



8 impacts surprenants qu'ont les croyances sur notre santé

par Claude Van Wymeersch, thérapeute au centre Mons
Bien-Être en Belgique

Tous droits réservés, www.monsbienetre.com ©

Il y a un dicton commun qui dit, « *Si vous le croyez, cela arrivera.* » Peut-être que c'est une déclaration pour laquelle vous êtes très sceptique ou peut-être est-ce une déclaration avec laquelle vous êtes d'accord. La vérité se trouve quelque part entre les deux. Bien qu'il soit difficile de « Croire quelque chose de spécifique à l'existence », il existe une quantité surprenante de preuves qui soutiennent le fait que nos croyances peuvent avoir et ont un impact sur notre santé émotionnelle et physique. Alors, quelles croyances affectent notre santé et notre bien-être ? Comment ces croyances nous affectent-elles exactement ? Et comment modifions-nous ces croyances de manière à pouvoir potentiellement nous aider à optimiser notre santé et notre bien-être ? Un certain nombre de théories et d'études psychologiques peuvent répondre à ces questions.

CHAPITRE 1 : CREER UNE IDENTITE SAIN

La théorie de l'auto-évaluation nous dit qu'en tant qu'êtres humains, nous voulons que les autres nous voient comme nous nous voyons. Nous adoptons donc des comportements qui aident les gens à nous voir de la même manière que nous nous voyons. Nous le faisons automatiquement et inconsciemment, car cela nous aide à nous sentir stables et réduit l'anxiété. Lorsque les gens nous traitent comme nous pensons que nous devrions être traités, nous sommes généralement plus heureux dans nos relations sociales.

L'auto-évaluation est un processus qui est généralement bon pour nous. Cela peut également être bon pour notre santé tant qu'une partie de notre identité implique d'être en bonne santé. Cependant, lorsque notre auto-opinion est incompatible avec les résultats de santé que nous souhaitons, l'auto-évaluation peut être problématique pour notre santé.

Par exemple, ceux qui se considèrent en forme peuvent faire de l'exercice régulièrement, porter des vêtements d'entraînement et travailler plus dur pour maintenir leur masse musculaire. Ils le font en partie parce qu'ils veulent se présenter comme quelqu'un qui est en forme -afin que les autres les voient de la même façon qu'ils se voient eux-mêmes. D'autre part, si nous ne nous considérons pas comme quelqu'un qui est en forme, nous serons probablement moins motivés à faire des choses qui montrent aux autres que nous sommes en forme.

Ou peut-être pensez-vous que vous n'êtes tout simplement pas une personne en bonne santé. Peut-être que faire des choses comme du yoga,

de la pleine conscience ou manger des aliments biologiques ne vous ressemble tout simplement pas. Cela ne correspond pas à votre identité.

Si tel est le cas, la théorie de l'auto-évaluation suggère que vous vous engageriez alors inconsciemment dans des comportements qui communiquent ces croyances aux autres. Donc, vous pourriez éviter de vous engager dans ces habitudes saines ou de plaisanter sur la façon dont les gens qui font ces choses sont 'stupides'. Si cela vous ressemble, tout va bien. Mais cela vaut la peine d'explorer comment votre identité et les croyances qui l'accompagnent peuvent saboter vos objectifs de santé. La chose à vous demander est pourquoi vous ne vous engagez pas dans des comportements sains. Est-ce parce que vous ne voulez vraiment pas ? Ou est-ce en fait à cause d'un conflit d'identité -parce que s'engager dans des comportements sains spécifiques n'est tout simplement pas qui vous êtes ? Si c'est votre identité qui vous empêche de réussir, vous gagneriez probablement à changer vos croyances sur qui vous êtes pour être cohérent avec les résultats de santé positifs que vous recherchez.

