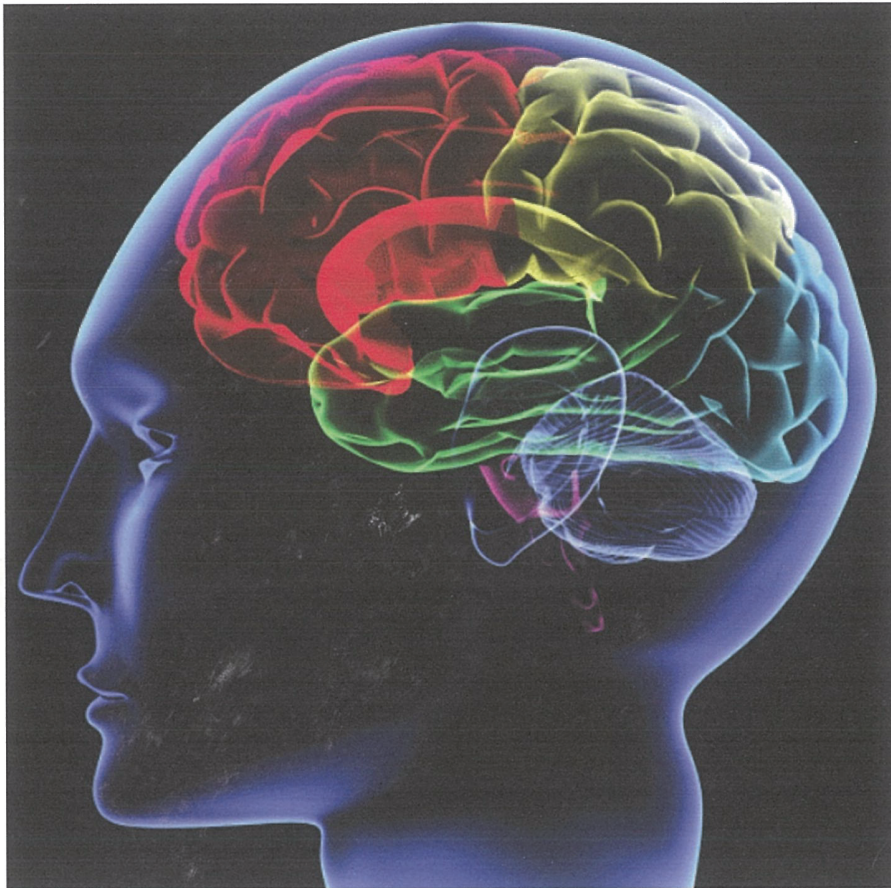


The Dynamic Neural Retraining System™

(Le Système Dynamique de
Reprogrammation Neuronale)



WWW.DNRSYSTEM.COM
Manuel de l'Etudiant



En tant que société, et en tant que personnes, nous, à DNRS, sommes soucieux de l'environnement et nous participons activement à cette responsabilité. Nous croyons en l'importance de prendre soin de notre équipe, de la planète et de tous ses habitants. Nous nous sommes engagés à créer des produits sains qui ont le moins d'impacts sur l'environnement. C'est bon pour les affaires, et en tant que personnes vivant dans ce monde, c'est tout simplement la bonne chose à faire.

Manuel de l'Étudiant

The Dynamic Neural Retraining System™

(Le Système Dynamique de
Reprogrammation Neuronale)

© Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite, stockée dans un système documentaire ou transmise sous quelque forme ou par tout moyen électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autrement sans le consentement écrit explicite de Dynamique Neural Retraining System Ltd™

© 2008-2014 Dynamic Neural Retraining System Ltd.™

Table des Matières

Avertissement	3
Guide de l'utilisateur	4 - 8
Enquête: disposition au changement	9
La neuroplasticité: les faits	10
Comment les croyances fondamentales ont un effet sur le cerveau	11
Devenir un alchimiste	12
Feuille de travail pour devenir un alchimiste	13
Comprendre les circuits défectueux du système limbique	14 -16
Exercice pour identifier les circuits défectueux du système limbique (les habitudes du passé-HDP)	17 - 20
Résumé: Habitudes du passé (HDP)	21
Identifier les circuits défectueux du système limbique – Feuille de travail	22 - 29
Que désirez-vous?.....	30
Pas de reprogrammation du système limbique.(diagramme).....	31
Monologue pour les pas de reprogrammation du système limbique	32
Changer vos habitudes	33
Devoirs – jour 1	33
Cycle de traumatisme cérébral	34
Mémoire: Répétition neurologique et émotionnelle	35 - 37
Feuilles “Récréer les souvenirs”	38 - 42
L’Avenir: Répétition neurologique et émotionnelle	43
Feuilles “Les visualisations de l’avenir”	49 - 47
Devoirs – jour 2	48
Choisir vos objectifs	49
Feuille de travail pour mes objectifs personnels	50 - 51
Feuille de route jusqu’à la guérison	52
Nutrition pour le cerveau	53
Clés de votre succès	54
Lecture recommandée / Conseils pour une vie saine	55
Conseils pour l’entraînement	56 - 57
“Boîte à outils” pour la guérison	58 - 60
Prière du bien-être	61
Les pas individuels (diagrammes à imprimer)	63 – 75

Avertissement

Le ‘Dynamic Neural Retraining System’ ne vise ni à remplacer les services d’un médecin, ni à constituer une relation médecin-patient. Le ‘Dynamic Neural Retraining System’ est un programme d’entraînement, pas un traitement ou une thérapie. Vous devriez consulter un médecin pour tout ce qui touche à votre santé, et en particulier pour ce qui concerne les symptômes qui pourraient nécessiter un diagnostic ou des soins médicaux.

Le participant choisit volontairement de participer au programme de ‘Dynamic Neural Retraining System’ et accepte et assume entièrement tous les risques et toute responsabilité pour les blessures, pertes et dommages à la personne ou aux biens qu’il pourrait encourir en raison de la participation au programme. En utilisant ce programme DVD, vous donnez votre accord à toutes les conditions d’utilisation, qui peuvent y être consultées (voir le menu principal sur disque 01). Ce programme DVD est informatif seulement. Le conseil présenté dans ce programme n’est pas conçu ni comme substitut à un diagnostic médical, ni à des thérapies ou soins médicaux.

ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF:

Il est important que vous suiviez toutes les instructions et avertissements tout au long de ce programme DVD. C’est particulièrement le cas de l’entraînement progressif et des techniques d’exposition.

Restez dans les limites de votre “zone d’entraînement,” comme expliqué dans le programme. Suivez vos étapes d’entraînement progressif et vos défis spécifiques comme il vous convient.

Lorsque vous utilisez les feuilles pour les pas individuels de reprogrammation du système limbique, assurez-vous qu’elles soient solidement fixées au sol avant l’utilisation et, si nécessaire, portez des chaussures avec une bonne adhérence pour éviter de glisser.

Ne conduisez pas un véhicule motorisé et n’utilisez pas de la machine en écoutant les méditations d’audio ou en visionnant les DVD.

Les créateurs, producteurs, participants et concessionnaires de ce programme n’assument pas d’obligation ou de responsabilité d’aucune sorte pour toute perte, dommage ou préjudice découlant du contenu ou de l’utilisation de ce programme DVD.

La duplication, la reproduction ou la rediffusion, non autorisée, en totalité ou en partie, sans le consentement écrit explicite du ‘Dynamic Neural Retraining System Ltd’™ est strictement interdite. Tous droits réservés. Les contrevenants seront poursuivis.

Guide de l'utilisateur

Bienvenue au 'Dynamic Neural Retraining System'.

Ce guide de l'utilisateur a été conçu pour vous orienter à travers le programme, étape par étape. Le programme est divisé en quatre jours – chaque jour a son propre DVD ou DVDs . S'il vous plaît n'oubliez pas qu'il est important de passer par chaque partie du programme dans l'ordre présenté.

Tout d'abord, choisissez une date de début où vous pouvez bénéficier d'une période de quatre jours consécutifs pour vous et pour ce programme. Tout au long du programme, vous remarquerez la phrase "Take a break" (prenez une pause) et nous vous encourageons à prendre une pause de dix à quinze minutes chaque fois que vous voyez cette phrase pour vous laisser le temps d'absorber l'information et de vous reposer.

Si vous ne pouvez pas trouver une période de quatre jours consécutifs, ou si des problèmes de fatigue vous gênent, assurez-vous d'en faire autant que vous pouvez quotidiennement. Peut être il vous faudra plus de quatre jours pour l'ensemble du programme, mais cela n'est pas grave Faites le programme à un rythme confortable pour vous. Cependant, rappelez-vous qu'il est important de maintenir la dynamique du programme. Mettez en pratique ce que vous apprenez quotidiennement pour éviter que votre cerveau ne retombe pas dans des vieilles habitudes.

Il sera utile de lire à l'avance les activités prévues chaque jour pour vous vous préparer à ce qui va se passer.

Il est préférable de faire le programme pendant une période où vous ne sentez pas trop stressé. Par exemple il est préférable de ne pas le commencer après la fin d'une liaison ou d'un mariage ou après le décès d'un parent ou lorsque vous êtes en train de déménager. Ceci dit, je comprends bien qu'une déficience du système limbique représente un stress en soi, mais soyez assurés que, malgré cela, vous apprendrez ce qu'il vous faudra pour changer votre système limbique.

Ayez votre manuel et un stylo à portée de main car, de temps en temps, on vous demandera de lire et d'écrire. Toutefois, il N'EST PAS recommandé que vous preniez des notes tout au long du programme. Il suffit tout simplement de vous laisser guider. On vous dira quand il sera nécessaire de lire des informations supplémentaires, de visionner des clips vidéo pertinents ou lorsque il faudra écrire. Ne vous tracassez pas pour tous les détails – il n'est pas nécessaire de tout retenir sur les détails de la science ou de la théorie de ce système. Il est plus important que vous soyez attentifs et que vous participiez au programme autant que possible. Vous pouvez visionner les DVD à tout moment si vous avez besoin d'éclaircissement. au programme. Vous pouvez revoir les DVD à tout moment.

Guide de l'utilisateur

Pendant que vous regardez le programme, s'il vous plaît, gardez votre télécommande DVD à portée de main. Par moment, le DVD marquera une pause pour vous permettre de compléter un exercice et vous devrez redémarrer le DVD lorsque vous serez prêt à continuer.

Avoir accès à Internet sera utile pour obtenir du matériel de soutien supplémentaire (des clips vidéo gratuits). Périodiquement tout au long du programme, on vous demandera d'aller sur Internet pour regarder ces clips. Ces clips sont considérés comme des ressources supplémentaires. Ils ne donnent, en aucune manière, une approbation du 'Dynamic Neural Retraining System'TM. Ce sont des matériaux éducatifs qui ne sont pas associés au 'Dynamic Neural Retraining System'TM. Les clips vidéos peuvent être changés ou retirés sans préavis.

La série DVD de 'Dynamic Neural Retraining System'TM sera la base de votre entraînement quotidien pour les six prochains mois de votre vie et il faudra que vous vous engagiez dans la reprogrammation de votre système limbique. Essayez de réduire votre stress général au cours de cette période et entraînez-vous dans les limites de votre zone d'entraînement. Soyez patient, restez positif, et communiquez régulièrement sur le forum en ligne de la communauté DNRS.

Nous offrons aussi des séminaires comportant 12 semaines de soutien par téléconférence pour vous guider sur la bonne voie de la guérison, ainsi que des services individuels de conseil par téléphone.

Sachez que vous n'êtes pas seul sur ce chemin vers la guérison et que nous vous soutiendrons autant que possible.

Bonne chance avec le programme et nous sommes impatients de lire bientôt vos progrès dans l'entraînement et vos réussites personnelles sur le forum de la communauté DNRS.

Amicalement.

