

Découvre les conditionnements



Un outil de connaissance de soi



En comprenant les conditionnements auxquels tu es soumis, tu comprendras mieux comment ils affectent ton état émotionnel, tes pensées et tes comportements.

- Cela t'aidera à découvrir les schémas qui te limitent et qui peuvent être néfastes pour ta santé mentale et physique.
- En reconnaissant tes conditionnements, tu peux réduire le stress et l'anxiété liés à la pression sociale et environnementale.
- En étant conscient de tes conditionnements, tu peux apprendre à changer tes comportements, ton dialogue interne et ta réponse émotionnelle.

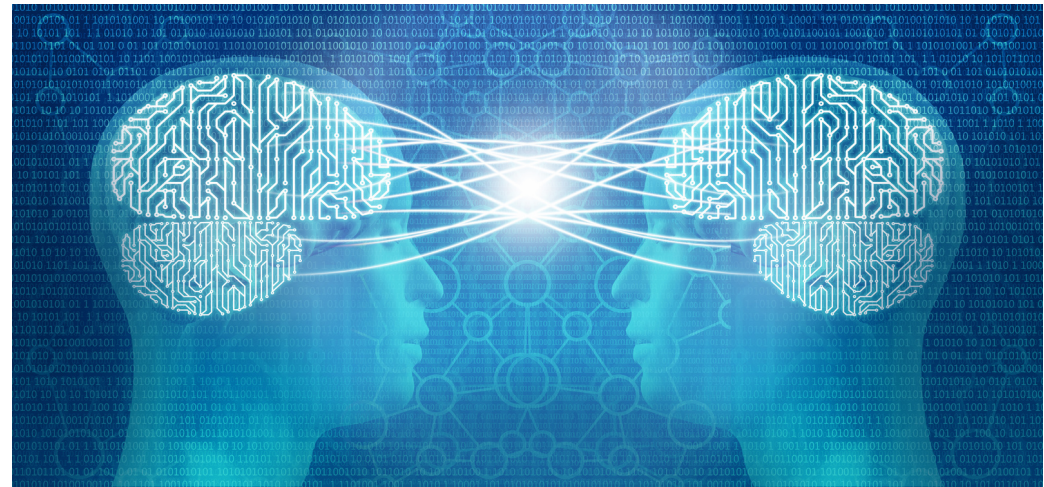
Qu'est-ce qu'un conditionnement?

Le conditionnement est un processus d'association.

Un stimulus ou un événement est associé à une réponse ou à une réaction spécifique.

Il s'agit d'un concept clé dans le domaine de la psychologie comportementale.

Le circuit de la récompense du cerveau est impliqué dans le conditionnement, en particulier dans l'association de comportements avec des conséquences positives ou négatives.



Cependant, il convient de noter que le conditionnement est un processus complexe qui implique également d'autres régions et processus du cerveau, tels que l'apprentissage, la mémoire et la prise de décision.

Pourquoi avons nous des conditionnements?



Enfant, nous sommes vulnérables aux conditionnements, car notre cerveau est en développement et nous sommes beaucoup influencés par notre environnement, en particulier par nos parents.

Les parents ou la figure d'attachement jouent un rôle important dans la façon dont nous apprenons à répondre aux différents stimuli dans notre

Nous nous laissons conditionner par nos parents pour plusieurs raisons, notamment parce que nos parents sont les principales figures d'autorité dans notre vie, nous avons besoin de nous sentir en sécurité et protégés, et nous apprenons en imitant les comportements des adultes.

Le lien d'attachement est fondamental pour nous sentir en sécurité. Nous allons donc adopter des comportements ou des réponses émotionnelles qui nous donnent ce sentiment de sécurité.

Si un parent est souvent stressé ou anxieux, l'enfant peut adopter des comportements similaires en réponse à des situations stressantes ou anxiogènes.

Allo, qui suis-je?
Un petit peu de moi.

Karoline Roy



À mon sujet

La machine humaine me passionne depuis 30 ans. J'ai toujours cherchée à comprendre comment vivre pleinement la vie et tout ce qu'il est possible de faire quand on connaît bien comment on fonctionne.

