



Valérie Marie. Coach émotionnel. Pleine confiance en toi.

Comment enlever une douleur avec la PNL



Nous sommes entraînés et programmés pour accepter la douleur et ne pas avoir d'autre option que de la supporter jusqu'à ce que les médicaments fassent leur travail.

Cependant apprendre à diminuer et même à enlever la douleur avec des techniques de pnl est quelque chose qui donne d'excellents résultats. La partie la plus difficile pour enlever une douleur est de penser que si nous pouvons le faire, c'est à dire, y croire.

Je tiens à préciser que ces techniques sont pour soulager ou enlever les douleurs et non pas pour résoudre la provenance réel du problème cependant il y contribue.



En PNL les images et les symboles sont très importants et influent directement sur notre inconscient. Si par exemple nous pensons que la gastrite est comme un « acide qui détruit l'estomac », et bien on peut pratiquement le sentir dans le moment où on y pense même si on n'a pas de gastrite. Et si on répète cette image dans notre esprit sans arrêt, on renforce cette forme de penser et on programme pour que cela soit ainsi. Et cela fonctionne pour tout dans notre vie...

La programmation neurolinguistique comme son nom l'indique se réfère à la programmation à travers de la linguistique ; c'est à dire que nos pensées s'associent avec les mots et elles interagissent avec nos réactions biochimiques. Suivant le type de mots que tu utilises, tu as des réactions positives ou négatives. Toutes ces réactions répétées avec le temps se convertissent en programmes. C'est ainsi que nous avons construit les programmes que nous avons et par de même nos comportements. Le langage négatif produit des sensations et attitudes négatives et la répétition de ces mots crée des programmes négatifs en nous. Et quand ce langage se réfère à la douleur, à la gêne, et bien nous ne faisons que l'augmenter.

Voici donc une série d'exercices avec des techniques d'images pour supprimer la douleur. Je te recommande d'en essayer plusieurs car il est possible qu'un te convienne mieux que l'autre. Tu peux aussi créer le tien en combinant plusieurs exercices.

Il y a aussi un exercice pour te rendre compte de comment on utilise le langage par rapport à la douleur.

L'intention de faire un exercice détaillé est de commencer par un ré-entraînement de l'usage du langage ; ceci t'aidera même quand tu te trouves avec des personnes malades, car tu lui offres de l'espoir et des options grâce à de mots positifs qui seront encourageant pour eux.

Bien sur, connaître ces techniques ne t'empêche pas d'aller consulter un médecin ou prendre des médicaments ou bien encore t'aider de techniques de relaxation.

premier exercice :



la vapeur

L'intention de cet exercice est de t'aider à t'enlever certaines gênes ou douleurs, comme maux de tête, de cou, de dos, irritation du colon, etc..
il est tout à fait possible de le faire..

tu verras les résultats sont surprenants.

Il est important de répéter l'exercice à chaque fois que tu en ressens le besoin.
Certaines personnes arrivent à obtenir des résultats immédiats pendant que d'autres devront le répéter plusieurs fois avant de voir partir la douleur.
C'est très facile, il est seulement requis l'intention de réussir.

C'est parti !!

- 1- installe-toi dans une position confortable, relaxe-toi complètement.
Ferme les yeux et respire profondément
- 2 - dirige ta conscience vers l'endroit précis où tu as mal où tu sens la gêne.
- 3 - ressens comment à chaque fois que tu inspires, entre une énergie de saine et de bien-être et comment elle s'installe sur l'endroit exacte où tu as mal.
Expire...
- 4 - refait ceci plusieurs fois pendant quelques minutes et ressens-le dans toi.
- 5 - maintenant imagine une ouverture de la taille d'une pièce de monnaie juste

à l'endroit où tu as mal.

6 - inspire....et au moment d'expirer observe comment s'en va la douleur en forme de vapeur par cette ouverture à chaque fois que tu expires.

Regarde si cette vapeur a une couleur.

7 - maintenant dit : chaque fois que j'expire la douleur s'en va en forme de vapeur, elle s'en va à chaque fois de plus en plus. Elle continue de s'en aller. Elle s'éloigne...

Répète ces phrases plusieurs fois.

8 - À chaque fois que tu expires et que tu dis ces phrases, rend toi compte comment ton corps se sent de plus en plus léger.

9 - à présent, visualise, écoute et ressens comment la douleur sort, s'éloigne et disparaît totalement.

10 - comment te sens-tu maintenant ?

La douleur a-t-elle diminuée ? Disparue ?

Si tu sens encore une gêne, recommence l'exercice en te concentrant d'avantage.

Avec la pratique tu y arriveras.