Annie Hopper et l'équipe DNRS
The Dynamic Neural Retraining SystemTM Ltd
www.dnrsystem.com

NOTE: Nous vous recommandons vivement de lire le livre "The Brain That Changes Itself" par le Dr Norman Doidge pour acquérir une compréhension de base des concepts de neuroplasticité. Les clips vidéo basés sur ce livre seront mentionnés pendant le programme:

Guide de l'utilisateur

Jour de Préparation — DVD 01

1. Bienvenue au 'Dynamic Neural Retraining System'
2. Le point sur le système limbique
3. Faites une pause
4. Qu'est-ce que la Sensibilité Chimique Multiple (MCS)?
5. Du **Manuel de l'Etudiant**: lisez les pages suivantes du
 - Manuel de l'Etudiant et faites les exercices correspondants :
 - Enquête: disposition au changement
 - La neuroplasticité: les faits
 - Comment les croyances fondamentales ont un effet sur le cerveau
6. Regardez groupe 1 en ligne les clips vidéo :
www.dnrssystem.com/video_links.html
7. Témoignages de participants précédents

***NOTE:** Ces clips vidéo sont des vidéos gratuites, diffusés sur l'Internet par leurs producteurs/propriétaires. Ni les producteurs ni le contenu des vidéos ne sont associés au programme DNRS. Ce sont des ressources supplémentaires et facultatives. Toutefois, grâce aux idées et des recherches présentées dans ces vidéos, j'ai appris énormément.

Séminaire Jour 1 — DVD 02

1. Introduction du séminaire
2. Comment être un alchimiste
3. Devenir un alchimiste – Manuel de l'Etudiant:
Lisez et complétez l'exercice correspondant
4. Prenez une pause
5. L'histoire d'Annie 1
6. Regardez les groupe 2 en ligne clips vidéo :
www.dnrssystem.com/video_links.html
7. Les circuits défectueux du système limbique
8. Prenez une pause
9. Le camp d'entraînement de neuroplasticité
10. Le système limbique
11. Regardez les groupe 3 en ligne clips vidéo :
www.dnrssystem.com/video_links.html
12. Prenez une pause

Guide de l'utilisateur

Séminaire jour 1 (suite) — DVD 03

13. Le pouvoir de la pleine conscience
14. Comprendre les circuits défectueux du système limbique –
Manuel de l'Étudiant: lisez attentivement tous les renseignements
15. **Exercice pour identifier les circuits défectueux du système limbique (alias les habitudes du passé- HDP) – Manuel de l'Étudiant et DVD**
16. **Feuille de travail sur les circuits défectueux du système limbique** – Visionnez le **DVD** et utilisez la feuille de travail du **Manuel de l'Étudiant**
17. Prenez une pause
18. Que désirez-vous ?
19. L'effet Stroop 1
20. Pas de reprogrammation du système limbique jour 1 – Visionnez le **DVD** et lisez le **Manuel de l'Étudiant**
21. Prenez une pause
22. Changer vos habitudes
23. Ho Ho, Ha Ha Ha!
24. **Devoirs jour 1** Voir le **Manuel de l'Étudiant**

Séminaire Jour 2 — DVD 04

1. Témoignages de participants précédents ; Jour 02
2. Vérification des devoirs
3. **Cycle de Traumatisme Cérébrale – Manuel de l'Étudiant**
4. Prenez une pause
5. Changez vos habitudes
6. Mémoire: répétition neurologique et émotionnelle.
7. Visionnez le groupe 4 en ligne clips vidéo :
www.dnrsystem.com/video_links.html

Séminaire Jour 2 (suite) — DVD 05

8. L'effet Stroop 2
9. L'entraînement progressif
10. Prenez une pause
11. **Pas de reprogrammation du système limbique jour 2** –
Visionnez le **DVD** et lisez le **Manuel de l'Étudiant**
12. **Mémoire: répétition neurologique et émotionnelle** : recréer des souvenirs; visualisations de l'avenir – **Manuel de l'Étudiant**
13. **Devoirs Jour 2** Voir le **Manuel de l'Étudiant**

Guide de l'utilisateur

Séminaire Jour 3 — DVD 06

1. Témoignages de participants précédents; jour 3
2. Vérification des devoirs
3. Vérification des devoirs: Décembre 2010 séminaire Vancouver
4. Prenez une pause
5. Reconnaître votre succès

Séminaire Jour 3 (suite) — DVD 07

6. En route vers la guérison
7. Regardez le groupe 5 en ligne clips vidéo :
www.dnrsystem.com/video_links.html
8. Prenez une pause
9. Le pouvoir de l'imagination
10. Résumé final
11. Du **Manuel de l'Étudiant**, lisez et complétez
 - Choisir vos objectifs
 - Feuille de travail pour mes objectifs personnels
12. Prenez une pause
13. Du **Manuel de l'Étudiant**, lisez:
 - Feuille de route jusqu'à la guérison
 - Nutrition du cerveau
 - "Boîte à outils" pour la guérison
 - Lecture recommandée
 - Prière de bien-être
14. Prenez une pause
15. Conseils pour l'entraînement
16. Conseils pour une vie saine

Utilisez les vidéos appropriées suivantes dans votre entraînement

17. Pas condensés (MCS)
18. Pas condensés (FC)
19. Pas condensés (FM)

Inscrivez-vous au forum communautaire en ligne de DNRS pour du soutien, des conseils et des astuces au cours de votre processus de guérison

NOTE: Il arrive parfois qu'une personne éprouve au début une augmentation des symptômes avant qu'ils ne commencent à diminuer. Parfois, cela arrive à cause de la prise de conscience des circuits défectueux du système limbique. Ne vous inquiétez pas si cela arrive. Restez calme, restez dans les limites de votre zone d'entraînement, restez engagé dans votre entraînement et sachez que cela va bientôt passer.

Enquête: disposition au changement

Entourez le chiffre qui signifie dans quelle mesure vous êtes d'accord ou vous n'êtes pas d'accord avec chaque déclaration.

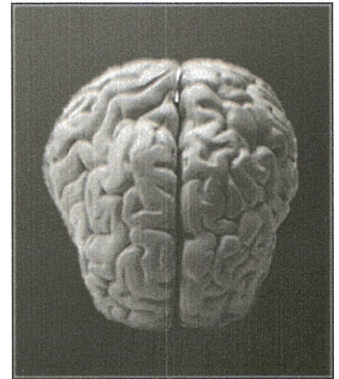
1 — Pas de tout d'accord **2 — Pas d'accord** **3 — Sans opinion**
4 — D'accord **5 — Tout à fait d'accord**

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. A mon avis, je n'ai pas de problème qui nécessite des changements. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. J'ai une déficience du système limbique, et je veux m'en occuper. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Je sais que le programme DNRS m'aidera à mieux comprendre moi-même et la déficience de mon cerveau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je suis entièrement ouvert à une nouvelle compréhension de la maladie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je suis prêt à abandonner de vieilles croyances au sujet de cette maladie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Je comprends que le cerveau est "le centre de contrôle" pour la santé de tout l'organisme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Je crois que j'ai la capacité de changer le fonctionnement de mon système limbique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. N'importe qui peut parler de la neuroplasticité. Mais moi, je suis vraiment en train de faire ce qui est nécessaire pour changer mon cerveau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Je suis prêt à changer mes habitudes mentales, émotionnelles et comportementales afin d'aider la reprogrammation de mon système limbique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Je m'engage à pratiquer ce programme tous les jours pendant 6 mois. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La neuroplasticité: les faits

La capacité innée du cerveau à se modifier est la découverte capitale en neurosciences pendant les 400 dernières années. Comprendre ce processus d'adaptation et apprendre comment provoquer des changements positifs dans la structure et le fonctionnement du cerveau est le moteur d'une révolution dans la santé.

- Le cerveau est “le centre de contrôle” pour la santé de l'organisme. Quand le cerveau ne fonctionne pas correctement, le corps ne peut pas fonctionner de manière optimale.
- Le cerveau humain possède plus de 100 milliards de cellules cérébrales.
- Les parties les plus fréquemment utilisées du cerveau déterminent comment vous faites l'expérience de la vie.
- Parfois, à cause d'un traumatisme, il y a une déficience des parties primitives du cerveau et on peut être pris dans un circuit de “lutte ou fuite” qui tourne en boucle.
- Le cerveau est vulnérable et plus facilement modifié par notre environnement qu'on ne l'avait imaginé.
- La défaillance du cerveau peut être guérie en défaisant, réorganisant et créant des réseaux neuronaux.
- Quand les émotions sont impliquées, il est plus facile pour le cerveau de retenir les changements – les émotions renforcent les connexions neuronales.
- La discipline est nécessaire pour promouvoir des changements neuroplastiques permanents. Entraînez-vous régulièrement, concentrez-vous et adoptez l'engagement et la motivation d'un “camp d'entraînement”.
- Les réseaux neuronaux du cerveau peuvent être modifiés par un traumatisme et le stress chronique, soit physique, émotionnel ou mental.
- En effet, nos pensées activent des gènes dans les neurones pour former de nouvelles connexions entre les cellules cérébrales. Nos pensées seules peuvent modifier la structure et le fonctionnement du cerveau.
- Observer d'autres personnes qui effectuent une activité, allume des neurones “miroirs” dans le cerveau qui créent des changements neuroplastiques.



Croyances fondamentales ont un effet sur le cerveau

COMMENT DES CROYANCES FONDAMENTALES ONT UN EFFET SUR LE CERVEAU

Vos croyances fondamentales, parfois appelées vos croyances de bases, sont un amalgame de vos pensées, sentiments, expériences et attitudes dans la vie qui influencent la façon dont vous interprétez et faites l'expérience de la vie.

- Les croyances fondamentales mobilisent votre biochimie.
- Chaque sensation, émotion et pensée stimule des millions de neurones qui vont fonctionner ensemble ce qui influence votre prochaine réponse à ce que la vie présente.
- Vos attentes ont un effet sur la biochimie de votre cerveau.
- Vos croyances fondamentales (souvent inconscientes) sont comme une base de données interne de ce que vous considérez comme vrai à propos de vous-même et du monde qui vous entoure. Tout ceci est basé sur vos pensées, vos sentiments et vos expériences de la vie aussi bien que sur la société et votre famille.
- Afin d'empêcher des croyances fondamentales et des comportements restrictifs, de saboter votre succès, il faut en devenir conscient de sorte que vous pouvez les transformer en croyances et comportements qui vous soutiennent dans votre objectif de guérir.
- Des croyances fondamentales restrictives agissent comme un plafond invisible ou un obstacle à votre succès.
- A cause de ces croyances, vous cherchez des preuves pour soutenir ce que vous croyez être vrai – que cela vous serve ou non.

Il est temps de croire que quelque chose de merveilleux va se passer!

Devenir un alchimiste

Pour interrompre un circuit défectueux du système limbique qui tourne en boucle, il faut commencer à penser, à sentir et à agir de manière différente.

Créer une compréhension ou perspective différente de notre chemin à travers la vie est un moyen de modifier nos réseaux cérébraux, tout en nous permettant d'avancer vers un état de santé physique, émotionnelle et psychologique optimale. Cela exige que nous devenions l'alchimiste de nos vies et que nous cherchions des moyens pour transformer en sagesse, les aspects négatifs de notre vie. Avec cette sagesse, nous pourrions choisir d'examiner nos vies d'un point de vue différent et de recadrer notre expérience. Et c'est grâce à cette nouvelle perspective que nous pouvons avancer vers un état d'esprit positif et propice au changement. Cette position de force agit comme un tremplin vers notre guérison.

Il est également important de surveiller et de modifier le langage que nous utilisons afin que le cerveau change les associations et la signification de l'information qu'il traite. Les mots sont très significatifs et peuvent inciter le cerveau à prendre des réseaux habituels négatifs qui le tiennent coincé dans un cercle vicieux neurologique. Modifier notre langage et nos associations aidera le cerveau à sortir de ces schémas négatifs. En outre cela nous donnera confiance, car nous comprendrons que nous pouvons prendre contrôle de notre santé et récupérer notre vie.

