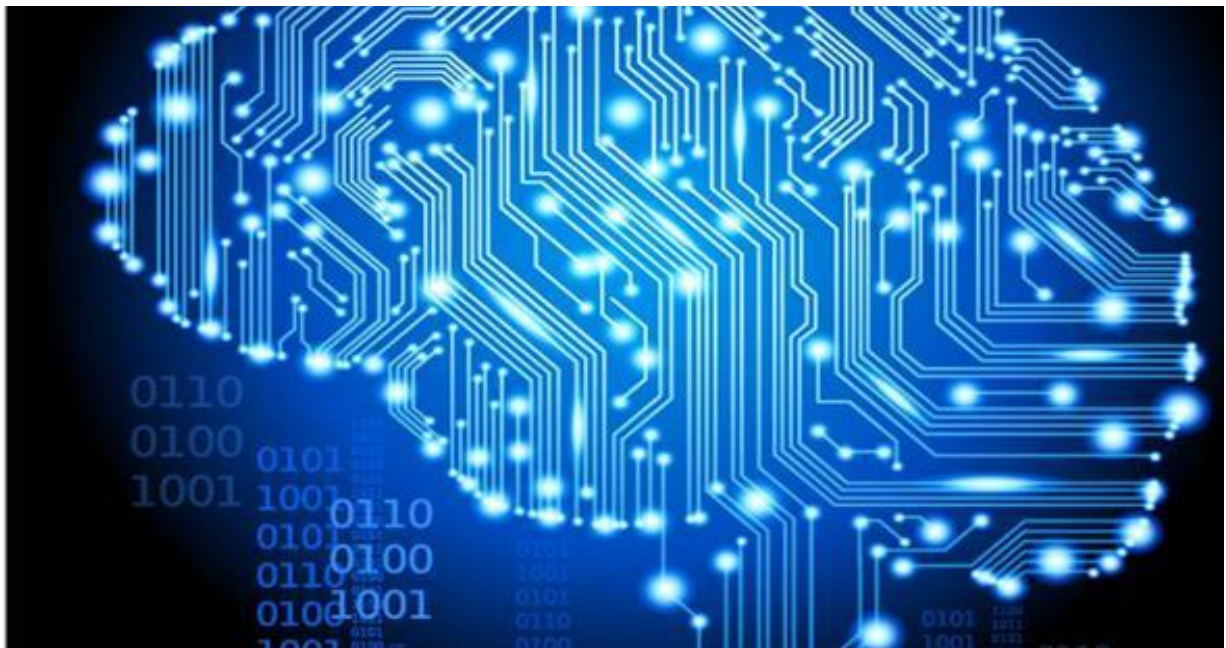


Comment recycler nos anciennes croyances en programmant notre cerveau ?

Par [franchant](#) Le 26/10/2014 Dans [Neurosciences](#) sur www.frederictranchant.fr, blog.

Lorsque vous comprenez comment sont créées les [connexions nerveuses dans le cerveau](#), cela vous aide vraiment à comprendre **comment se débarrasser des ces habitudes**. Les voies neuronales sont comme des autoroutes [de cellules nerveuses](#) qui transmettent des messages. Vous voyagez sur l'autoroute de nombreuses fois et la voie se concrétise de plus en plus. À force de penser ou de vous tourner vers un aliment ou des cigarettes spécifiques pour plus de réconfort, vous créez une nouvelle voie neuronale. Mais par chance, le cerveau est en constante évolution et vous pouvez ouvrir de nouvelles voies et créer de nouvelles habitudes.



C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité du cerveau.

J'avais l'habitude de conduire avec un pied sur le frein et l'autre sur l'accélérateur, je voulais m'entraîner à conduire avec un seul pied. Il a fallu un certain temps, car j'avais une forte [voie neuronale](#) pour la conduite des deux pieds. Mais comme j'ai eu la volonté de le faire, j'ai construit une nouvelle

voie, et j'ai reprogrammé mon cerveau. Vous pouvez supprimer un comportement, une pensée ou des addictions directement du cerveau.

Tout devient possible grâce à la neuroplasticité du cerveau. Les gens qui ont des accidents vasculaires cérébraux peuvent recycler leur cerveau pour qu'il fonctionne de nouveau en construisant de nouvelles voies. Les fumeurs et les personnes boulimiques et bien d'autres peuvent apprendre de nouveaux comportements et habitudes et peuvent transformer leur vie.

Si vous travaillez avec d'autres personnes sur leurs habitudes ou si vous travaillez sur les vôtres (ou les deux), vous pouvez appliquer ces connaissances pour augmenter vos chances de réussir.

Voici les meilleures façons de recycler votre cerveau :

1. Identifiez l'habitude que vous voulez transformer et définissez votre intention.

Vous vous souvenez peut-être de cette phrase clé : « l'ampoule doit vouloir changer. » Vous devez avoir une forte intention de changer. S'il y a une forte intention, ensuite il y aura une création de nouvelles voies et l'intention finira par arriver.