Seconde technique :



les ballons

Cette technique est facile à apprendre. Tu peux l'appliquer sur toi même ou à une personne qui souffre d'une douleur. La pnl a prouvé que les couleurs et l'éloignement de certaines images ont beaucoup de force dans notre esprit et c'est pour cela qu'il y a réussite.

Recommandations :

il est préférable d'apprendre par cœur cet exercice et de le faire sans lire le texte pour que tu sois le plus possible concentré et avec les yeux fermés ainsi tu éviteras les distractions.

Tu peux utiliser tes propres mots.

On y va !!

1 - respire profondément 2 fois pour te relaxer

2 - pense à la douleur que tu as et situe-la précisément sur ton corps

3 - donne un nom à cette douleur,
cela peut-être douleur ou mal-être ou gêne ou ardeur etc

4 - toujours mentalement met le mot que tu as choisi devant toi et rend toi compte de quelle couleur sont les lettres du mot

5 - souvent la couleur du mot est obscure. Maintenant pense que ces lettres ont une petite clef comme une vanne pour ouvrir l'eau, en dessous de chaque d'elles.

ouvre la vanne et vide les de leur couleur.

6 - maintenant qu'elles sont vides, remplies les avec des couleur pastelles

7 - quand tu auras remplis toutes les lettres avec une couleur pastelle agréable, attache-leur un ballon dans la partie basse.

8 - regarde comment les lettre commencent à flotter et à monter et comment elles s'éloignent en flottant.

Petit à petit elles montent de plus en plus haut et s'éloignent de plus en plus. Chaque fois elles deviennent plus petites en s'éloignant jusqu'à disparaître totalement.

9 - respire profondément et reviens au moment présent. reprend conscience et vérifie que ta douleur est partie.

Si cela persiste répète l'exercice.



Les Symboles

Comme je l'ai dit au paravent, les symboles ont une influence énorme sur notre cerveau et permettent d'activer des comportements positifs.

1 - respire profondément plusieurs fois pour lâcher les tensions qui aggravent ton mal-être ou ta douleur

2 - situe sur ton corps l'endroit exacte du mal et prend contact avec lui

3 – à ce mal bien situé, donne lui une forme, une couleur, une texture, une taille, une température.

Cette forme que tu viens de construire s'appellera symbole et représentera ta douleur

ex : si tu souffres de migraine tu pourrais sentir le mal comme un casque de métal, ou si tu as une gastrite peut-être tu la perçois comme un feu dans ton estomac.

4 - une fois que tu as le symbole bien clair dans ton esprit, pense à comment tu pourrais le changer pour qu'il arrête de te gêner. Comment devrait être ce symbole pour qu'il soit agréable et qu'il arrête de te faire souffrir.

Ex : le casque de métal de la migraine je le change pour un casque d'éponge

rose, en effet cette représentation ne me gêne pas. le feu de la gastrite je l'éteins avec une lance de pompier et je me sens soulagé.

Modifie tout ce que tu veux et comme tu le veux. La taille, la température, la couleur, la texture, etc. l'important est que tu te le représentes d'une manière et après d'une autre qui t'avantage, qui t'apporte du bien. Ces images que tu crées sont très puissantes.

5 - quand tu as réussi à modifier ton symbole, maintient le présent dans ton esprit et enregistre dans ta mémoire l'image avec toutes les sensations qui vont avec.

6 - Maintenant que tu vois clairement ton symbole. Communique avec ta douleur et dis lui que c'est comme ça que tu fonctionnes à partir d'aujourd'hui. De cette manière il sera plus facile la coexistence entre les deux

7 - dans l'avenir quand tu commences à sentir le mal venir, amène à ton esprit conscient le symbole que tu as créé et modifié pour commencer la nouvelle programmation.

Plus tu répéteras l'exercice plus tu auras de meilleurs résultats. Ton mental entend beaucoup mieux au travers de symboles.

le langage positif



le langage que nous utilisons voyage par nos neurones pour créer des programmes, c'est la programmation neurolinguistique. Si ce langage est négatif et bien nous créons des programmes négatifs... et quand nous nous référons à quelque chose qui touche la douleur ou le mal-être nous l'intensifions avec les mots.

Je vous propose donc ici d'apprendre à utiliser des expressions plus positives pour éloigner toutes douleurs, maladies ou mal-être. En effet avec le langage nous influenceront directement et diminuerons l'intensité de la gêne.

Prend un papier et un crayon pour faire l'exercice suivant.

Recommandations :

chaque fois que tu utilises un langage négatif, relis-toi et entraîne ton cerveau à penser en positif.