Si vous avez des croyances personnelles qui entravent vos objectifs de santé, essayez de créer une nouvelle partie de votre identité, aussi petite soit-elle, qui est saine d'une certaine manière. Vous ne devez pas ressembler à quelqu'un à qui vous ne voulez pas ressembler. Au lieu de cela, concentrez-vous sur la création d'une identité avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Par exemple, si l'identité typique « yoga » n'est tout simplement pas un bon choix pour vous, envisagez d'essayer une identité d'haltérophilie, une identité paléo ou une identité d'alpiniste. Votre identité saine ne doit pas être comme celle de n'importe qui d'autre. Alors continuez à essayer différentes identités jusqu'à ce que vous en trouviez une qui résonne avec vous. Lorsque vous le ferez, l'auto-évaluation se déclenchera et vous aidera à adopter des comportements qui renforcent cette nouvelle identité saine.



CHAPITRE 2 : UTILISER L'EFFET PLACEBO

Une autre façon dont les croyances peuvent nous aider à améliorer notre santé est l'effet placebo. Un placebo est une pilule ou un traitement non actif administré à des personnes faisant partie d'un groupe témoin d'une étude. L'effet placebo est la découverte que ces traitements non actifs entraînent généralement des changements positifs même s'ils ne sont pas conçus pour. En d'autres termes, l'effet placebo est la preuve que croire en quelque chose renforce cette chose.

De nombreuses études ont exploré l'effet placebo. Par exemple, si on vous dit qu'une pilule bleue vous calme et qu'une pilule rouge vous donne de l'énergie (même si aucune des pilules ne fait quoi que ce soit), vous serez plus susceptible d'être calme lorsque vous prenez une pilule bleue et d'avoir de l'énergie lorsque vous prenez une pilule rouge. La simple croyance que quelque chose provoque un effet spécifique le rend plus susceptible de provoquer cet effet.

Un autre effet similaire est « l'effet de marque. » Si vous recevez une aspirine d'une marque de confiance et une aspirine sans marque (même si aucune des aspirines ne fait quoi que ce soit), vous tirerez plus d'avantages de l'aspirine de marque. Bien que cela soit légèrement différent d'un placebo, cela confirme davantage que nos croyances sont un outil puissant qui peut être utilisé pour améliorer notre santé.

D'autres recherches connexes ont montré que parmi un échantillon de plus de 1000 patients, 70% des plaintes de symptômes étaient liées à des facteurs psychologiques. Par exemple, les problèmes de santé courants comme les maux de tête, les troubles digestifs et l'insomnie sont tous des symptômes d'anxiété. Si la cause de nos problèmes de santé est l'anxiété (un problème psychologique) plutôt qu'une maladie (un problème de santé physique), il est logique qu'un phénomène psychologique, comme l'effet placebo, soit plus bénéfique qu'un médicament. Et en effet, les personnes anxieuses semblent ressentir des effets placebo plus significatifs.

Il a même été démontré que les effets placebo affectent notre biologie. Par exemple, la recherche a montré que l'effet placebo, du moins lorsqu'il implique de la douleur, peut initier la libération d'opioïdes endogènes (l'analgésique naturel de notre corps).

Cette recherche a en outre montré que les changements cérébraux en réponse à un placebo étaient similaires aux changements cérébraux en réponse aux opioïdes. Cela fournit simplement une preuve supplémentaire que nos croyances peuvent être assez puissantes.

Compte tenu de ces preuves, il est difficile de comprendre pourquoi l'effet placebo est si mal perçu. Les scientifiques le considèrent généralement comme ce phénomène embêtant qui fait que les gens vont mieux sans avoir à prendre de médicaments ou à subir de traitements. Mais c'est exactement ce que beaucoup d'entre nous veulent ! Si nous voulons utiliser le pouvoir de la croyance pour guérir, nous aimons l'effet placebo. Et il y a des raisons de croire que nous le pouvons, car l'effet placebo s'est avéré bénéfique dans 60 à 90 % des maladies.

Alors pourquoi la croyance que nous allons aller mieux rend-elle plus probable le fait que ce sera le cas ? Une hypothèse est que nous n'avons plus à nous soucier des problèmes de santé que nous rencontrons. Étant donné que le stress en soi peut causer et exacerber toutes sortes de problèmes de santé, le simple fait de réduire notre stress à propos d'un problème de santé peut aider à le résoudre.

