

## PNL : se créer un ancrage positif

L'ancrage PNL (Programmation Neuro-Linguistique) consiste à associer un état émotionnel positif à un geste précis pour pouvoir créer un conditionnement bénéfique. À chaque fois que vous aurez besoin de renouer avec ce ressenti, il vous suffira de refaire le geste qui lui est associé.

### Étape 1

Choisissez l'émotion que vous voulez provoquer en fonction de votre besoin : bien-être (si vous êtes mal dans votre peau), sérénité (si vous êtes anxieux-se), confiance en vous (si vous doutez de vous), calme (si vous êtes stressé-e), etc.

### Étape 2

Identifiez une expérience du passé qui a déjà provoqué cette émotion, un moment où vous avez ressenti ce plaisir particulier lié à la sensation que vous voulez retrouver.

### Étape 3

Choisissez le geste qui va représenter votre ancrage positif et que vous pourrez reproduire discrètement en toute situation. Par exemple vous pincer un doigt, poser votre main sur l'épaule, manipuler votre montre ou un bijou, etc.

### Étape 4

Installez-vous dans un endroit calme, en position assise et détendue. Lisez les étapes 5 et 6 pour les mémoriser. Respirez bien profondément par le ventre, puis fermez les yeux et faites le vide dans votre esprit.

### Étape 5

Repensez au souvenir particulièrement plaisant que vous avez identifié à l'étape 2, revoyez la scène et remettez-vous en situation. Rappelez-vous tous les détails associés à cette expérience : couleurs, odeurs, musique ou bruits, etc. Laissez venir à vous l'émotion de ce moment précis, laissez vous submerger par cette émotion.

### Étape 6

Dans cet état émotionnel particulier, faites alors le geste que vous avez choisi à l'étape 3. Soyez conscient de votre geste et associez-le volontairement à votre émotion. Répétez votre geste 3 fois en focalisant toute votre attention sur le moment présent.