J'ai 51 ans

- Je suis maman de 2 enfants, 12 et 27 ans
- Je suis grand-maman d'un petit fils.
- Je suis lion, ascendant cancer, lune en poisson
- Je suis générateur-manifesteur
- Mon DISC: Jaune ++++ Rouge +++ bleu ++

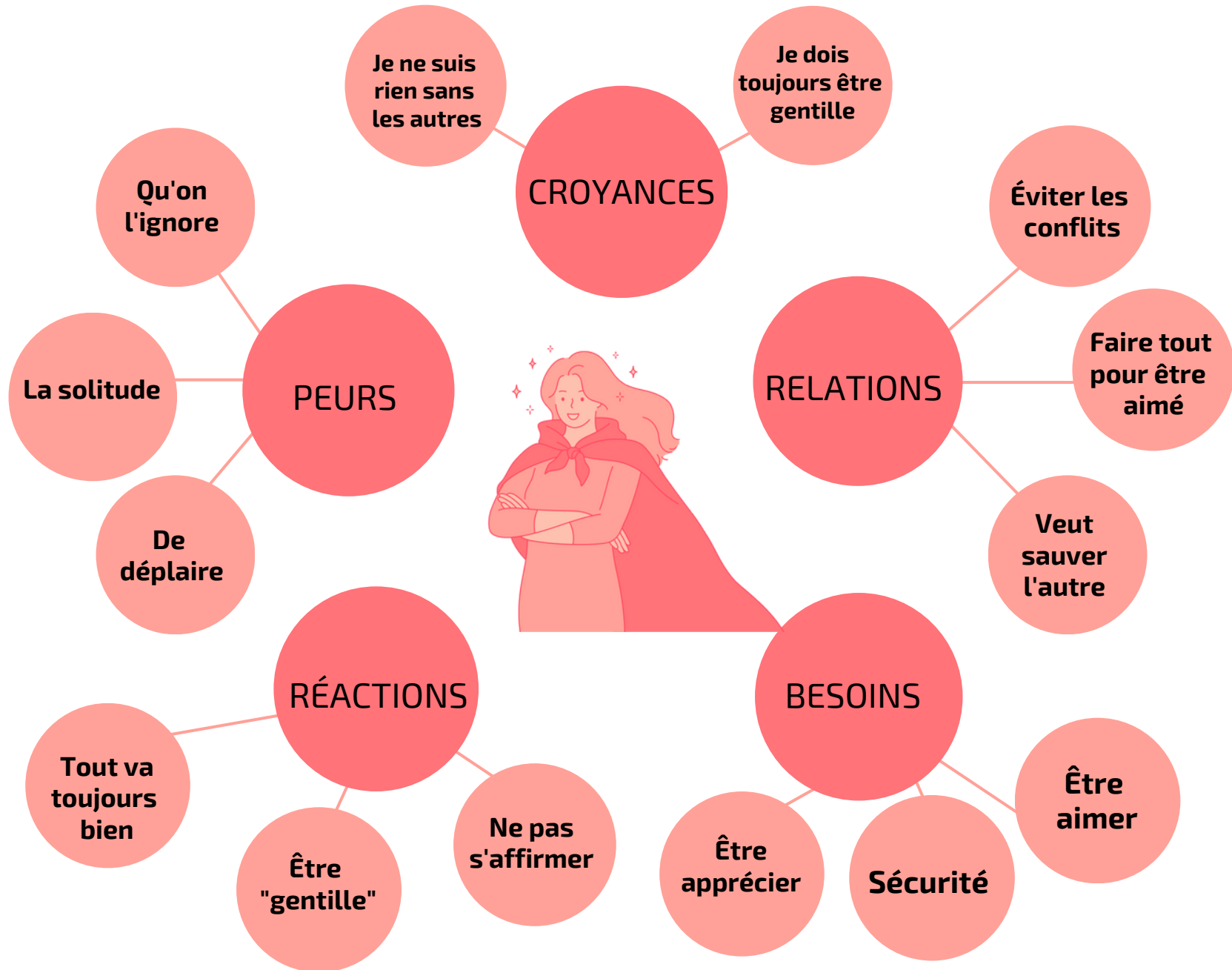
Mon expertise en développement perso

Ma plus grande expérience est mon vécu. Ensuite, 3 diplômes universitaires en Psycho, toxico et santé mental. Formations en PNL, en neuroscience, en neurobiologie, technique d'impact, etc.