Exemple:

Ancienne réaction conditionnée: A cause de mon syndrome de fatigue chronique je suis isolé et malade depuis 10 ans et je me sens épuisé, déprimé, accablé et sans pouvoir. Mes niveaux d'épuisement et de douleur sont beaucoup plus élevés que ceux d'autres personnes et les autres personnes ne me comprennent pas et pensent que j'en fait trop.

Nouvelle réponse saine: Cela m'a donné l'occasion de comprendre mes limites, de mieux me connaître moi-même et de rechercher la paix intérieure.

Feuille de travail pour devenir un alchimiste

Dans l'exercice suivant vous apprendrez à modifier votre langage et à changer vos associations par rapport à votre "défi personnel". En fait, nous allons cesser de l'appeler un "défi" et simplement référer à la maladie par un mot plus neutre comme "truc".

Avec cette directive en tête, s'il vous plaît réfléchissez aux trois questions suivantes:

1. Comment "le truc" m'a-t-il donné une compréhension plus profonde de moi-même?

2. "Le truc" m'a-t-il mené à un niveau plus profond de compassion pour moi-même et d'autres personnes?

3. Comment "le truc" m'a-t-il démontré ma propre force?

Lorsque vous en avez terminé avec les questions, retournez et modifiez les fois où vous avez mentionnés la maladie ou les symptômes en utilisant des mots que vous utilisiez dans le passé. Utilisant le vocabulaire habituel associé à la maladie renforce les anciens schémas neurologiques et les associations qui maintiennent le cerveau dans un cercle vicieux, c'est à dire dans un circuit défectueux qui tourne en boucle. Vous devez utiliser un vocabulaire neutre et soyez conscient des déclencheurs linguistiques qui ont pour effet de vous identifier personnellement à la maladie. Donc il faut oublier des mots comme "mon" et évitez toute référence à la maladie et à ses symptômes.

Comprendre les circuits défectueux du système limbique

Les circuits défectueux du système limbique qui tournent en boucle sont des cercles vicieux. Ces circuits peuvent se manifester par des comportements physiques, psychologiques et émotionnels négatifs que nous allons appeler "les habitudes du passé" (HDP).

La manifestation de cette défaillance peut être différente pour chaque individu. Lorsque nous sommes pris dans ce circuit défectueux qui tourne en boucle, notre énergie et notre attention est consommée par ce qui se passe dans notre corps et ce qui se passe autour de nous qui pourrait nous rendre malade. Nous cherchons constamment des choses dans notre monde extérieur qui semblent causer les symptômes.

Peut-être vous remarquerez que vous êtes obsédé par des symptômes corporels et que vous planifiez soigneusement où vous allez et comment vous pouvez éviter les déclencheurs qui semblent causer les symptômes. Ou peut-être vous êtes préoccupé par la façon dont vous allez vous débrouiller avec si peu d'énergie. Ou peut-être vous passez beaucoup de vos heures de veille à essayer de trouver du confort physique et à soulager votre douleur chronique. Peut-être vous constaterez que vous avez des pensées négatives qui tournent en boucle et donc que vous êtes rongé par l'inquiétude, l'anxiété ou la peur. Peut-être vous constaterez que vous êtes trop réactif sur le plan affectif ou peut-être vous avez des sautes d'humeur injustifiées et extrêmes. Lorsque vous êtes pris dans un cercle vicieux du système limbique, il est fréquent d'éprouver des sentiments de crainte, d'inquiétude, de panique, de peur, de colère, de ressentiment, d'angoisse, de désespoir ou de tristesse. Et c'est pour cette raison que les comportements conduisant à l'isolement accompagnent souvent un circuit défectueux du système limbique.

Cependant, il est important de comprendre que les pensées, sentiments et comportements répétitifs sont eux-mêmes les symptômes d'un circuit défectueux. Si nous "écoutons" ces schémas négatifs, cela perpétue le cercle vicieux, cela perpétue le circuit défectueux qui tourne en boucle.

La clé pour rompre ce cercle vicieux est de s'éloigner des symptômes physiques, psychologiques et émotionnelles et de devenir l'observateur impartial et affectueux de soi-même. Les êtres humains ont une capacité unique de réflexion et c'est grâce à cela que nous avons le pouvoir de maîtriser le fonctionnement du cerveau. C'est dans cet état de réflexion que nous pouvons examiner comment nos pensées, sentiments et comportements négatifs peuvent perpétuer le cercle vicieux. Et avec cette nouvelle compréhension, nous pouvons choisir

Comprendre les circuits défectueux du système limbique

consciemment de penser, de ressentir et de nous comporter d'une manière qui va changer les habitudes de notre cerveau, interrompre le circuit défectueux qui tourne en boucle et arrêter le cycle inflammatoire. Cela nous permet de prendre en charge notre santé et de récupérer notre vie.

Reconnaître vos schémas neurologiques uniques est la première étape du reprogrammation de votre système limbique. Votre aptitude à vous observer vous même vous aidera à vous éloigner sur le plan affectif et à penser, à ressentir et à vous comporter d'une manière supérieure à vos réactions ou symptômes.

A cause d'un circuit défectueux du système limbique causé par un traumatisme, l'organisme réagit automatiquement en mécanisme de survie avant que le cerveau ne puisse consciemment filtrer l'information sensorielle reçue. Ce schéma de réaction négative au stimulus devient inconscient. Le cerveau et le corps deviennent conditionnés par cette réaction.

S'il vous plaît, n'oubliez pas que votre système limbique a la maturité sur le plan affectif d'un enfant de 2 ou 3 ans et il est à la recherche d'indices verbaux (les mots choisis, la discussion de symptômes etc) et aussi non-verbaux. (le langage du corps, etc) Il "écoute" tous vos monologues internes et vos conversations avec d'autres personnes. Il cherche des preuves pour confirmer la nécessité d'un état de "lutte ou fuite". Et comme avec un enfant de 3 ans, il est très important que vous expliquiez les limites des comportements sains avec cette partie de votre cerveau d'une manière affectueuse et bienveillante. Cette partie de votre cerveau est très primitive et suivra votre direction lorsque vous choisirez consciemment de le conduire à un état sain et détendu.

Reprogrammer votre système limbique pourrait sembler aussi difficile que de défier la loi de gravité, Mais en fait lorsque nous apprenons à distinguer les signaux émis par notre cerveau et à remettre en question la notion de douleur et d'autres symptômes, il est possible de le faire.

Grâce à votre conscience et à votre capacité de ré-étiqueter les symptômes, vous vous engagez dans le processus de changement des connexions neuronales dans votre cerveau.

- *En apprenant à vous dégager de cette réaction inconsciente, vous inhibez les réseaux neuronaux qui sur-stimulent le système limbique.*

Comprendre les circuits défectueux du système limbique

- *En apprenant à penser, à ressentir et à vous comporter constamment d'une manière supérieure aux déclencheurs et réactions, vous affaiblissez la réponse au stimulus.*
- *Dans ce processus, vous ralentissez ou prévenez la réaction bio-chimique de l'organisme au déclencheur, ce qui supprime ou bloque vos symptômes.*
- *Au moyen de votre conscience et votre focalisation vous pourrez rendre votre bio-chimie insensible aux stimuli extérieurs.*
- *Dans ce processus vous créez de nouveaux réseaux neuronaux dans le cortex préfrontal (la zone de l'apprentissage intellectuel).*

Avec une meilleure compréhension de cette réaction inconsciente vous engagez le cortex frontal du cerveau. En discernant et en examinant vos stimuli sensoriels objectivement, plutôt qu'en réagissant automatiquement, vous créez et renforcerez des réseaux neuronaux sains dans le cerveau.

Cette capacité de considérer objectivement des messages d'alerte et des symptômes est essentielle pour reprogrammer le fonctionnement du système limbique. Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes pris dans un cercle vicieux, c'est à dire un circuit neurologique qui tourne en boucle il faut faire les pas de reprogrammation du système limbique pour arrêter la pensée ou l'émotion négative ou la réaction physique. N'oubliez pas de rester calme, de sourire, de prendre quelques respirations profondes. Détendez-vous et faites les pas en vous focalisant sur l'exercice et en invoquant une expérience de joie. Finalement vos associations négatives seront remplacées par les associations positives et votre système limbique se calmera.

Au début, vous trouverez peut-être que vous avez besoin de faire cela tout au long de la journée. Peut-être vous remarquerez une amélioration de vos symptômes assez rapidement ou cela pourrait prendre un certain temps. Rappelez-vous que vous ne dites pas "stop" aux symptômes, vous dites "stop" aux schémas négatifs de votre cerveau. Les symptômes diminueront à leur propre rythme. L'essentiel est de garder votre esprit sur l'objectif à long terme de reprogrammer le système limbique et de vous éloigner des symptômes de maladie.

Exercice: Les circuits défectueux du système limbique

IDENTIFIEZ VOS CIRCUITS DEFECTUEUX DU SYSTEME LIMBIQUE (LES HABITUDES DU PASSE- HDP)

Voici une liste des habitudes du passé qui tiennent le système limbique coincé dans une circuit défectueux qui tourne en boucle. En regardant la liste, indiquez s'il vous plaît la fréquence de cette habitude pour vous et identifiez des exemples de la façon dont chaque habitude se place dans votre vie (par exemple, vos monologues internes ou vos conversations avec d'autres personnes). Il est important d'identifier vos HDP personnelles avant de passer à la feuille de travail pour identifier des circuits défectueux du système limbique.

Il est impératif que vous identifiiez et arrêtez ces habitudes mentales, émotionnelles et comportementales afin de reprogrammer votre système limbique.

1. La focalisation sur les symptômes ou le corps:

Pensez-vous que vous parlez ou pensez de façon obsessionnelle aux symptômes de la maladie? Est-il possible qu'une grande partie de votre énergie mentale soit dépensée en vérifiant votre corps pour voir comment ça va, en évaluant l'intensité de vos symptômes, ou en essayant d'identifier ce qui a peut-être déclenché les symptômes?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1	2	3	4

Un exemple de focalisation sur les symptômes ou le corps: _____

2. L'obsession par la peur: (de produits chimiques, des ondes, du bruit, de la fatigue, de la douleur etc)

Pensez-vous que vous vous inquiétez constamment de l'avenir ou de votre état de santé? Est-il possible que l'essentiel de votre monologue intérieur et de vos conversations avec d'autres personnes, porte sur les symptômes de la maladie et ses déclencheurs?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple d'obsession: _____

3. Changements de l'humeur:

Pensez-vous que vous vous sentez souvent impuissant, triste, plein de ressentiment, en colère, déprimé ou anxieux? Prenez-vous souvent les choses pour vous?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple des changements de l'humeur: _____

Exercice: Les circuits défectueux du système limbique

4. L'art de la divination:

Pensez-vous que vous prédisez comment vous allez réagir si vous faites certaines activités ou si vous allez à certains endroits, par exemple en estimant combien de temps vous serez malade après? Ou bien prédisez-vous la réaction d'autres personnes? Evitez-vous certaines situations, ou modifiez-vous la façon dont vous vivez pour vous protéger des symptômes?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1	2	3	4

Un exemple de l'art de divination: _____

5. Schémas de pensées négatives:

Pensez-vous que vous avez des schémas de pensées négatives persistantes par rapport à vous-même, d'autres personnes ou le monde?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de schémas de pensées négatives: _____

6. Jugements critiques:

Pensez-vous que vous êtes impatient avec vous-même ou avec les autres? Avez-vous remarqué que votre monologue intérieur ou vos conversations avec d'autres personnes sont souvent basés sur des jugements critiques sur vous-même ou d'autres personnes?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de jugements critiques: _____

