pour ce faire, fermez les yeux, inspirez profondément et, en même temps, contractez les muscles du plancher pelvien. Rentrez le bas du ventre, en essayant de rapprocher le nombril de la colonne vertébrale. Cela fait remonter l'air vers le haut de vos poumons.

Ensuite, contractez le haut des abdominaux puis le torse, puis la gorge. Placez votre index sur le dessus de votre tête et fixez votre attention à cet endroit. Fermez les yeux. Soufflez doucement. Recommencez. Cet exercice est puissant et demande de l'entraînement.



# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 4

### Brouillez les fréquences

Les pensées ont une fréquence. Nous pouvons mesurer une pensée. Or, si nous le laissons aller, le cerveau génère des pensées négatives.

C'est particulièrement vrai durant les tâches routinières : préparer le repas, faire le ménage, conduire, etc. Dans ces moments, pour bloquer les fréquences des pensées négatives, inondez votre esprit de messages positifs : écoutez des capsules vidéo motivantes, des livres audio de développement personnel, des formations, etc. Utilisez la même fréquence!



Vous allez monopoliser la fréquence qui sert au discours négatif. En le faisant chaque jour, vous permettrez à votre, inconscient de se reprogrammer par la répétition.

Vous avez de la misère à vous endormir? Écoutez une capsule. Vous brouillez ainsi une bonne partie des pensées négatives. Écoutez quelque chose qui vous intéresse juste assez pour capter votre attention sans vous tenir éveillé.

# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 5

Dotez-vous d'un super coach

Aucun athlète ne se rend aux Olympiques seul. Il a besoin d'un coach. C'est la même chose pour devenir un champion de la maîtrise des pensées et des émotions.

Notre inconscient est un énorme King Kong que l'on doit apprendre à apprivoiser par des exercices validés de reprogrammation de l'inconscient. La maîtrise s'acquiert par un véritable entraînement supervisé par un entraîneur plus compétent et plus outillé. Si vos aviez déjà les vrais outils, vous seriez déjà au niveau supérieur depuis longtemps.

Les neurosciences sont venues apporter un éclairage très instructif sur le fonctionnement du cerveau. Vous voulez vraiment cheminer? Faites appel à un expert! Vous pensez que ça coûte cher? Rappelez-vous que vos pensées négatives sont plus onéreuses : elles vous poussent à faire des achats inutiles, vous rendent malade, vous drainent votre énergie. Bref, elles vous font perdre du temps et de l'argent.

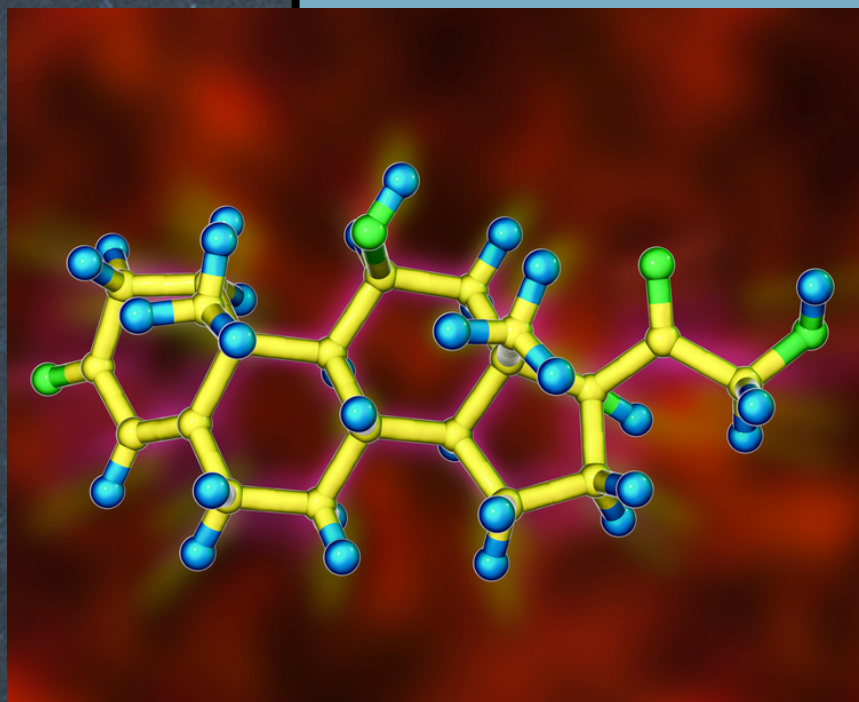


# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 6

### Débarressez-vous des hormones du stress

À chaque fois que vous vivez un stress, vous sécrétez des hormones de stress : cortisol et adrénaline, entre autres. Et à quand vous parlez de vos problèmes ou que vous y pensez, vous produisez encore plus de cortisol et d'adrénaline. Pourquoi? Parce que votre cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Pour lui, que vous soyez dans le trafic ou que vous racontiez le trafic traversé, c'est la même chose : il le vit.



Les hormones du stress, à la longue, se transforment en poison pour le corps. Elles sabotent le système immunitaire et alimentent les pensées négatives.

Pour débarrasser le corps de ces hormones, bougez! L'activation de la circulation sanguine et la contraction musculaire permettent au système lymphatique de faire son travail d'épuration! Et pour que ça soit vraiment efficace, il est crucial d'intégrer du plaisir dans la pratique sportive!

# 7 CLÉS SECRÈTES

## Clé no 7

### Débarressez-vous des identitiés sabotuses

Elles sont nombreuses et occupent beaucoup de place dans la tête. Dès que vous avez des pensées négatives, c'est le signe qu'une identité sabotuse vient de prendre le micro. Pourquoi? Parce qu'une colère saine, une tristesse claire, une peur réelle ne durent que quelques secondes à quelques minutes.

Quand on a des pensées négatives récurrentes, on ne vit alors pas d'une émotion, mais bien d'une construction mentale. Une vraie émotion, ça se mime, Si ça ne se mime pas, c'est un sentiment. Et un sentiment, c'est un ressenti du mental... une construction de notre esprit! Ce n'est pas parce que je dis «je me sens...» que la suite est une émotion. La plupart du temps, notre cerveau s'accroche aux pensées négatives parce qu'elles ont une utilité : sécréter les hormones de stress. Or, ces hormones, elles nous font sentir vivant! Pas heureux, mais vivant! On arrête alors de s'ennuyer.



# Entraînez votre esprit au bonheur



Le bonheur n'est pas naturel chez l'humain. ce qui est naturel et programmé, c'est la survie.

Plusieurs études ont démontré que le manque d'affection chez les bébés est une cause de mortalité. En tant qu'adultes, nous avons besoin que notre vie ait du sens, de nous accomplir, nous sentir utile, nous développer, aimer et être aimé. La survie est plus importante que tout. Et notre cerveau est programmé à surveiller toute forme de danger potentiel. Aujourd'hui, il y a moins de danger, mais notre cerveau ne s'est pas adapté. Devant la diminution des risques, il crée des pensées négatives pour rester vigilant ce qui fait sécréter des hormones de stress.