Pour tirer le meilleur parti de l'effet placebo, tout ce dont nous avons besoin est de croire au traitement, à l'habitude ou à l'intervention que nous utilisons pour optimiser notre santé. Indépendamment de son efficacité, notre croyance en son efficacité peut améliorer cette dernière. Et plus nous pouvons avoir confiance, moins nous sommes susceptibles d'avoir de l'anxiété persistante à propos de nos problèmes de santé actuels.



CHAPITRE 3 : S'ATTENDRE AU MEILLEUR

Même si nous ne suivons pas de traitement ou de nouveau régime de santé, nous pouvons bénéficier de l'optimisme ou en attendre des résultats positifs. En s'attendant simplement à ce que les choses finissent bien, c'est ce qui risque d'arriver. En fait, des études ont montré que l'optimisme est lié à des résultats de santé plus positifs pour les maladies cardiovasculaires, la fonction immunitaire, le cancer, etc. Tout cela pour dire qu'avoir des attentes positives peut aider à contribuer à des résultats de santé positifs.

Tout comme les attentes positives peuvent contribuer à des résultats plus positifs, les attentes négatives peuvent contribuer à des résultats négatifs. Par exemple, si nous nous attendons à ce que quelque chose soit plus douloureux, cela l'est réellement. Et plus nous sommes convaincus que ce sera douloureux, plus nous aurons raison. C'est ainsi que nos attentes peuvent affecter de manière cruciale nos expériences. Ce ne sont là que quelques-unes des raisons pour lesquelles il peut être utile de rester positif face à un problème de santé. Essayez d'être optimiste et pensez aux résultats positifs potentiels tout en vous concentrant moins (ou pas du tout!) sur les résultats négatifs potentiels. Si vous avez des problèmes, il peut être utile d'utiliser des méditations guidées ou d'autres exercices qui cultivent la positivité. **En ce sens, Mons Bien-Être a rédigé 245 scripts de Méditations Guidées de Pleine Conscience, ainsi que des scripts et méditations audio gratuites. Cliquez [SUR CE LIEN](#) pour y accéder.**

Calmer L'anxiété Naturellement :

 Respirer lentement.	 Faire du sport.	 rester dans le moment présent.
 Dormir suffisamment.	 Manger des aliments sains et riches en antioxydants.	 Maintenir une attitude positive.

www.monsbienetre.com

CHAPITRE 4 : BOOSTER SON EFFICACITE PERSONNELLE

L'EXPÉRIENCE DE « PETITES VICTOIRES » PEUT NOUS DONNER PLUS DE CONFIANCE EN NOTRE CAPACITÉ À CONTINUER À RÉUSSIR.

« L'efficacité personnelle » fait référence à nos croyances sur nos propres capacités. Par exemple, nous pouvons avoir un niveau élevé d'efficacité personnelle pour des parties de la vie dans lesquelles nous « avons réussi » -nous savons ce que nous faisons. Nous pouvons avoir une efficacité personnelle inférieure dans d'autres parties de la vie avec lesquelles nous avons moins ou pas d'expérience. Même si nous avons tendance à avoir plus d'efficacité personnelle pour les choses avec lesquelles nous avons de l'expérience, nous pouvons également choisir d'être « auto-efficace » pour tout ce que nous voulons.

Il a été démontré que l'efficacité personnelle a des effets puissants sur notre motivation, nos réalisations et notre comportement. Si nous croyons en notre capacité à faire quelque chose, nous travaillons plus dur, persistons plus longtemps et réalisons plus. Alors, comment pouvons-nous stimuler l'auto-efficacité pour les objectifs liés à la santé ?

La recherche montre qu'un certain nombre de facteurs peuvent contribuer à une plus grande efficacité personnelle. Par exemple, faire l'expérience de « petits gains » peut nous donner plus de confiance dans notre capacité à continuer à réussir. Pour cette raison, fixer de petits objectifs de santé peut être une stratégie efficace. Par exemple, disons que votre objectif à long terme est d'avoir une alimentation complètement saine. Vous pouvez commencer par supprimer un aliment malsain ou ajouter un aliment sain par semaine. De petites réalisations comme celle-ci peuvent vous donner plus de confiance pour prendre des mesures supplémentaires, petites ou même plus importantes.