7. Croyance que vous êtes différent:

Vous sentez-vous souvent différent des autres? Pensez-vous que vous ne pouvez pas changer ou réussir parce que votre maladie est pire ou est différente :

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de se sentir différent: _____

Exercice: Les circuits défectueux du système limbique

8. Vivre selon vos sensations physiques:

Planifiez-vous souvent votre journée selon votre niveau d'énergie ou vos symptômes?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1	2	3	4

Un exemple de vie guidée par vos sensations physiques: _____

9. Manque d'amour de soi-même:

Prenez-vous le temps pendant la journée pour prendre soin de vous de façon affectueuse et bienveillante?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de manque de l'amour de soi-même: _____

10. Les comportements de dépendance:

Pensez-vous que vous avez des comportements malsains, mais que vous ne pouvez pas les arrêter?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de comportements de dépendance: _____

11. S'estimez l'expert:

Dites-vous "je sais déjà" lorsque vous visionnez ce programme ou le comparez-vous à d'autres informations sur la maladie?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de comportement d'expert: _____

12. Justification:

Justifiez-vous vos réactions en fonction de votre expérience ou vos croyances dépassées?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de justification: _____

Exercice: Les circuits défectueux du système limbique

13. Blâme:

Blâmez-vous d'autres personnes pour les aléas de votre vie?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1	2	3	4

Un exemple de blâme: _____

14. Sur-analyse:

Analysez-vous trop les situations? Passez-vous trop de temps à vous demander "pourquoi"?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de sur-analyse: _____

15. Coincé dans le passé:

Trouvez-vous que vous revenez sans cesse sur les tristesses, douleurs et blessures du passé?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple d'être coincé dans le passé: _____

16. Comparaison de votre processus de guérison:

Comparez-vous votre processus de guérison à celui d'autres personnes? Etes-vous impatient de guérir?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple d'impatience ou de comparaison de vos résultats avec ceux d'autres personnes: _____

17. Vous définissez-vous par rapport à la maladie ou à ses symptômes:

Pensez-vous que vous parlez des symptômes de la maladie lorsque quelqu'un vous demande comment vous vous sentez?

1	2	3	4
---	---	---	---

Un exemple de "se définir par la maladie": _____

Résumé: Habitudes du passé

1. La focalisation sur les symptômes ou le corps
 2. L'obsession par la peur: (des produits chimiques, des ondes, du bruit, de la fatigue, de la douleur etc))
 3. L'art de divination
 4. Les changements de l'humeur
 5. Les schémas de pensées négatives
 6. Les jugements critiques
 7. La croyance que vous êtes différent
 8. Vivre selon vos sensations physiques
 9. La manque d'amour de soi-même
 10. Les comportements de dépendance
 11. S'estimer l'expert
 12. La justification
 13. La blâme
 14. La sur-analyse
 15. Coincé dans le passé
 16. La comparaison de votre processus de guérison
 17. La définition de vous-même par rapport à la maladie ou des symptômes
- *S'il vous plaît notez qu'il pourrait être d'autres habitudes qui vous sont propres.*

Identifier les circuits défectueux du système limbique

SITUATION: Dans le cas de MCS, il pourrait ressembler à ceci:

"Quand Gayle est passé à côté de moi à l'épicerie ce matin, j'ai tout de suite eu une réaction grave à son parfum. Celui-ci a senti tellement mauvais et j'ai pu même le goûter. A cause de la réaction de mon corps, j'ai pensé que le parfum était dangereux et j'ai dû partir immédiatement. Je serai malade pour au moins 3 jours après une telle exposition."

Déclencheur: Parfum

Les symptômes physiques:

L'aversion physique aux caractéristiques malodorants et nocives détectées par l'odorat et le goût. Le rythme cardiaque accéléré, les difficultés respiratoire et la perte de voix.

Les symptômes émotionnels:

La colère, la frustration, la peur, l'impuissance et la tristesse.

Les symptômes intellectuels:

L'interprétation des symptômes comme la confirmation de votre croyance que toute exposition aux produits chimiques est dangereuse. Le sentiment d'être intellectuellement supérieur à cause de votre connaissance des dangers des produits chimiques. La prévision que l'exposition mènera à plusieurs jours de maladie.

Les habitudes du passé:

La focalisation sur la douleur, la vérification du corps pour voir ce qui ne va pas, l'art de la divination, le sentiment d'être une victime, le blâme, et se considérer comme l'expert.

Les mécanismes de débrouillardise:

L'évitement et l'isolement.

Les convictions alternatives:

Bien que je reconnaisse que certains produits chimiques dans les parfums ne sont pas sains, je sais aussi que j'ai une réaction sensorielle déformée aux parfums à cause d'une déficience du système limbique. Mon cerveau réagit de manière excessive aux produits chimiques et c'est une réponse anormale. Je choisis de me focaliser sur la reprogrammation de mon cerveau. Je sais que la répétition des pas et la focalisation exigés par mon entraînement quotidien, m'aideront à apaiser mes symptômes.

Identifier les circuits défectueux du système limbique

Preuves à l'appui de convictions alternatives:

Le fait que je puisse goûter et sentir même la plus petite quantité de produits chimiques indique que ma perception sensorielle est déformée.

Le DNRS a aidé de nombreuses personnes à guérir du MCS et, donc elles n'ont plus besoin d'éviter les produits parfumés.

Il y a des preuves scientifiques que je peux changer la physiologie et le fonctionnement de mon cerveau en étant conscient et en changeant mes habitudes mentales, émotionnelles et comportementales.

La nouvelle compréhension:

J'ai le pouvoir de changer cette réaction déformée.

Le DNRS a aidé beaucoup de personnes à guérir de nombreuses maladies du système limbique. Avoir peur d'une exposition chimique augmente l'anxiété et aggrave les symptômes.

Il n'est pas nécessaire d'approuver le parfum pour reprogrammer mon système limbique.

La nouvelle stratégie:

Je m'engage à faire mes pas de reprogrammation du système limbique pendant au moins 1 heure par jour pendant six mois. En outre je vais faire mon entraînement progressif, dans les limites de ma zone d'entraînement, quotidiennement et aussi chaque fois que je suis mis à l'épreuve.

Identifier les circuits défectueux du système limbique

SITUATION: Dans le cas du syndrome de fatigue chronique ou de la fibromyalgie, il pourrait ressembler à ceci:

"Aujourd'hui je dois sortir pour déjeuner avec ma sœur et une amie: je suis épuisée et je ne veux pas y aller. Elles ne comprennent pas que c'est difficile pour moi. Il faudra au moins deux heures pour me préparer, ma tête me fait mal et tous les muscles de mon corps sont endoloris. Je suis sûre que je me sentirai encore plus mal si j'y allais. En ce moment je ne suis bonne à rien. Me socialiser me prend trop d'énergie. Je me sens submergée rien qu'en y pensant et je vais annuler, rester à la maison et me reposer."

Déclencheur: L'idée d'une activité sociale.

Les symptômes physiques:

Une augmentation des symptômes habituels d'épuisement, de cerveau embrumé, de douleurs musculaires et articulaires, de faiblesse musculaire, et de maux de tête.

Les symptômes émotionnels:

La dépression, l'anxiété, la peur, l'impuissance.

Les symptômes intellectuels:

Le monologue intérieur négatif comme la supposition que les autres ne comprennent pas. L'interprétation des symptômes physiques comme confirmation que tout effort aggravera les symptômes.

Les habitudes du passé:

La focalisation sur les douleurs ou la vérification du corps pour savoir ce qui ne va pas, l'art de divination, les monologues intérieurs négatifs et le blâme.

Les mécanismes de débrouillardise:

L'évitement, le repos excessif et l'isolement.

Les convictions alternatives:

Mon cerveau est pris dans un cercle vicieux de "lutte ou fuite" qui perpétue les symptômes physiques de la maladie.
L'épuisement au moindre effort est une réponse déformée.
Je sais que la répétition des exercices de ce programme et la focalisation pendant mon entraînement m'aidera à apaiser les symptômes.

Identifier les circuits défectueux du système limbique

Preuves à l'appui de convictions alternatives:

La gravité des symptômes n'est pas proportionnelle à l'intensité de l'activité physique.

Il y a beaucoup de gens qui ont souffert de fatigue chronique et de fibromyalgie et qui maintenant vivent des vies sociales et actives.

Il y a des preuves scientifiques pour étayer le fait que je peux changer le fonctionnement de mon cerveau et la physiologie de mon corps en changeant mes habitudes mentales, émotionnelles et comportementales.

La nouvelle compréhension:

J'ai le pouvoir de guérir de cette maladie.

Avec la focalisation, mon cerveau peut se reprogrammer et éliminer ou diminuer les symptômes.

La nouvelle stratégie:

Je m'engage à faire mes pas de reprogrammation du système limbique pendant au moins 1 heure par jour pendant six mois.

En outre je vais faire mon entraînement progressif, dans les limites de ma zone d'entraînement quotidiennement et aussi chaque fois que je suis mis à l'épreuve.

Identifier les circuits défectueux du système limbique

LA SITUATION:

Le déclencheur: _____

Les symptômes physiques:

Les symptômes émotionnels:

Les symptômes intellectuels:

Les habitudes du passé:

Identifier les circuits défectueux du système limbique

Les mécanismes de débrouillardise:

Les convictions alternatives

Les preuves à l'appui des convictions alternatives:

La nouvelle compréhension

La nouvelle stratégie

Identifier les circuits défectueux du système limbique

LA SITUATION:

Le déclencheur: _____

Les symptômes physiques:

Les symptômes émotionnels:

Les symptômes intellectuels:

Les habitudes du passé:

Identifier les circuits défectueux du système limbique

Les mécanismes de débrouillardise:

Les convictions alternatives

Les preuves à l'appui des convictions alternatives:

La nouvelle compréhension

La nouvelle stratégie

Que désirez-vous?

Il faut être être très clair et précis à propos de ce que vous attendez de ce programme et créer une affirmation qui incarne votre désir.

DIRECTIVES POUR AFFIRMATIONS

1. Affirmez ce que vous voulez et dites-le au présent, par exemple “Je sais...”, “Je suis...”, “Je me sens...”, “Je trouve...”, “Je vois...”
2. Ne mentionnez pas ce que vous ne voulez pas. N'utilisez pas des mots comme “libérer” ou “la liberté” car ils font généralement référence à quelque chose que vous ne voulez pas, par exemple “libérer de la douleur ou l’angoisse ou les limitations”.
3. Une affirmation digne d'intérêt devrait évoquer votre enthousiasme. Choisissez une affirmation qui a du sens pour vous sur le plan affectif.
4. Soyez bref, simple et direct.
5. Créez une image mentale comme si vous la viviez déjà.
6. Evitez l’ennui en adaptant votre affirmation si elle perd de sa force – rendez-la plus vivante en ajoutant des détails.
7. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, plutôt que ce que vous espérez que d’autres personnes fassent.

