

1. Le pouvoir de nos étiquettes mentales

Idées clé

- Notre cerveau présente en permanence une version fausse et tronquée de la réalité
- Notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est vraiment réel et ce que l'on croit comme tel
- Notre cerveau modifie même le goût en fonction de l'étiquette mentale collée (le prix du vin chez les œnologues)
- Vous connaissez cela sous la forme de l'effet placebo – croire qu'une substance est un médicament vous guérit réellement
- L'effet placebo est démultiplié lorsque le médecin croit que le placebo est le vrai médicament

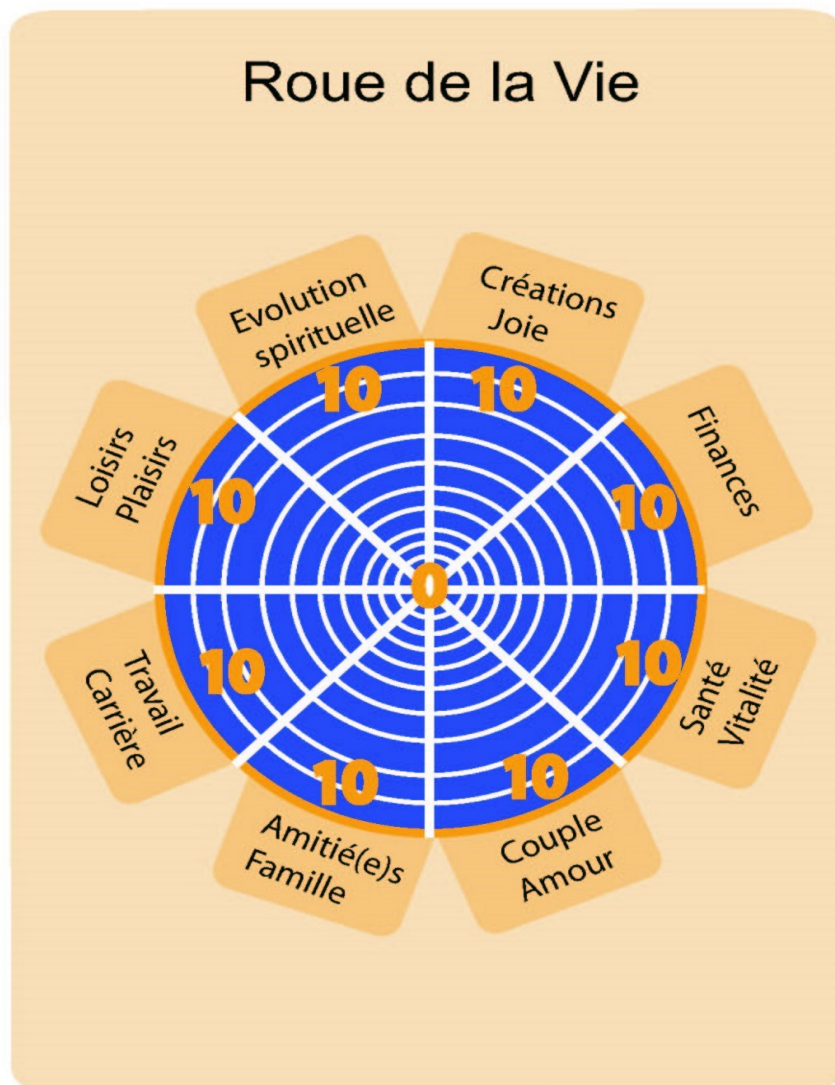
Pour aller plus loin – plus de connaissance

- Un article qui vous parle de la modification du goût et une TED conférence sur la manière dont votre perception psychique et émotionnelle ainsi que vos étiquettes mentales influencent votre goût : <https://blog.francetvinfo.fr/dans-vos-tetes/2015/11/24/perception-du-gout-votre-cerveau-vous-joue-des-tours.html>
- Si vous êtes intéressé.e par la manière dont notre cerveau modifie le goût en fonction de différentes croyances (couleur, prix, critiques etc...) voici le lien vers une revue d'œnologie entière dédiée aux neurosciences <http://store.oeno.tm.fr/libfr/nouveau/rdoe153s.html>
- Sachez que tout ceci est valable pour toute la réalité et non seulement le goût, comme vous le découvrirez tout au long de cette formation

Exercices

Quelles sont vos étiquettes mentales ?

Regardez ci-après le schéma qui s'appelle « **La roue de la vie** » et remplissez le rapidement et spontanément pour évaluer sur une échelle de 1 à 10 vos différents domaines de vie – 0 étant totalement catastrophique et horrible et 10 étant l'extase




École de Pensée Positive
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Matériel protégé par le droit d'auteur . Il est interdit de le reproduire sans son consentement