

État d'esprit OPTIMAL: Physiologie, émotions, ancrages sensoriels et... chromothérapie

Vous arrive-t-il de vous lever certains matins et de vous sentir déprimé, mal dans votre peau?



J'imagine que vous aimeriez pouvoir changer cet état d'esprit et vous sentir tout simplement; bien, confiant, énergique...?

Vous avez en vous tous les outils: une pharmacie intérieure souvent insoupçonnée et toutes les clés pour le faire. **Accéder à un état d'esprit OPTIMAL rapidement ,souvent et agréablement...**Changez votre état d'esprit et émotionnel facilement par votre « physiologie », par des ancrages dynamisants ... et pour mettre de la couleur dans votre vie par la chromothérapie (thérapie par la couleur!). Exemple par l'utilisation de [Lunettes chromothérapie](#) ! ☐

En ce [midipile coaching](#) et cette merveilleuse journée ensoleillée d'été , je vous invite à « inonder » votre cerveau et votre corps de bien-être, de confiance, d'énergie, de joie , d'enthousiasme... et de profiter pleinement de ce que

la vie a de plus beau à vous offrir.

Vous voulez vous sentir plein d'énergie, plus joyeux , plus confiant?

Accédez à cet état d'esprit en 4 étapes :

- 1. Adoptez une posture énergisante:** Si vous êtes assis, levez-vous, sortez votre poitrine, changez votre respiration : respirez profondément, avec énergie, souriez, bougez, dansez, écoutez votre musique préférée, etc...Ou tout simplement, adoptez une posture dominante pendant deux minutes : mains sur les hanches ou bras au ciel (comme pour la victoire!) ...cette posture induit des changements mesurables dans la concentration de certaines hormones. Cette prise de posture universelle de dominance entraine une augmentation de la testostérone (hormone de la dominance) et entraine aussi une diminution du cortisol (hormone du stress). À l'inverse, une posture de soumission donne les résultats opposés ! ☐ voir L'expérience de Amy Cuddy expliqué dans [sa conférence TED :](#) bougez, changez votre posture, votre respiration, votre expression faciale, le ton de votre voix... Bref, faites une nouvelle demande à votre esprit et votre corps se chargera d'envoyer toutes ces belles molécules à votre cerveau pour vous sentir,... comme vous le souhaitez!
- 2. Accédez à état d'esprit par la visualisation et des ancrages** (souvenirs, expérience ou rêverie...) Agréable et dynamisant : vous pouvez vous inspirer d'une de mes [infolettres à cet effet!](#)
- 3. [Pratiquez la psychologie du bonheur](#),** entourez-vous de gens positifs, de lumière, et de couleurs stimulantes ! Nos yeux permettent d' accéder à de merveilleux états dynamisants.
- 4. COLOREZ vos états d'esprit, pourquoi pas ? [procurez-vous des lunettes soleil chromothérapie](#)** pour y accéder plus facilement! ☐ !...

Qu'est-ce que la chromothérapie?

La chromothérapie (thérapie par la couleur) est une méthode naturelle axée sur les effets bénéfiques, voire même « thérapeutiques » des couleurs qui agissent sur les longueurs d'ondes du cerveau et notre organisme en général. L'effet vibratoire des couleurs stimule des longueurs d'onde bien précises facilitant ainsi l'accès à des états d'esprit, émotionnels et physiques bénéfiques. Des recherches scientifiques confirment que la chromothérapie a un impact important, entre autres, sur la régulation de la sérotonine dans le cerveau donc sur l'humeur et le bien-être. <http://www.medscape.com/>

Je vous souhaite un merveilleux été, un agréable midi à profiter de votre état d'esprit optimal désiré! ☐

Diane