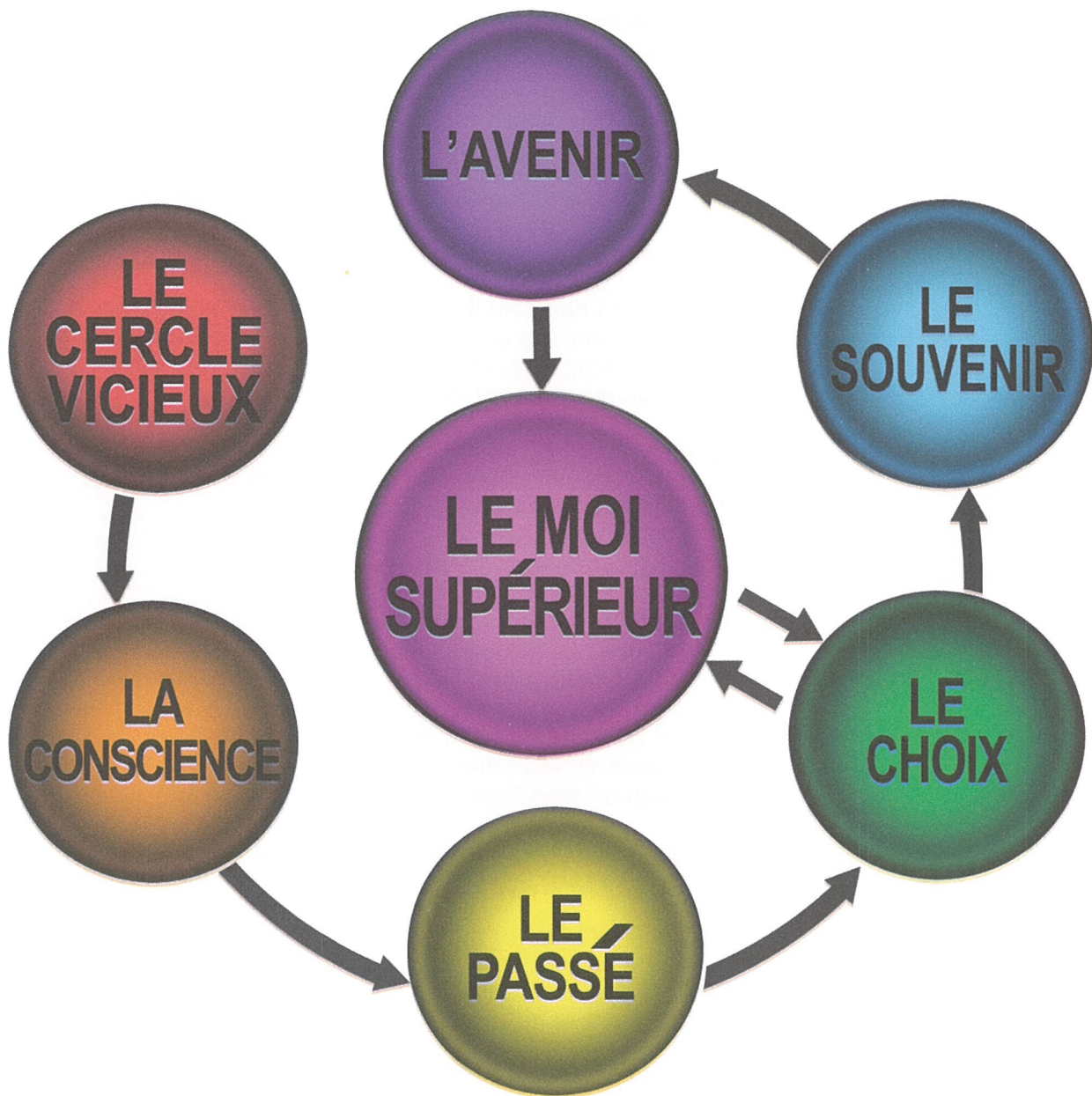
Exemples:

“Je suis à l’aise dans n’importe quelle situation sociale.”
“Je suis capable et calme en toute situation.”
“Je suis sain et fort.”
“Je communique d’une façon détendue.”

- Écrivez votre affirmation 10 fois par jour pendant 30 jours.
- Enregistrez-vous en train de la dire et écoutez l’enregistrement souvent.
- Mettez la feuille avec l’affirmation écrite dans un endroit où vous la verrez souvent.
- Demandez à quelqu'un de vous lire votre affirmation, en remplaçant le mot “je” par “tu” ou “vous”.
- Dites-la avec émotion et conviction.
- Imaginez-vous dans une situation réaliste.

Pas de reprogrammation du système limbique

Dynamic Neural Retraining System™



Pas de reprogrammation du système limbique-Script

1. **Le Cercle Vicieux:** Une interruption des schémas négatifs, intellectuels et émotionnels. Prendre un pas en arrière en croisant les mains devant vous au niveau des poignets et en les balançant de chaque côté et dites "Stop, stop, stop."
2. **La Conscience:** Ré-étiquetez vos symptômes: "Mon cerveau est pris dans un cercle vicieux qui envoie à mon corps de faux messages."
3. **Le Passé:** Reconnaissez que vos mécanismes de débrouillardise ne marchent pas. "Mon hypersensibilité aux produits chimiques, dans le passé, provoquait la peur et l'anxiété ce qui empirait des symptômes et menait à des comportements d'évitement et d'isolement."
4. **Le Choix:** Choisissez de reprogrammer votre système limbique: "Je sais maintenant que ces symptômes sont le résultat d'un circuit défectueux de mon système limbique et je choisis de reprogrammer mon cerveau."
5. **Le Moi Supérieur:** Félicitations pour le nouveau choix; de l'encouragement et du soutien. La demande de choisir un nouvel état:
 - a) **Félicitez-vous pour le nouveau choix.**
"Félicitations (votre nom) bon choix!"
 - b) **Soyez fier de vous-même et affectueux**
"Je suis fier de toi et je t'aime."
 - c) **Soyez affectueux, compatissant et rassurant envers votre système limbique par rapport à ce changement.**
"Système limbique, merci de m'avoir protégé de la meilleure façon que tu connaissais. Tu as travaillé dur. Détends-toi maintenant. Nous exécutons un nouveau programme"
 - d) **Le choix de votre nouvel état.**
Demandez-vous "(votre nom), quel état choisissiez-vous?"
6. **Le Choix (encore)** Affirmation de votre état positif au temps présent. "Je suis _____"
7. **Le Souvenir:** Ancrez un souvenir positif dans votre esprit en vous focalisant sur un souvenir qui évoque des sentiments de joie, d'amour ou de reconnaissance. Parlez au temps présent. "Je vais vers un moment où je suis _____."
8. **L'Avenir:** Projetez les sentiments agréables du pas précédant vers l'avenir et renforcez ces sentiments avec une expérience agréable imaginaire. Parlez au temps présent. "Je suis six mois dans l'avenir et je suis _____."
9. **Le Moi Supérieur (encore):** Complimentez-vous et félicitez-vous: "(votre nom), je suis tellement fier de toi pour avoir fait ton entraînement. Bravo!"

Changer vos habitudes

IL EST UTILE DE CHANGEZ VOS HABITUDES PENDANT QUE VOUS ETES DANS LE PROCESSUS DE REPROGRAMMATION DE VOTRE SYSTEME LIMBIQUE.

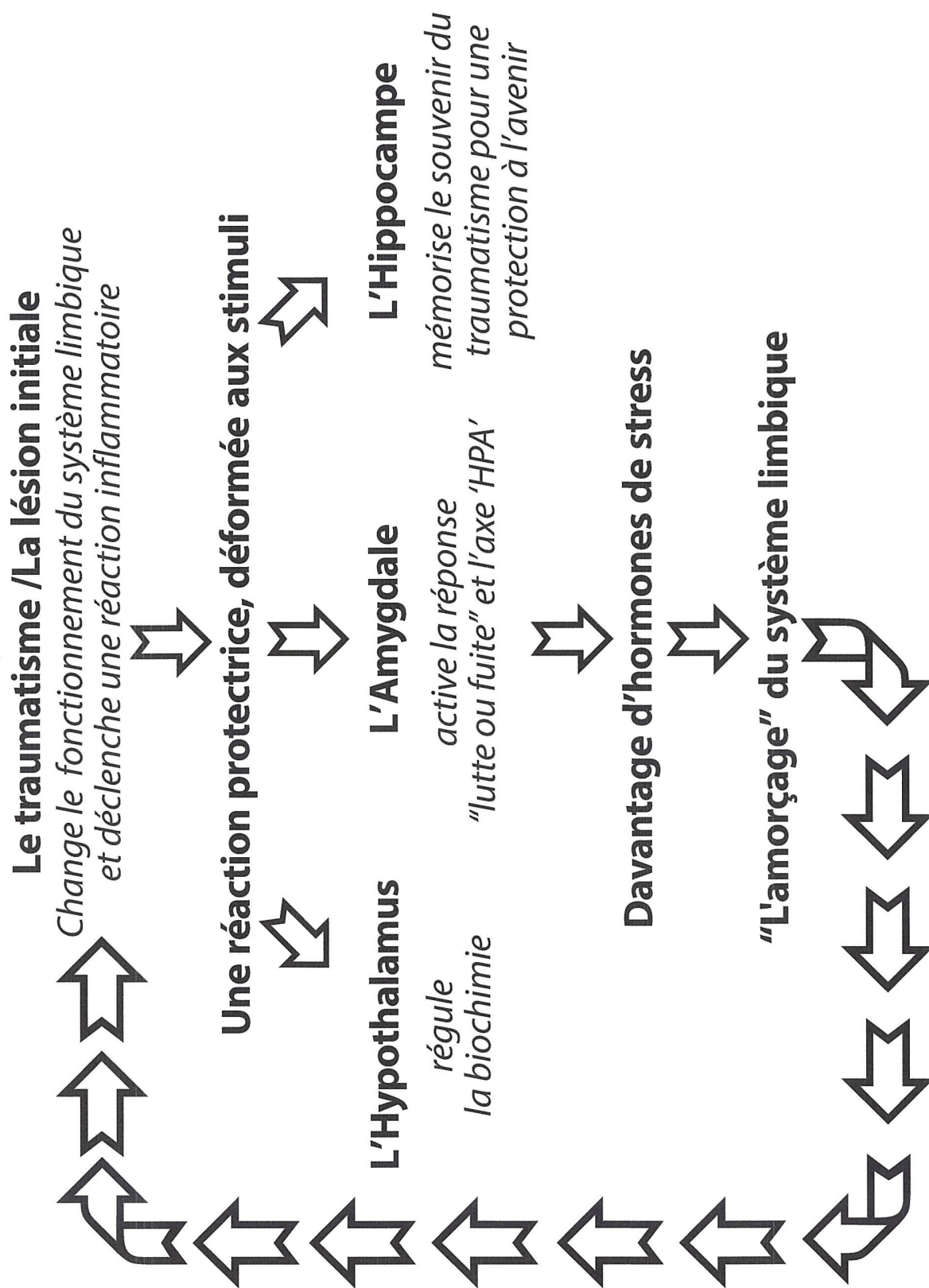
Ce changement d'habitudes aidera votre cerveau à changer ses schémas neuronaux enracinés. Quelques exemples de changements sont:

- Réveillez-vous à une heure différente.
- Mangez avec votre main non dominante.
- Coloriez avec votre main non dominante.
- Si vous mettiez vos pantalons en commençant avec la jambe gauche, commencez plutôt avec la jambe droite.
- Changez l'emplacement de vos meubles pour vous donner un repère visuel qui signalera que vous êtes dans le processus de changement.
- Chantez votre affirmation à plusieurs reprises – et peut-être essayez de la chanter d'une voix différente.
- Amusez-vous avec votre entraînement de sorte qu'il reste intéressant et amusant. N'oubliez pas que parler à votre système limbique, c'est comme parler à un enfant de 2 ou 3 ans!

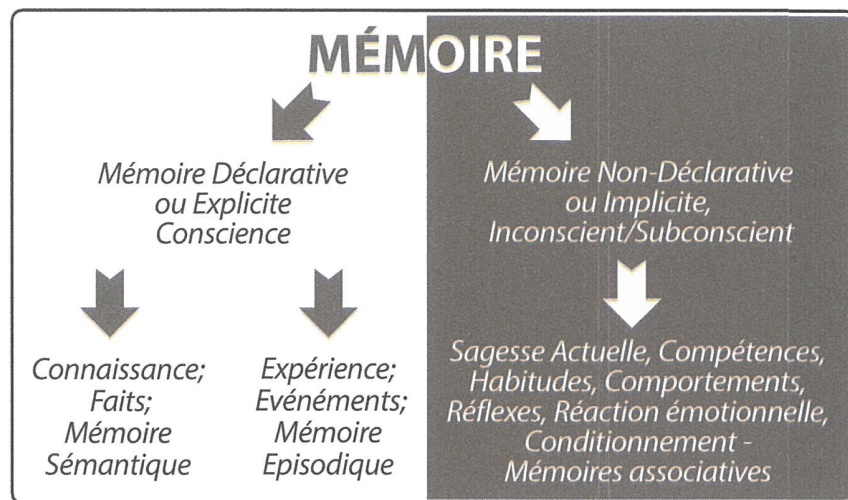
Devoirs – jour 1

1. Remplissez la feuille de travail "Identifier les circuits défectueux de système limbique"
2. Soyez conscient des H.D.P.
3. Changez vos habitudes.
4. Réviser les pas de reprogrammation du système limbique aussi souvent que vous le pouvez.
5. La méditation: Créer un état de relaxation & de calme.

