





Les neurones miroirs



APPRENDRE EN IMITANT LES GENS QUI T'INSPIRENT !

Notre cerveau est un cadeau quotidien qui peut nous révéler des capacités insoupçonnées. En effet, les neurones miroirs nous permettent de reproduire des activités quand nous les observons chez les autres. Ainsi les enfants imitent leurs parents et apprennent vite leurs habitudes.

Les neurones miroirs nous font faire des progrès très rapides. Pour améliorer nos capacités, il suffit d'observer des personnes expérimentées. Ainsi quand on admire quelqu'un et que ses qualités résonnent avec ce que l'on aime, on apprend vite au contact de cette personne.

Ce sont eux qui nous permettent aussi de nous mettre à la place des autres. Ressentir de l'empathie, de la compassion, de la compréhension. Nous pouvons comprendre les sentiments et les reproduire. Et de fait, nous pouvons aussi recevoir des modèles d'expériences comme si nous les avions vécues nous-mêmes.

Ceci nous relie aussi, par extension, à la force de la visualisation. Elle repose sur le même principe d'acquisition de compétences par les neurones miroirs. De nombreux sportifs utilisent les bienfaits de la visualisation et des neurones miroirs. Ils s'entraînent mentalement.

Les neurones miroirs nous permettent ainsi d'acquérir de nouvelles aptitudes par cette force de la visualisation de ce que l'on souhaite vivre dans le futur.

C'est cette capacité miroir qui rend aussi l'écoute empathique, sans jugement, sans commentaires si fertile pour celui qui est écouté. Cela te permet de cheminer pas à pas et de découvrir que l'on a beaucoup de réponses si l'on prend le temps de s'écouter et de se faire confiance. L'autre nous renvoie le miroir de notre cheminement, en reformulant ce que l'on dit.

C'est un beau cadeau offert à l'autre !