Notre environnement influence également la quantité d'efficacité personnelle que nous avons. Si nous avons des gens autour de nous qui nous soutiennent et nous font confiance, nous aurons généralement davantage confiance en nous. Pour cette raison, il peut être utile de solliciter le soutien de membres proches de la famille et d'amis. Il n'est pas toujours facile d'apporter des changements à votre santé, alors avoir des proches pour vous

encourager peut être un moyen de changer vos croyances de manière à vous aider à réussir.

Une autre façon dont notre environnement peut augmenter l'efficacité personnelle est de modéliser le succès pour nous. S'il y a d'autres personnes autour de nous qui font ce à quoi nous aspirons, nous verrons que le succès est possible, et cela peut augmenter notre efficacité personnelle. D'un autre côté, si les gens autour de nous ne s'engagent pas dans les habitudes de santé que nous espérons développer, ou s'ils ne parviennent pas à développer ces habitudes, nous pourrions avoir moins confiance en notre capacité à réussir. Ainsi, nous pouvons viser à nous entourer d'autres personnes qui partagent nos objectifs et ont réussi à les atteindre. Nous pouvons le faire en rejoignant une salle de sport, en participant à des rencontres paléo ou en rejoignant un groupe végétalien en ligne, tout ce qui nous aide à trouver des personnes qui nous donnent le bon exemple.

Affirmation Du Jour

J'attire chaque jour dans ma vie une abondance de richesse, de prospérité, d'opportunités et de bonheur. je suis également réceptif aux belles idées et aux bonnes pensées.

Commentez "OUI" pour affirmer.

www.monsbienetre.com

CHAPITRE 5 : EXPLORER LES DEFIS DE L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi, ou nos sentiments à propos de la compétence personnelle et de l'amour-propre, peut affecter nos croyances d'une manière légèrement différente de l'efficacité personnelle. Alors que cette dernière se concentre sur les croyances liées à l'action « POURRAIS-JE RÉUSSIR À FAIRE X ? », l'estime de soi se concentre davantage sur les croyances au sujet de notre propre valeur « SUIS-JE UNE BONNE PERSONNE ? EST-CE QUE JE MÉRITE DE RÉUSSIR À X ? ». L'estime de soi, ou nos croyances sur notre propre valeur, ont également des implications importantes pour notre santé.

LA COMPÉTENCE PERSONNELLE peut ressembler beaucoup à l'efficacité personnelle, mais il s'agit davantage de notre croyance dans les résultats de nos efforts. Par exemple, je pourrais avoir une confiance totale dans ma capacité à manger sainement et à faire de l'exercice, mais si je manque de confiance en moi, je pourrais craindre que mes efforts n'entraînent pas les changements significatifs pour ma santé que je recherche. Ces croyances ont à voir avec ce que nous ressentons pour nous-mêmes et elles peuvent affecter si nous pensons ou non que nos actions mèneront aux résultats que nous désirons.

L'AMOUR DE SOI concerne l'estime de soi, ou encore le fait que nous nous considérons comme une bonne ou une mauvaise personne. Sommes-nous un être humain de valeur ? Méritons-nous une bonne santé ? Valons-nous le temps et les efforts qu'il faudrait pour guérir? Si nous avons une faible estime de soi, ce sont les types de questions qui peuvent nous bloquer. Si nous ne croyons pas que nous méritons une bonne santé, nous ne prendrons probablement pas les mesures nécessaires pour optimiser notre santé. Et c'est pourquoi travailler pour renforcer l'estime de soi peut nous aider à améliorer notre santé.

Changer la valeur que nous accordons à nous-mêmes n'est peut-être pas une tâche facile, mais il existe des stratégies que vous pouvez essayer et qui peuvent être utiles. Par exemple, envisagez d'utiliser des affirmations positives. Ce sont des mots que nous nous disons qui sont gentils ou de félicitations.

