

# Les neurosciences, la science de l'avenir et du changement

Bon midi ensoleillé!

Aujourd'hui, j'avais le goût de vous parler des neurosciences, de son apport positif dans la vie en général et particulièrement, dans le coaching et le changement.

Il y a plusieurs années, lorsque j'ai commencé à m'intéresser à la [PNL](#) (programmation neurolinguistique) une approche exceptionnelle de communication et de changement, j'étais fascinée par les nombreuses applications et surtout, les résultats positifs. C'était pour moi, comme de la magie :-)! Je constatais de beaux changements voire même des transformations impressionnantes chez mes clients. J'ai été conquise par cette approche et j'en ai fait un virage professionnel. Avec les années s'est ajouté mon intérêt pour les neurosciences appliquées, ce qui m'a permis d'élargir ma compréhension du succès de mes interventions et des fondements scientifiques de la PNL. En fait, les neurosciences sont une branche des sciences biologiques qui s'intéresse à l'étude du système nerveux. Au cours des dernières décennies, grâce au développement technologique, ce champ de recherche a connu un essor extraordinaire. Ce qui fait qu'aujourd'hui, plusieurs des découvertes des neurosciences influencent maintenant notre façon de voir le monde et contribuent activement et concrètement à transformer nos vies.



Comme Coach professionnelle PNL et également praticienne

certifiée en neurosciences appliquées, je m'intéresse grandement aux découvertes sur le sujet. C'est un domaine fascinant et très vaste! Pour en nommer que quelques-uns, les neurosciences s'intéressent; aux niveaux d'organisation et de fonctionnement du système nerveux central, aux mécanismes cérébraux des fonctions mentales supérieures (par exemple, la perception, l'attention, la mémoire, les émotions), à la conscience, au sommeil, aux états modifiés de conscience (hypnose, méditation, visualisation créative etc., à l'entraînement cognitif, à la neuroplasticité, à l'épigénétique, au neurofeedback etc..

Un vaste réservoir d'approches, d'outils et de connaissances utile et exceptionnel qui me permet dans ma pratique de coach professionnelle PNL de faire un accompagnement plus optimal dans le respect et le changement désiré.

Vous aimeriez accéder à un état d'esprit et/ou émotionnel agréable, aidant, dynamisant sur demande ?

En ce midipile coaching, j'ai pensé vous proposer d'activer votre neuroplasticité et développer de nouveaux circuits neuronaux par la visualisation et l'activation ou le rappel d'un ancrage positif. Visitez [cette infolettre](#) et profitez pleinement de votre « neuro expérience » :-)!

Merveilleuse journée!