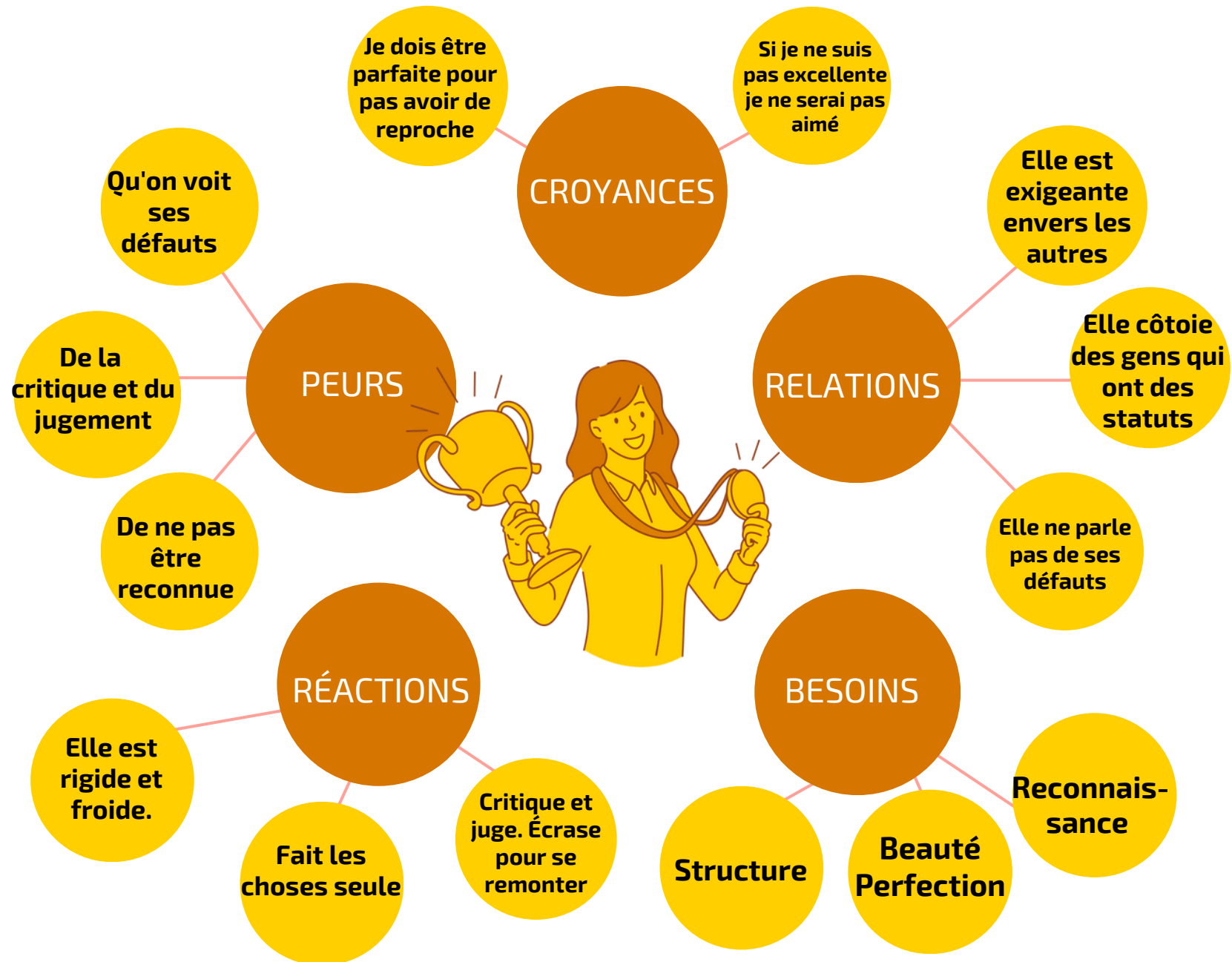
Expérience business

J'avais 7 ans. Je faisais des colliers que ma mère vendait à son travail. Depuis, j'ai eu une entreprise en Masso-Kinésithérapie, une compagnie de bijoux, un centre de thérapie et maintenant ma business en ligne depuis 2016.