Par exemple, vous pourriez vous dire chaque matin, « JE SUIS UN ÊTRE HUMAIN ÉTONNANT, DIGNE DE SANTÉ ET DE BONHEUR. » Des affirmations comme celles-ci peuvent vous aider à commencer à changer vos croyances.

Une autre stratégie consiste à cultiver l'auto-compassion. L'auto-compassion implique d'étendre la gentillesse à soi-même plutôt que d'être autocritique. Vous pouvez cultiver l'auto-compassion en vous engageant dans une méditation d'auto-compassion ou en écrivant une lettre d'auto-compassion. Apprenons à nous traiter comme nous traiterions un enfant ou un étranger, d'une manière bienveillante et solidaire. En conséquence, vous commencez à penser à vous-même de manière plus compréhensive et compatissante.

Recevez « 215 Affirmations positives » en audio et en format PDF, pour à peine le prix d'un menu du jour au restaurant. [CLIQUEZ ICI](#) pour en savoir plus.

CHAPITRE 6 : EXAMINER LE DISCOURS INTERIEUR NEGATIF

On pense que le discours intérieur est la partie de nos pensées qui implique de se dire quelque chose. Le discours intérieur peut aller du très positif au très négatif. Par exemple, un discours intérieur négatif peut être excessivement critique « *Pourquoi ai-je fait cela, idiot(e) !* » Ou, au contraire, cela peut être très encourageant. « *Continue!, Tu fais un beau boulot* »

Nous pouvons ou non être actuellement conscients de notre discours intérieur, mais nous pouvons en devenir plus conscients en y prêtant vraiment attention.

Fondamentalement, notre discours intérieur est influencé par nos croyances sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde. Si nous pensons que les choses doivent être faites parfaitement, nous pouvons probablement nous juger négativement pour tout faux pas. L'inverse est également vrai. Si nous croyons que nous devrions être capables de faire ce que nous voulons, notre discours intérieur peut être trop élogieux ou égoïste. Idéalement, nous aimerions être quelque part au milieu.

Ces croyances et le discours intérieur qui y est associé peuvent avoir une incidence cruciale sur la façon dont nous développons et maintenons de bonnes habitudes de santé. Par exemple, si je me dis que « *je n'ai aucune volonté car j'ai mangé un cookie* », je pourrais perdre confiance en ma capacité à conserver des habitudes saines qui peuvent améliorer ma vie. Si, d'un autre côté, je me dis que manger un cookie de temps en temps m'aide réellement à tenir mes objectifs de santé à plus long terme, je peux être

moins sévère envers moi-même et faire de plus grands progrès. C'est ainsi que notre discours intérieur peut avoir un impact sur notre santé.

Étant donné que nous n'y pensons souvent pas ou même ne remarquons pas notre discours intérieur, il peut être utile d'examiner de plus près celui-ci lorsque nous essayons de changer nos croyances pour optimiser notre santé.

Pour commencer, envisagez de tenir un journal pour noter quand vous remarquez un discours intérieur négatif. Ou, vous pouvez régler une minuterie pour chaque heure environ pendant une semaine pour vous rappeler de faire une pause et de réfléchir au bavardage dans votre tête.

LORSQUE VOUS FAITES DES EXERCICES COMME CEUX-CI, DEMANDEZ-VOUS :

- * Votre discours intérieur était-il trop négatif ?
- * Votre discours intérieur a-t-il été utile ou nuisible à vos objectifs de santé ?
- * Comment reformuleriez-vous votre discours intérieur pour vous aider à vous en tenir à vos objectifs de santé à long terme ?

En changeant le discours intérieur négatif pour qu'il devienne plus positif, vous pouvez changer vos croyances pour qu'elles soient plus favorables, ce qui peut vous aider à atteindre vos objectifs de santé plus facilement.

Un petit mot concernant l'EFT (Emotional Freedom Techniques), ces techniques de libération des émotions !

Je vous suggère de taper 'EFT' dans un moteur de recherche et de regarder la séquence de tapotement des points, principalement sur le visage et le haut du corps, afin de vous libérer d'émotions « négatives » parasites qui vous empêchent d'être heureux/se et épanoui(e).