Il est important de se rendre compte que nous dirigeons notre cerveau avec le langage et notre corps y répond. Si nous fixons notre attention sur la douleur, nous n'aurons que plus de douleur. Si chaque jour tu te répètes, je vais avoir le cancer ou j'ai peur d'attraper la grippe et bien tu finiras par l'avoir.

Voici donc un petit exercice pour d'aider à penser différemment sur la douleur.

Il est important de toujours chercher l'intention positive, l'espoir et la sortie du tunnel face à la douleur pour générer un excellent état de santé.

Ces quelques phrases suivantes sont typiques et nous les entendons fréquemment quand nous nous sentons faible ou malade ou quand nous avons mal.

Le but est de les changer par des expressions positives pour obtenir une palette coloré d'espoir comme par exemple : la douleur est passagère, j'ai l'intention de me sentir mieux et de diminuer cette gêne.

Tu observeras les incroyables résultats que tu obtiens seulement en modifiant ton langage.

Une seule règle à cet exercice : ne pas utiliser le mot douleur dans tes réponses.

Remplis donc ce tableau en cherchant des **phrases** les plus **positives** possible.

À la fin je te donne des suggestions.

Qu'est-ce que j'ai mal...	chaque fois moins
J'ai très mal	Demain cela ira mieux
Je ne supporte plus la douleur	
A chaque fois c'est pire	
Je ne tiens plus	
Rien ne m'enlève cette douleur	
C'est insupportable	
Je suis désespéré(e)	
Ma santé est de moins en moins bonne	
Pourquoi ça m'arrive à moi	
J'ai toujours mal quelque part	

Il arrive souvent aussi que nous nous fassions des questions négatives ou défaitistes comme celles que apparaissent à continuation.

Ici répond de manière positive aux questions.

Pourquoi cela m'arrive à moi ?	Car moi je peux
--------------------------------	-----------------

Pourquoi est-ce que le médicament n'agit pas maintenant ?	
Qu'ai-je fait pour mériter ça ?	
Serait-ce une punition ?	
Quand est-ce que cela va se terminer ?	
Que puis-je faire ?	
À quoi cela me sert ?	

As-tu eu du mal à répondre ?

Certaines personnes trouvent cet exercice difficile car elles sont habituées à penser en négatif sans même s'en rendre compte.

Voici donc quelques suggestions de réponses qui peuvent être des options. Certainement tu as répondu différemment et c'est bien. L'important est que tu utilises ton langage en terme positif et encourageant.

Qu'est-ce que j'ai mal...	chaque fois moins
J'ai très mal	Demain cela ira mieux
Je ne supporte plus la douleur	Je peux en finir avec cette douleur
A chaque fois c'est pire	Petit à petit je vais de mieux en mieux
Je ne tiens plus	Bientôt ça passera et je me sentirai mieux
Rien ne m'enlève cette douleur	Avec cet analgésique, cela va partir
C'est insupportable	C'est passé, c'est bientôt fini
Je suis désespéré(e)	Je contrôle et me relaxe
Ma santé est de moins en moins bonne	Je suis toujours en bonne santé, ceci est momentané
Pourquoi ça m'arrive a moi	C'est normal de se sentir comme ça quelque fois
J'ai toujours mal quelque part	Je fais tout pour me sentir mieux
Pourquoi cela m'arrive à moi ?	Car je peux m'en sortir

Pourquoi est-ce que le médicament n'agit pas maintenant ?	J'agirai mieux en me relaxant
Qu'ai-je fait pour mériter ça ?	Je mérite une bonne santé et je l'aurai
Serait-ce une punition ?	C'est un avis pour que je fasse plus attention à moi
Quand est-ce que cela va se terminer ?	Je veux être bien le plus vite possible, et il en sera ainsi
Que puis-je faire ?	Je me soigne et accepte mon état
À quoi cela me sert ?	J'apprendrai quelque chose sur moi-même

Par la suite, dans la vie de tous les jours, devant chaque mal-être ou gêne je te suggère de formuler une ou deux phrases avec tes propres mots positifs, encourageants afin de sortir le plus vite possible de cette situation désagréable.

Si tu as mal à la tête, c'est mieux de dire 50 fois dans la journée « cela ne va pas durer, ça part dans un moment » que de répéter cent fois « qu'est-ce que j'ai mal, c'est fou ».

Écris des phrases sur un papier et garde-les avec toi, cela pourra te servir pour une éventuelle autre occasion.

Je te recommande d'installer ce programme en le répétant, sans abandonner pour que se fasse le changement de croyance et que cela fonctionne avec plus d'efficacité et de rapidité.

Allez !! persiste et signe !!

N'oublie pas de partager cet article avec tes ami(e)s sur <https://www.facebook.com>

De l'Émotion à l'Action