



🧠 **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**