A ce propos, j'ai rédigé de nombreux manuels EFT (e-books) que vous pourrez télécharger sur mon site <https://www.monsbienetre.com/e-books> :

* mon best-seller : EFT Spirituel

* EFT Karmique ; EFT et Messages Contraignants ; Je Crée ma Réalité ; Je

Recouvre la Santé Parfaite ; EFT et Lumière Intérieure ; EFT Vibratoire ;

EFT et Reliance ; EFT et Chakras

... et bien d'autres e-books, dont certains **gratuits** !

CHAPITRE 7 : CREER UN ETAT D'ESPRIT D'ABONDANCE

L'état d'esprit d'abondance est la conviction que nos attributs sont modifiables -que nous avons le pouvoir de nous améliorer dans les choses pour lesquelles nous ne sommes pas si bons. Cela contraste avec un état d'esprit fixe ou la conviction que nos attributs « sont ce qu'ils sont » et sont en grande partie immuables. À travers une série d'études, il a été démontré que l'état d'esprit d'abondance contribue à des résultats positifs. Plus précisément, lorsque nous pensons pouvoir nous améliorer, nous sommes plus aptes à nous adapter après un échec et moins susceptibles de nous sentir impuissants. En raison de ces croyances, un état d'esprit d'abondance peut nous protéger des effets négatifs qui accompagnent les situations difficiles.

Les premières preuves suggèrent qu'un état d'esprit d'abondance peut également être bénéfique pour notre santé. Par exemple, si nous avons un état d'esprit d'abondance où nous croyons que nous pouvons améliorer notre anxiété, nous sommes plus susceptibles de nous engager dans une thérapie. Cela suggère qu'en croyant que nous pouvons améliorer notre santé, nous sommes plus aptes à prendre les mesures nécessaires pour réellement améliorer notre santé.

Pour cultiver un état d'esprit de croissance, il peut être utile de répéter le message, « JE M'AUTORISE A CHANGER MA SANTÉ » ou de le placer quelque part où vous le verrez régulièrement. D'autres recherches suggèrent qu'un état d'esprit d'abondance peut être cultivé en apprenant la neuroplasticité, à savoir le potentiel du cerveau à continuer de croître et de changer.

Une autre stratégie consiste à réfléchir à la manière dont vous pourriez appliquer ce concept dans votre vie réelle. Par exemple, si vos attributs sont modifiables, que pourriez-vous faire différemment ? Pourriez-vous travailler sur l'amélioration de l'autodiscipline pour vous assurer de faire une marche chaque jour ? Ou pourriez-vous travailler à cultiver plus d'optimisme pour vous aider à mieux utiliser le pouvoir de l'abondance ? En promouvant un état d'esprit de croissance, nous changeons nos croyances de manière à avoir des avantages dans de multiples domaines de la vie, y compris notre santé.

J'ai rédigé deux e-books (livres numériques) pour attirer l'abondance (en tous domaines) à vous ! Cliquez sur :

* [Le pouvoir de la Visualisation](#)

* [Le Vrai Code de la Loi d'Attraction](#)

Si vous voulez vraiment attirer à vous tout ce que vous souhaitez, j'ai développé 8 ateliers (sur deux mois) « [PROSPERITE ET SIMPLICITE](#) », ainsi que deux mois de bonus, soit 4 mois en tout pour une somme modique !

CHAPITRE 8 : ESSAYER D'EVITER UN BIAIS DE CONFIRMATION

Le biais de confirmation fait référence à notre tendance à rechercher ou à interpréter des preuves qui renforcent nos croyances et attentes existantes. Nous faisons tous cela et nous le faisons inconsciemment. Dans la vie de tous les jours, cela peut signifier que nous utilisons nos croyances existantes en matière de santé pour prendre des décisions et déterminer nos prochaines étapes. Par exemple, si je suis végétarien et que j'ai de fortes convictions sur les avantages du végétarisme, je pourrais ignorer les preuves qui montrent les avantages d'un régime paléo ou cétogène et je pourrais ignorer les preuves qui montrent les inconvénients d'être végétarien. Ou l'exact opposé peut être vrai. Je pourrais être vraiment passionné par les régimes cétogènes et choisir ensuite d'ignorer les preuves qui montrent les avantages d'un régime végétalien ou végétarien et les inconvénients du régime cétogène.