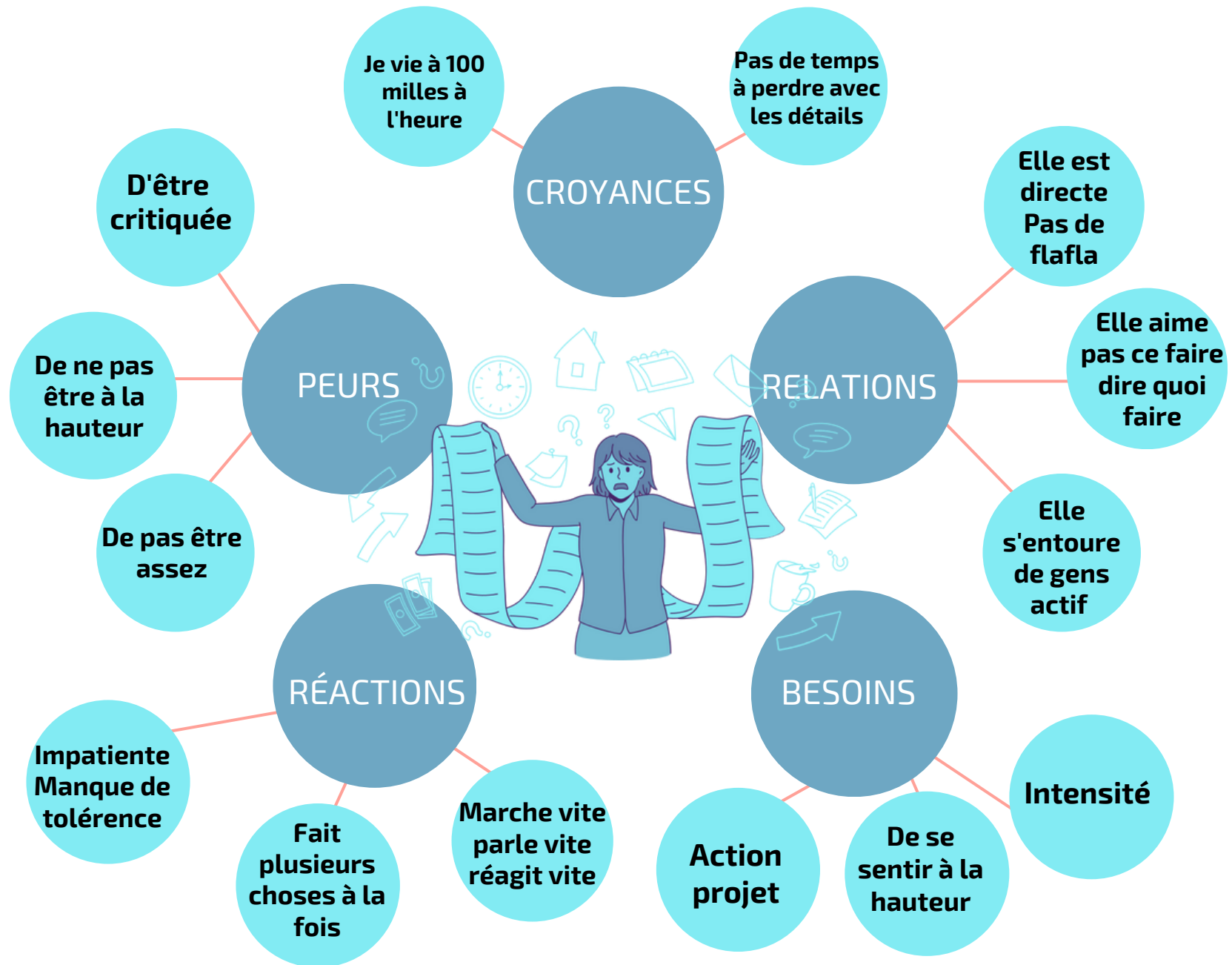
La **Conformiste** est conditionné pour **faire plaisir**