Le cycle de traumatisme cérébral



La mémoire: la répétition neurologique et émotionnelle



La façon dont notre cerveau traite, stocke et extrait des informations, est différente pour chacun. En règle générale nous nous rappelons où nous sommes, avec qui, et ce que nous sommes en train de faire. Nous enregistrons aussi les événements de notre vie au moyen de nos cinq sens –la vue, l’ouïe, la kinesthésie, l’odorat et le goût. Toutes ces informations sensorielles sont associées à un sentiment qui est enregistré aussi par le cerveau.

En nous nous rappelant des souvenirs et le sentiment associé, notre cerveau reproduit un schéma spécifique de connexions synaptiques. Cependant, chacun se rappelle des souvenirs d’une manière différente et chacun les associe avec une priorité différente de perception sensorielle.

Les mots que nous utilisons en nous souvenant des événements de notre vie indiquent la priorité que notre cerveau accorde en codant ou séquençant des entrées sensorielles. Par exemple, un couple probablement se souvient de leur mariage, chacun de façon différente selon leurs priorités sensorielles. L’un d’entre eux pourrait se souvenir des invités présents (le sens visuel), leurs échanges de vœux (le sens auditif), la sensation quand ils se sont embrassés (l’odorat) et le goût du gâteau de mariage (le goût). L’autre pourrait se souvenir du lieu de mariage (le sens visuel), d’avoir serré son conjoint dans ses bras au cours de la première danse (le sens kinesthésique), de la musique de leur chanson de mariage (le sens auditif) et le parfum doux d’un jour de printemps (l’odorat). Il n’y a pas de bonne ou mauvaise façon de se rappeler. Ce processus est très personnel.

En vous vous rappelant d’une expérience agréable en détail, votre cerveau exécute le schéma neurologique associé à un état émotionnel positif.

Mémoire: Répétition neurologique & émotionnelle

Faites une liste de cinq souvenirs où vous avez éprouvé un sentiment d'euphorie, de joie ou de reconnaissance pour quelque chose de bon dans votre vie. Votre but ici est de créer un état de joie et de sécurité comme si vous étiez dans un cocon douillet et chaud. En répétant ainsi le fonctionnement neurologique associé à une bonne santé, votre cerveau sera inondé avec des neurotransmetteurs qui vous aideront à reprogrammer votre système limbique.

Décrivez vos 5 souvenirs en détail en utilisant autant des sens que possible. Où êtes-vous? Vous êtes avec qui? Que faites-vous? Que voyez-vous? Quels sont les bruits que vous entendez, les odeurs que vous sentez et les goûts que vous goûtez? Que ressentez-vous? Qu'est-ce qui est significatif pour vous à ce moment là? Qu'est-ce que vous appréciez particulièrement par rapport à ce moment? Intensifiez les couleurs, les bruits et les autres sensations de votre visualisation. Focalisez-vous sur le sentiment. Si le sentiment avait une couleur, quelle couleur serait-ce? Si le sentiment avait un mouvement, quel mouvement serait-ce? Si vous pouviez tendre la main et toucher, que sentirez-vous? Faites avancer le sentiment et ses attributs à travers votre corps de la tête aux pieds. Plongez-vous totalement dans ce sentiment.

DIRECTIVES:

Bien que vous pensiez à un souvenir du passé il faut parler au temps présent, comme s'il se passait en ce moment-là.

Si vous avez du mal à vous rappelez d'un souvenir positif, inventez-le. Imaginez que vous êtes quelqu'un d'autre ou tout simplement inventez-vous n'importe quelle expérience réaliste avec vous en tant que vedette.

Il faut faire deux ou trois séries de pas de reprogrammation du système limbique consécutives afin de donner un coup de booster aux sentiments positifs que vous avez évoqués pendant la première série. Finalement vous pourrez intégrer de la musique ou du mouvement, si cela vous aide à intensifier le sentiment. Rappelez-vous que le but ici, est de recréer un état de bonheur et de sécurité comme si vous étiez dans un cocon chaud et douillet. Continuez à vous délecter de ce sentiment entre 5 à 7 minutes.

Idéalement, il faut choisir un souvenir d'une époque avant que vous ne soyez tombé malade. En outre, n'utilisez pas un souvenir plus de 7 fois de suite car il risquerait de perdre sa force.

Mémoire: Répétition neurologique & émotionnelle

Un bon souvenir pourrait être la première fois que vous teniez votre bébé dans vos bras. Ou peut-être un moment affectueux avec quelqu'un que vous aimez. Peut-être qu'il s'agirait d'un événement spécial avec des amis ou d'une sortie dans la campagne un jour où il faisait très beau. Ou ce pourrait être un moment où vous avez fait du sport ou de l'exercice et vous vous êtes senti en pleine forme ou peut-être un moment où la musique ou l'art ou la danse vous a beaucoup touché.

Dans les jours qui suivent, écrivez des notes au sujet de vos souvenirs et lisez-les à haute voix quotidiennement. N'oubliez pas de les écrire au temps présent. Variez-les régulièrement afin qu'elles restent vivants. Et au fur et à mesure que vous guérissez, vous pourrez faire de nouvelles choses qui créeront de nouveaux souvenirs. Par exemple, il se peut que, dans quelques jours, vous remarquiez avec joie un changement énorme dans votre état de santé physique, mental ou émotionnel. Vous pourrez profiter de cette prise de conscience en tant que bon souvenir en faisant vos pas de reprogrammation.

Recréer les souvenirs

SOUVENIR 1:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher. Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Recréer les souvenirs

SOUVENIR 2:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher. Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Recréer les souvenirs

SOUVENIR 3:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher. Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Recréer les souvenirs

SOUVENIR 4:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher. Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Recréer les souvenirs

SOUVENIR 5:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher. Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

L'Avenir: Répétition neurologique & émotionnelle:

Faites une liste de quatre visualisations de l'avenir dans lesquelles vous êtes en bonne santé. En faisant votre entraînement prenez une de ces visualisations. Transportez les sentiments, que vous avez déjà ancré en vous rappelant votre souvenir du passé, et implantez les dans votre visualisation de l'avenir. Votre but est d'inonder votre cerveau de neurotransmetteurs qui vous aideront à reprogrammer votre système limbique. En faisant cela vous faites fonctionner les réseaux neuronaux associés à une bonne santé.

Décrivez vos quatre visualisations de l'avenir en détail en utilisant autant des sens que possible. Où êtes-vous? Avec qui? Que faites-vous? Que voyez-vous? Quels sont les bruits que vous entendez, les odeurs que vous sentez et les goûts que vous goûtez? Que ressentez-vous? Qu'est-ce qu'est important pour vous en ce moment? Qu'est-ce que vous appréciez particulièrement à ce-moment? Intensifiez les couleurs, les bruits et les autres sensations de votre visualisation. Focalisez-vous sur le sentiment. Si le sentiment avait une couleur, quelle couleur serait-ce? Si le sentiment avait un mouvement, quel mouvement serait-ce? Si vous pouviez tendre la main et le toucher, que sentirait-il? Faites avancer le sentiment et ses attributs à travers votre corps de la tête aux pieds. Plongez-vous totalement dans ce sentiment comme vous l'avez fait pour votre souvenir du passé.

DIRECTIVES:

En choisissant vos visualisations de l'avenir, identifiez des situations qui seraient difficiles pour vous actuellement. Mais dans cette vision de l'avenir vous êtes entièrement guéri. Bien que vous visualisiez votre avenir, parlez toujours au temps présent, comme si la scène se déroulait en ce moment.

Faites cette répétition mentale et émotionnelle deux fois de suite pour vraiment invoquer des sentiments positifs. Rappelez-vous que le but ici est de recréer les sentiments de bonheur, de bien être et de sécurité comme si vous étiez dans un cocon chaud et douillet. Restez dans cet état de bien être entre 5 à 7 minutes.

Il n'y a pas de limite au nombre de fois où vous pourrez utiliser une visualisation de l'avenir. Mais votre entraînement sera plus intéressant si vous avez préparé une liste de nombreuses situations à l'avenir.

Rappelez-vous que vous ne pouvez pas changer les autres, donc gardez vos visualisations de l'avenir focalisées sur vous et ce que vous faites.

Une bonne visualisation de l'avenir pourrait être de sortir dîner avec des amis dans votre restaurant préféré ou de partir en vacances ou d'assister à un événement spécial, ou de passer des moments agréables avec de vieux amis ou des proches, ou de faire du sport ou de l'exercice tout en étant en pleine forme. Plus que vous fournissez les détails, mieux c'est. Abordez-le comme si vous étiez un artiste avec une toile vierge. Soyez précis et ajoutez beaucoup de détails pour donner vie à cette image.

Visualisations de l'avenir

AVENIR 1:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher? Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Visualisations de l'avenir

AVENIR 2:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher? Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Visualisations de l'avenir

AVENIR 3:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher? Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Visualisations de l'avenir

AVENIR 4:

Où êtes-vous? Qui êtes-vous avec? Que faites-vous?

Que voyez-vous?

Qu'est-ce que vous entendez?

Comment vous sentez-vous?

Monologue Intérieur/Discours d'autres personnes

Qu'est-ce que vous sentez ou goûtez?

Que considérez-vous comme significatif? Qu'est-ce que vous appréciez dans ce moment là?

La couleur? Le mouvement? Le toucher? Faites avancer ses sensations et sentiments à travers votre corps de la tête aux pieds.

Devoirs – jour 2

Devoirs Jour 2

1. Familiarisez-vous avec vos HDP et STOPPEZ-les
2. Remplissez les feuilles “Recréer les souvenirs” et “Visualisations de l’avenir”
3. Faites les séries complètes des pas de reprogrammation du système limbique quatre ou cinq fois en utilisant chaque fois des souvenirs et visualisations de l’avenir différents.
4. Lancez-vous au moins un défi quotidiennement dans les limites de votre zone d’entraînement
5. Faites les séries complètes des pas de reprogrammation du système limbique à tout moment où vous remarquez que vous êtes pris dans un cercle vicieux physique, émotionnel ou psychologique.
6. Changez vos habitudes
7. Notez quotidiennement le fait que vous avez fait votre entraînement et aussi tout changement positif que vous avez remarqué
8. Méditation: Chemin jusqu’à la guérison (Le DVD est en anglais)

Choisir vos objectifs

DETERMINER DES OBJECTIFS **SMART**:

SMART est un mnémonique anglais qui veut dire "intelligent" et "astucieux"

S – Simple et spécifique

M – Mesurable

A – Acceptable

R – Réaliste

T – Temporel*

* Tout objectif doit répondre à des critères en termes de délais, de date ou de qualité

- Quand Cindy appelle je vais parler de sujets positifs et ne pas mentionner des symptômes de maladie du tout.
- Je vais Informer ma sœur que je dois changer mes habitudes et expliquez comment elle peut me soutenir dans ce processus.
- Je vais établir des limites avec Ellen si elle commence à discuter les symptômes de maladie.
- Je vais sourire en marchant dans la rue.
- Je vais sortir pour déjeuner avec Tom et choisir une table qui n'est pas à l'écart des autres convives.
- Je vais faire les pas de reprogrammation du système limbique quotidiennement pendant une heure.
- Je vais communiquer au forum DNRS en ligne mon expérience positive dans le centre commercial hier.
- Je vais faire une promenade au lieu de faire la sieste.
- Quand je sortirai, je vais me focaliser sur de belles choses dans mon champ visuel au lieu d'être aux aguets des odeurs ou des appareils qui émettent des champs électromagnétiques.
- Je ne vais pas prendre une douche après avoir fait mes courses de peur que mes cheveux ou vêtements soient imprégnés des odeurs chimiques.
- Je vais m'exposer consciemment à un stimulus au moins une fois par jour (2 fois si possible) dans les limites de ma zone d'entraînement tous les jours cette semaine.
- Je ne vais pas participer aux conversations cette semaine au sujet de mes stimuli et de mes peurs.