2. Observez ce que fait la vieille habitude ou la voie dans votre vie.

Regardez les sentiments, les pensées et la façon dont le corps réagit à l'habitude, et voyez ce que cela crée dans votre vie. Soyez le témoin, et soyez conscient.

3. Détournez votre attention

C'est très important. Pour créer une nouvelle voie neuronale, détournez votre attention de la vieille habitude, et vous finirez par oublier cette vieille habitude. Ne faites pas attention aux beignets et aux gâteaux. Prenez conscience et concentrez-vous sur des aliments sains et délicieux.

4. Servez-vous de votre imagination

Vous pouvez construire de nouvelles voies neuronales non seulement en adoptant de nouveaux comportements, mais également grâce à l'imagination. Imaginez simplement ces nouveaux comportements en vous les répétant sans cesse. Répétez cela sans cesse dans votre esprit pour construire de nouvelles voies. Concentrez votre attention et recyclez votre esprit.

5. Coupez court à vos pensées quand elles se manifestent.

Dites « non » ou « annuler » quand une vieille pensée ou impulsion se manifeste, et dites : « je ne dois plus faire ça. » Ensuite tournez-vous vers la nouvelle voie neuronale que vous êtes en train de construire et continuez d'avancer dans la bonne direction.

6. Faites une thérapie par aversion

Ce n'est pas la tasse de thé de tout le monde. C'est optionnel. J'aime l'appeler « la technique des asticots sur le gâteau au chocolat. » J'avais l'habitude d'aimer les bonbons et les sucreries, et quand j'ai arrêté d'en manger, j'étais obligé de continuer à passer devant le magasin de bonbons de la ville. J'ai utilisé l'aversion pour entraîner mon cerveau à me dire : « C'est de la malbouffe. » « C'est fabriqué dans des usines, c'est trop sucré, et je me sens mal à cause de ça. Ceux qui les fabriquent les font aussi sucrés simplement pour rendre les acheteurs accros. Je ne veux pas de ça. » C'est également efficace pour d'autres comportements addictifs comme le tabagisme, la malbouffe, la cocaïne, et de nombreux autres comportements.

7. Créez un plan précis et choisissez ce que vous voulez faire à la place.

Quand vous avez une idée en particulier, c'est plus facile de construire de nouvelles voies neuronales. Vous « la concrétisez ». Choisissez si vous voulez faire du sport au lieu de trop manger ou si vous voulez manger des fruits au lieu des bonbons. Il suffit de rester concentré sur ce nouveau choix. Vous pouvez créer des affirmations et des fixations pour renforcer vos choix. Ça peut être « je suis libre » ou « je contrôle ». Renforcez cela avec des thérapies énergétiques comme la thérapie axée sur l'émotion (EFT) ou d'autres techniques.

8. Transformez les obstacles

Regardez ce qu'il y a sur votre chemin. Prenez conscience des avantages supplémentaires, ce que vous avez appris de vos vieilles habitudes ou de votre parcours. Regardez le stress dans votre vie et de quelle façon vous pouvez le gérer différemment. Donnez des possibilités à votre esprit. Gérez vos émotions et vos pensées et concentrez-vous sur une nouvelle autoroute dans votre esprit.

9. Connectez-vous avec votre source supérieure pour plus d'inspiration et de soutien.

Écoutez nos conseils. Sachez que vous avez la Force en vous, et donc vous avez une grande puissance. La méditation crée de nouvelles voies et des

changements dans le cerveau. On a récemment fait des études sur le cerveau de certains singes pour montrer l'effet de la méditation sur les circuits neuronaux du cerveau.

10. Transformez-vous et faites le changement.

Sachez que la transformation est toujours possible et que vous pouvez créer de nouvelles voies cérébrales chaque fois que vous êtes prêt à faire le changement. Lorsque vous gardez à l'esprit « je peux le faire ! », vous savez que vous en avez fini avec l'ancienne habitude et que vous devez vous concentrer sur la nouvelle idée à présent.

Il y a de grands bouleversements qui ont lieu dans notre monde. Et il y a un processus de transformation qui a lieu sur Terre et de grands changements sont en cours pour l'ensemble de l'humanité. Vous devez être présent dans ce moment, vous devez surmonter vos peurs, et connaître la source Infinie pour être un véhicule afin que la lumière prédomine sur la terre.

Credits: www.marilyngordon.com © 2014, Recherche et transmission par *Michel / Arcturius*. Partager en toute liberté en citant la source et **Les Chroniques d'Arcturius**. Utilisez toujours votre discernement par rapport à ces textes. Vous avez un Libre Arbitre, alors servez-vous en !