La **Perfectionniste** est conditionnée pour être parfaites



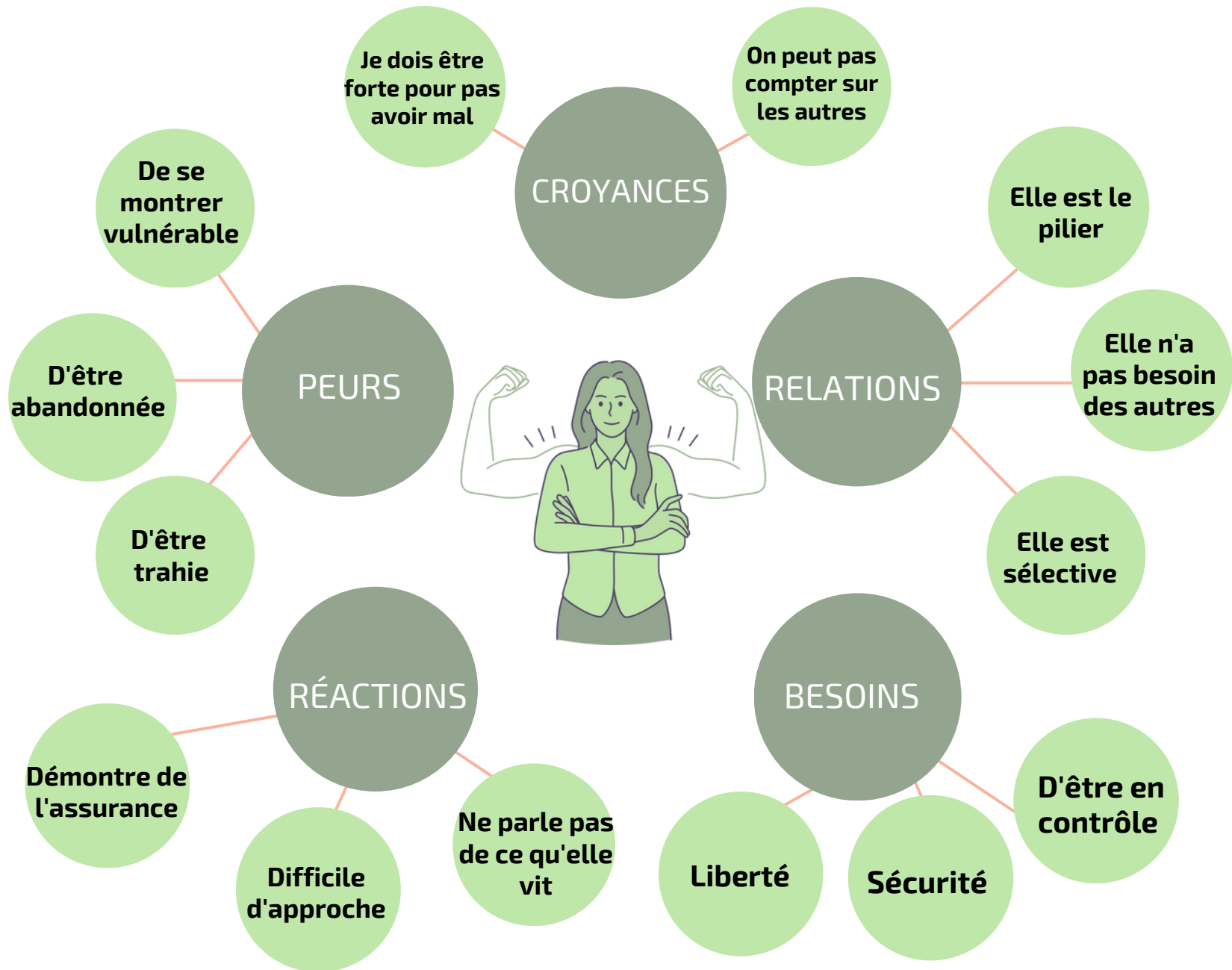
La **Multitâche** est conditionnée pour **se dépêcher**



La **Travailleuse** est conditionnée pour **faire des efforts**



La **Rebelle** est conditionnée pour **être forte**



Et si tu allais plus loin?

- Pour comprendre mieux
- Intégrer les apprentissages
- Introspection
- Moyens pour créer des changements



PROFITE DÈS MAINTENANT DE MES ENSEIGNEMENTS
PROCURE-TOI LES CLASSES

- L'atelier (30 min)
- Des exemples concrets (15 min)
- Un coaching live (préenregistré)(10 min)



Les classes des conditionnements commande

Profite dès maintenant de mes
enseignements Procure-toi les classes...

 Karoline Roy