Si vous essayez d'être en meilleure santé, le biais de confirmation peut également entrer en jeu et vous empêcher de prendre des mesures qui peuvent vous aider. Par exemple, vous êtes peut-être un buveur de café. Vous recherchez donc toute preuve montrant les avantages de boire du café tout en ignorant toute preuve que le café est mauvais pour vous. Encore une fois, vous ne voyez qu'une seule perspective. Nos croyances en elles-mêmes ne sont pas le problème ici. Ce qui est potentiellement problématique, c'est que le biais de confirmation nous amène à ne considérer que des solutions de santé conformes à nos croyances existantes. Cela peut nous empêcher d'apprendre et d'essayer d'autres habitudes bénéfiques pour la santé qui pourraient nous être bénéfiques ou être encore mieux adaptées à notre

corps. De cette façon, nos croyances peuvent nous empêcher d'améliorer notre santé ou de guérir aussi rapidement ou facilement que possible.

Pour surmonter les biais de confirmation qui pourraient affecter nos comportements de santé, prenez l'habitude de remettre en question vos habitudes de santé existantes. Imaginez que vous êtes dans un débat et c'est votre travail d'argumenter le contraire de ce que vous croyez. Apprenez autant que possible sur les approches auxquelles vous ne croyez pas actuellement. Cela vous ouvre la voie à l'apprentissage de nouvelles stratégies de santé potentiellement bénéfiques. Vous pourrez alors prendre des décisions plus éclairées concernant votre santé.

CONCLUSION

Bien que la modification de nos croyances soit rarement considérée comme une stratégie de santé en soi, les preuves suggèrent que cette approche peut être tout aussi utile que les médecines traditionnelles ou alternatives. Le plus grand avantage semble provenir de la combinaison de traitements efficaces et d'habitudes de santé avec une conviction puissante et confiante qu'ils fonctionneront.

Le contenu de ce document est à titre informatif uniquement et ne vise pas à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Ce document ne fournit pas de conseils médicaux, de diagnostic ou de traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre fournisseur de soins de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant une condition médicale.

Claude Van Wymeersch, www.monsbienetre.com (Centre Mons Bien-Être situé à Erbisoeul, près de Mons en Belgique)

www.eftspirituel.com (extrait gratuit de 'EFT Spirituel')

<https://www.monsbienetre.com/ateliers-prosperite-et-simplicité> (guide offert)

<https://www.monsbienetre.com/ateliers-mincir> (guide minceur offert)

Retrouvez de nombreuses [MODALITES ENERGETIQUES EN LIGNE](#) (initiations à distance) sur le site de Mons Bien-Être, ainsi que des [FORMATIONS](#) à faire **de chez vous et/ou en présentiel**, des [E-BOOKS](#) (livres digitaux). Mons Bien-Être dispense aussi des [SOINS ENERGETIQUES](#) (EFT, Lahochi, Access Bars...) et des [MASSAGES](#) en présentiel (Massage des 5 Continents, Massage Métamérique, Massage Singapourien, Massage Harmonisant, Massage Réparateur...)

Table des Matières

CHAPITRE 1 : CREER UNE IDENTITE SAINNE.....	2
CHAPITRE 2 : UTILISER L'EFFET PLACEBO.....	4
CHAPITRE 3 : S'ATTENDRE AU MEILLEUR.....	6
CHAPITRE 4 : BOOSTER SON EFFICACITE PERSONNELLE.....	7
CHAPITRE 5 : EXPLORER LES DEFIS DE L'ESTIME DE SOI.....	9
CHAPITRE 6 : EXAMINER LE DISCOURS INTERIEUR NEGATIF.....	10
CHAPITRE 7 : CREER UN ETAT D'ESPRIT D' ABONDANCE.....	12
CHAPITRE 8 : ESSAYER D'EVITER UN BIAIS DE CONFIRMATION.....	13
CONCLUSION.....	14