Feuille de mes objectifs personnels

Quels sont mes objectifs personnels pour faire le 'Dynamic Neural Retraining System'? SOYEZ PRECIS et gardez en tete les principes des objectifs "SMART"

A quoi suis-je prêt à m'engager pour changer mes habitudes mentales, émotionnelles et comportementales?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Pensez à vos raisons d'avoir choisi ces objectifs. Pourquoi sont-ils important pour vous? Comment cela vous a-t-il limité et a-t-il eu un effet sur vos relations avec d'autres personnes?

Il est important pour moi de reprogrammer mon système limbique parce que:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Feuille de mes objectifs personnels

Si je travaille dur sur la reprogrammation de mon système limbique, ma vie va probablement changer de la manière suivante : (Qu'est-ce que cela vous permettra de faire que vous ne pouvez pas faire actuellement?)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Si je ne travaille pas à changer cette déficience du système limbique, les choses négatives suivantes arriveront probablement:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Quand j'atteindrai chaque objectif, je vais me récompenser avec:

1. _____

2. _____

3. _____

Feuille de route jusqu'à la guérison

D'ici quelques semaines, créez, s'il vous plaît, une représentation visuelle de votre chemin vers la guérison. Ceci montrera la nouvelle vie que vous êtes sur la point de vivre. Vous pouvez découper des images dans les magazines ou des photos de vous-même en pleine santé et plein de bonheur. Le but est de vous montrez dans des situations qui représentent votre nouvelle vie. Affichez les images sur un panneau d'affichage (cela pourrait être simplement un morceau de carton) Inscrivez y l'émotion que chaque image évoque pour vous.

Par exemple, sur votre feuille de route vers la guérison, vous pourrez afficher une image d'une personne qui est en randonnée avec un groupe d'amis, et autour de l'image vous pourrez écrire les mots "robuste", "populaire" et "reconnaissant".

Ou peut-être il y aura une image d'un groupe d'amis en train de dîner dans un restaurant et les mots écrits sont "sociable", "confortable", "calme" et "heureux".

Ou il y aura peut-être une photo de quelqu'un en vacances en train de faire des activités sportives ou aventureuses et les mots écrits sont "courageux", "insouciant" et "ouvert".

Ou il s'agit peut-être d'un talon de billet qui représente une sortie au cinéma. Les mots écrits sont peut-être "heureux", "calme" et "intéressé".

Mettez votre feuille de route jusqu'à la guérison dans un endroit où vous la verrez tous les jours.

Voici une liste des états et des émotions positifs qui vous aideront avec votre propre feuille de route jusqu'à la guérison

- Amical
- Ouvert
- Focalisé
- Insouciant
- Populaire
- Enthousiaste
- Dynamique
- Joyeux
- Exhilaré
- Reconnaissant
- Fier
- Calme
- Eveillé
- Affectueux
- Sain
- Plein d'énergie
- Curieux
- Aventurier
- Confiant
- Spontané
- Accompli
- Optimiste
- Capable
- Confortable
- Excité
- Motivé
- Epanoui
- Équilibré
- Détendu
- Robuste

La nutrition du cerveau

VOICI QUELQUES MESURES QUE VOUS POUVEZ PRENDRE POUR SOUTENIR LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL DU CERVEAU:

1. Faites de l'exercice quotidiennement.

Le cerveau a besoin d'un approvisionnement de sang adéquat. 4 heures d'exercice cardiovasculaire par semaine est recommandée. Commencez lentement et augmentez progressivement.

2. Hydratez-vous.

Buvez 8 verres d'eau filtrée par jour.

3. Gérez le stress.

Faites la méditation, les visualisations guidées et des techniques de respiration profonde.

4. Mangez des protéines qui sont bonnes pour le cerveau.

Mangez 2- 3 portions de poisson gras par semaine, issus de l'agriculture biologique si possible tels que le saumon, le hareng, les sardines, le maquereau, qui sont riches en des acides gras oméga 3 et en vitamine D.

5. Visez à manger 8 - 10 portions de légumes et fruits par jour.

Mangez pour leur action antioxydante des légumes aux couleurs vives et variées, des fruits tels que des myrtilles, des prunes noires, des mûres, des framboises, des fraises, des cerises aigres, du jus de grenade, du thé vert, blanc ou noir; des céréales complètes, des fruits oléagineux, des graines, et des fèves.

Les cerises aigres et les baies foncées diminuent aussi l'inflammation. Incluez dans votre régime des aliments contenant des flavonoïdes tels que l'ail, les oignons, le thé, le jus de raisin rouge et le chocolat noir. Incluez aussi dans votre régime des aliments tels que les poires, les pommes, les poivrons, le chou-rave, les oignons, le vin rouge et le jus de raisin.

Prenez des compléments alimentaires de vitamine B6 et B12.

Utilisez des épices aux propriétés anti-inflammatoires comme le romarin, l'aneth, le curcuma, le gingembre, le curry, le poivre noir, la cannelle, le paprika, la moutarde en poudre, l'origan, la sauge, l'estragon, le thym, le garam masala, le fenugrec.

6. Utilisez la caféine avec prudence.

Évaluez votre consommation et votre tolérance à la caféine et réduisez-la si nécessaire surtout si le sommeil est un problème pour vous.

7. Éliminez de votre régime:

Évitez le glutamate monosodique (MSG) et l'aspartame.

Les clés de votre succès

REPROGRAMMER VOTRE SYSTEME LIMBIQUE IMPLIQUE BEAUCOUP PLUS QUE SIMPLEMENT FAIRE LES PAS DE REPROGRAMMATION DU SYSTEME LIMBIQUE.

Il est important pour les 6 prochains mois que vous gardiez toujours en tête les points clés suivants.

1. Faites les pas de reprogrammation du système limbique pour un minimum de 1 heure par jour, et aussi chaque fois que vous êtes mis à l'épreuve.
2. Ne parlez pas de vos symptômes et ne revenez pas sans cesse sur eux mentalement. Soyez conscient de vos HDP et si elles surviennent, faites les pas de reprogrammation immédiatement.
3. Lancez-vous un défi dans les limites de votre zone d'entraînement. Augmentez progressivement votre exposition à votre "truc" et faites les pas.
4. Notez ou enregistrez chaque jour le fait que vous avez fait votre entraînement et aussi toutes vos réussites, qu'elles soient grandes ou petites.
5. Ecrivez, dites ou faites entendre souvent votre affirmation.
6. Communiquez régulièrement vos réussites sur le forum communautaire en-ligne et allez-y pour des conseils et des astuces.
7. Soyez reconnaissant pour tout ce qui est bon dans votre vie.

Lecture recommandée

“The Brain That Changes Itself”

par le Dr. Norman Doidge

“The Biology of Belief”

par le Dr. Bruce Lipton

“My Stroke of Insight”

par le Dr. Jill Bolte Taylor

“Molecules of Emotion”

par le Dr. Candace Pert

“Change Your Brain; Change Your Life”

par le Dr. Daniel G. Amen

“Train Your Mind; Change Your Brain”

par Sharon Begley

“Evolve Your Brain”, “Breaking the Habit of Being Yourself”, and “You Are the Placebo”

par le Dr. Joe Dispenza

Des conseils pour une vie saine

Voici une liste de livres recommandés et de sites web qui vous aideront à faire des choix sains et écologiquement sages pour votre vie.

Pour toute information générale sur les produits que vous utilisez couramment et des alternatives plus saines visitez www.lesstoxicguide.ca

Pour des conseils sur une maison saine, je vous recommande fortement le livre “Prescriptions for a Healthy House” par Paula Baker-Laporte, Erica Elliot et John Banta.

Pour des conseils sur la réduction de champs électromagnétiques, je recommande le livre “Radiation Rescue” de K. Croften, Ph.D.

Il est important de réduire les stress sur l’organisme occasionné par les pollutions environnementales pour promouvoir une santé optimale!

Conseils pour l'entraînement

Restez calme.

Quand vous remarquez un stimulus il faut rire ou sourire immédiatement pour envoyer à votre système limbique un message différent que ceux du passé.

Si vous réagissez, au lieu d'avoir peur, dites "Super une autre occasion de reprogrammer mon cerveau!"

Immédiatement ré-étiquetez votre réaction comme une déficience du système limbique.

Changez vos associations: par exemple changez vos associations à une certaine odeur - y a-t-il quelque chose dans votre mémoire, au sujet de cette odeur que vous pouvez associer à un sentiment agréable? Peut-être que vous sentez un savon parfumé qui sent un peu comme le noix de coco. Pensez donc à une boisson agréable que vous aimez qui contient du lait de coco... c'était peut-être un cocktail "chi-chi" que vous buviez lorsque vous étiez à Hawaï. Ou quand vous étiez là, à la plage à Hawaï passant de moments merveilleux, peut être vous sentiez l'odeur de noix de coco de la lotion de bronzage que vous mettiez. Le soleil est chaud et vous vous sentez calme et détendu. L'odeur est agréable et c'est une odeur tropicale que vous associez à vos vacances merveilleuses à Hawaï.

Raisonnez vous vous-même. Dites des choses comme "cette réaction n'a aucun sens. Ces odeurs sont des odeurs normales de personnes qui prennent soin d'elles et il ne faut pas que je craigne les odeurs émanant des autres."

Parlez affectueusement à votre système limbique, comme s'il était un enfant de 2 ans.

Lorsque vous vous sentez une réaction, ré-étiquetez votre expérience comme mentionné ci-dessus et souvenez-vous immédiatement d'une occasion de joie profonde.

En cas d'urgence où vous n'avez pas le temps de faire une série complète de pas, il faut détourner votre attention du stimulus en question et vous focaliser sur des tâches plus complexes pour votre cerveau. Par exemple comptez les couleurs qui vous apercevez alentour. Par exemple, en parlant à haute voix dites "1. arbre vert, 2. maison verte, 3. pomme verte, 4. chaussettes vertes." Si vous êtes en panne de choses vertes, choisissez une autre couleur et recommencez. Si vous avez du mal à compter à cause de votre réaction, puis dites seulement le nom des objets que vous avez repérés par exemple "maison verte". Cela donnera à votre cerveau quelque chose d'autre sur lequel se concentrer.

Conseils pour l'entraînement

Marchez avec confiance.

Ne croyez pas tout ce que vous sentez.

Ne croyez pas tout ce que vous pensez.

Ne croyez pas tout ce que votre corps vous dit.

Soyez gentil et patient avec vous-même.

Imaginez une couche protectrice tout autour de vous – comme un champ de force – qui détourne tout ce qui est négatif ou malsain loin de vous. Juste comme la terre qui a une couche de protection atmosphérique qui la protège des rayons chauds du soleil, ce champ de force autour de vous représente votre “filtre cérébral” et il sait comment vous protéger. Il sait ce qu'il faut faire et comment le faire.

Il est important de vous visualiser en bonne santé. Laissez votre cerveau répéter mentalement ce que c'est d'être calme, détendu, sain et fort. Comme un athlète olympique, vous répétez la façon dont votre cerveau et votre corps répondront à n'importe quelle situation. Et juste comme un athlète olympique, il faut imaginer vos réussites encore et encore.

