



🧠 **Ton cerveau ne cherche pas ton bonheur... il cherche ta sécurité.**

C'est pour ça qu'il se souvient surtout de ce qui a fait mal et laisse filer ce qui t'a fait sourire.

Ce n'est pas que tu es négatif.ve. C'est que ton esprit a été programmé pour détecter le danger, pas la gratitude.

Ce vieux mode survie active l'amygdale, libère du cortisol et enregistre chaque blessure comme un signal d'alerte.

Pendant ce temps, les compliments, les mots doux, les moments agréables s'effacent sans laisser de trace. Parce que ce qui ne menace pas, le cerveau le juge moins prioritaire.

👉 **Mais voici la partie la plus puissante : Tu peux apprendre à ton cerveau à voir aussi ce qui va bien.**

Grâce à la neuroplasticité, chaque pensée répétée crée de nouvelles connexions neuronales.

Répète ce qui t'apaise.

Remarque ce qui te fait du bien.

Reviens consciemment à ce qui t'apporte de la paix

. Il ne s'agit pas d'ignorer la douleur, mais de choisir, en conscience, où tu décides de poser ton attention.

Parce que guérir, c'est aussi entraîner son esprit pour que l'histoire qui reste gravée soit celle qui t'aide à grandir.

👉 **Ce que dit la science : le biais de négativité**