Imaginez-vous que vous êtes en mesure d'aller n'importe où, quand vous voulez sans problème. Peut-être que:
vous faites vos achats au centre commercial...
vous sortez pour dîner avec des amis...
vous allez à l'église...
vous chantez dans une chorale...
vous allez en vacances...

Finalement vous allez reprogrammer votre système limbique et les symptômes de maladie commenceront à diminuer. Peut être vous rendrez compte toute de suite le moment où cela commence à aller mieux. Cela fera tilt. Ou peut être vous ne remarquerez même pas que les déclencheurs sont là et que vous n'y avez pas réagi et vous commencerez à entrevoir que cela va mieux petit à petit. De toute façon, ce sera un changement profond et métamorphosant.

C'est le miracle de neuroplasticité!

“Boîte à outils” pour la guérison

1. La guérison nécessite que nous comprenions que nous sommes atteints d'une lésion cérébrale acquise que nous pouvons soigner nous-mêmes grâce à la neuroplasticité.
2. La guérison nécessite que nous soyons ouverts à l'idée que le traumatisme peut déclencher un état inflammatoire chronique du système nerveux et que cela peut avoir des effets sur les systèmes immunitaires et endocriniens aussi bien que sur de nombreux autres systèmes du corps.
3. La guérison nécessite que nous détournions notre attention des symptômes de la maladie et que nous nous focalisions plutôt sur la création des modifications neuroplastiques du système limbique.
4. La guérison nécessite que nous comprenions que le cerveau est “le centre de contrôle” pour la santé optimale de tout l'organisme et que, lorsque nous changeons le fonctionnement du cerveau, cela peut tout changer. Quand le cerveau travaille correctement, le système immunitaire, le système de détoxification, le système endocrine etc, peuvent fonctionner encore de manière optimale.
5. La guérison nécessite que nous acceptions qu'en conséquence d'un traumatisme, notre cerveau est pris dans un circuit de réponse aux stimuli qui tourne en boucle et qui se manifeste physiquement, mentalement et émotionnellement.
6. La guérison nécessite que “nous pensions au delà de ce que nous sentons”, c'est à dire que notre esprit conscient soit plus fort que nos réactions et habitudes inconscientes.
7. La guérison nécessite que nous soyons toujours positifs.
8. La guérison nécessite que nous soyons patients avec nous-mêmes et avec notre processus de guérison.
9. La guérison nécessite que nous comprenions que notre objectif initial n'est pas de changer tout de suite les symptômes de la maladie (bien que cela puisse arriver). Notre objectif initial est de modifier la façon dont nous pensons, nous ressentons et nous nous comportons ce qui entraînera tôt ou tard un changement du fonctionnement du système limbique et c'est cela qui mènera à l'amélioration puis l'élimination des symptômes.
10. La guérison nécessite que nous maîtrisons et dirigeons nos pensées, sentiments et comportements, bien que cela puisse sembler difficile ou bizarre ou vous mette mal à l'aise.

“Boîte à outils” pour la guérison

11. La guérison nécessite que nous renoncions à nous demander “pourquoi moi?”, “pourquoi maintenant?” ou “pourquoi cela?”
12. La guérison nécessite que nous ne nous définissions plus par la douleur ou la maladie.
13. La guérison nécessite que nous croyions que nous avons la force intérieure de changer et de reprogrammer notre cerveau, transformer notre santé et récupérer notre vie.
14. La guérison nécessite que nous abandonnions le désespoir et que nous rayonnions d’optimisme.
15. La guérison nécessite que nous relâchions la peur.
16. La guérison nécessite que nous ayons le courage d’avancer.
17. La guérison nécessite que nous pardonnions à d’autres personnes et à nous-mêmes pour les torts et les déceptions infligés. Pardonner n’est pas admettre un acte ou une omission mais un cadeau que nous nous offrons à nous-même afin que nous puissions lâcher prise. L’acte du pardon peut nous aider à rompre avec les traumatismes émotionnels et mentaux du passé qui perpétuent le cercle vicieux dans lequel notre système limbique est pris.
18. La guérison nécessite que nous acceptions notre vie comme elle est en ce moment tout en ayant la certitude que avec notre entraînement cohérent, nous nous acheminons vers la bonne santé et le bien-être.
19. La guérison nécessite que nos attitudes et nos actions correspondent à cette certitude.
20. La guérison nécessite que nous arrêtons d’avoir des conversations ou des monologues intérieurs sur les symptômes de la maladie. Parler de symptômes est une pente savonneuse vers l’impuissance parce que cela renforce le cercle vicieux dans lequel le système limbique est pris.
21. La guérison nécessite que nous devenions conscients de nos pensées, émotions et comportements négatifs et que nous les stoppions. Elle nécessite aussi que nous n’oublions pas que le cerveau fonctionne par moyen des schémas d’association donc il faut aussi rompre les associations négatives.
22. La guérison nécessite que nous arrêtons de comparer nos symptômes à ceux d’autres personnes.

“Boîte à outils” pour la guérison

23. La guérison nécessite que nous faisons preuve d’auto-discipline en faisant tout ce qui est requis pour reprogrammer le cerveau, même si, à certains moments, nous n'avons pas envie de le faire.
24. La guérison nécessite que nous devenions conscients de nos déclencheurs si possible et que nous nous en occupions dès que possible.
25. La guérison nécessite que nous assumions la détermination et l’auto-discipline d'un athlète olympique.
26. La guérison nécessite que nous reconnaissions toutes nos réussites qu’elles soient grandes ou petites et que nous les célébrions comme des victoires énormes.
27. La guérison nécessite que nous arrêtions de penser à ce que nous ne pouvons pas faire et que nous nous focalisions sur les choses que nous pouvons faire.
28. La guérison nécessite que nous assumions la sagesse de notre “moi supérieur”.
29. La guérison nécessite que nous nous observons avec curiosité, de façon impartiale et sans jugements catégoriques.
30. La guérison nécessite que nous nous éloignions émotionnellement de la douleur et de la souffrance.
31. La guérison nécessite que toutes nos conversations avec les autres personnes et nos monologues intérieurs soient positifs.
32. La guérison nécessite la croyance et la foi que la vie peut être meilleure.
33. La guérison nécessite que nous soyons toujours affectueux, gentils et patients avec nous-mêmes.

Prière du bien-être

Il y a une énergie divine, une force de vie, qui remplit toutes mes cellules.
Cette énergie débordante est toujours à la recherche de son état naturel d'amour,
d'harmonie et de joie

Cette énergie s'épanouit en moi comme une fleur qui fleurit au printemps.

Je suis apaisé par ma connaissance de cette puissance innée de la vie,
Et je m'y ouvre complètement dans un abandon complet.

Je me sens confiant, aimé et protégé.
Je me sens calme et tranquille.
Comme un enfant bercé dans les bras d'une mère omnisciente et pleine d'amour

Cette énergie divine m'aide à être consciente de mes pensées, sentiments
et comportements et de les modifier pour que je parvienne à cet état d'amour,
d'harmonie et de joie et que je puisse devenir la personne que je veux être.

Je ne cesse de me rappeler que j'ai le pouvoir d'atteindre cet état.
C'est mon choix et je choisis de changer mes habitudes.

Chaque fois que je me rappelle cela je me sens une énergie chaleureuse et joyeuse
qui commence dans mon cœur et qui se répand en moi.

Je me sers sans difficulté des techniques que j'ai apprises pour reprogrammer
mon cerveau, transformer ma santé et récupérer ma vie.

Je vais où je veux aller, Je fais ce que je veux avec confiance et joie

Je traverse la vie en dansant avec énergie débordante et joie débridée.
Je me vois clairement vivant une vie satisfaisante, et animée. Je saute de joie
en me visualisant célébrer ma vie en bonne santé.
Je me sens lié à cette énergie divine qui est en moi et tout autour de moi.
Je me sens lié à la planète et à tous qui l'habite.

Comme un athlète déterminé je suis devenu le champion de ma vie.
Je me sens fort et confiant sachant qu'en vivant ma vie de cette nouvelle façon
je me fais du bien et je retrouvera la pleine forme.

Comme les graines soufflées par le vent je propage mon message de joie,
d'espérance et de confiance où que j'aille.

J'ouvre mon cœur au monde en gratitude. Je suis bien heureux de pouvoir vivre
ma vie en santé florissante et avec une abondance d'amour, de confort et de joie.


Maintenant que je comprends comment retrouver la bonne santé je choisis de vivre
en harmonie avec ses nouvelles connaissances.

Je rends grâce à cette énergie divine pour ma guérison et pour le beau monde qui
m'entoure, et je laisse s'envoler dans l'univers ma gratitude et ma joie.

Et il en est ainsi.

Annie Hopper





**LA
CONSCIENCE**











The Dynamic Neural Retraining System™ (Le Système Dynamique de Reprogrammation Neuronale)



Si vous connaissez quelqu'un qui souffre du syndrome de la fatigue chronique, de l'hypersensibilité chronique multiple, de la fibromyalgie, de l'hypersensibilité électromagnétique, de douleurs chroniques, d'anxiété, de troubles obsessionnels compulsifs ou de la dépression associée à ces maladies, n'hésitez pas à les informer de ce programme et de leur indiquer notre site internet. Cela pourrait être une expérience métamorphosante qui amène à une vie heureuse et en pleine santé.

Annie Hopper est une spécialiste de la reprogrammation du système limbique. Elle travaille dans le domaine de la santé et du bien-être depuis plus de vingt ans. Annie est experte en lésions cérébrales acquises du système limbique et de la neuroplasticité.

En tant que conférencière principale lors d'une conférence nationale sur des lésions cérébrales en 2009, elle a exposé sa recherche novatrice sur les lésions cérébrales toxiques acquises et comment, grâce à la neuroplasticité elles peuvent être guéries.

Annie a fait l'expérience d'une déficience du système limbique et elle sait combien cela peut être dévastateur. En 2005, au moment où sa carrière de thérapeute de bien-être prenait un essor exceptionnel, elle est tombée malade. Elle a été atteinte d'une sensibilité chronique multiple (M.C.S.) très sévère et handicapante après avoir travaillé dans un bâtiment malsain. Cela s'est développé en incluant la fibromyalgie (F.M.) et le syndrome d'hypersensibilité électromagnétique (E.H.S.)

Annie est maintenant complètement guérie grâce à sa méthode pour reprogrammer le système limbique. Depuis 2008, Annie voyage internationalement pour apprendre le "Dynamic Neural Retraining System" aux patients qui souffrent de diverses maladies liées au système limbique. En plus d'être une spécialiste de reprogrammation du système limbique et défenseur de l'environnement, Annie a aussi des années d'expérience comme conseillère en croyances fondamentales, leader de séminaires, conférencière principale, chroniqueuse de journaux et invitée vedette en tant qu'experte de bien-être émotionnel à la radio.

Avec cette compréhension profonde de la maladie et des fonctions cérébrales, aujourd'hui Annie offre divers programmes et services pour faciliter la guérison d'autres personnes. Grâce à cette méthode de reprogrammation neurologique du système limbique et aux services de conseils, ses écrits et ses discours, Annie offre l'information et les outils indispensables et innovants pour la guérison.

En 2011, en raison d'une demande énorme, de la gravité de la souffrance et de l'incidence croissante des maladies liées au système limbique partout dans le monde, Annie a développé une série de DVD avec plus de 12 heures d'enseignement métamorphosant qui vous expliquent étape par étape ce nouveau paradigme de santé. Ce programme vous donnera les outils et les connaissances nécessaires pour reprogrammer votre système limbique.

Le "Dynamic Neural Retraining System" (le Système Dynamique de Reprogrammation Neurologique) vous montrera comment reprogrammer votre cerveau, transformer votre santé, récupérer votre vie.

WWW.DNRSYSTEM.COM

Victoria, British Columbia, Canada

