

VOTRE CERVEAU VOUS MENT



BENJAMIN MAUBACQ

PRÉFACE D'AURÉLIEN DUARTE

EDITION 2020

Le livre, dans sa première version, devait s'intituler
« Ma tête est scalable ».

*Scabilité vient du verbe anglais "To scale" qui signifie dans
le monde de
l'entreprise le fait de pouvoir fonctionner de la même façon
que vous ayez
100 ou 10000 clients.*

*Transposer au cerveau, le verbe scale revient à dire que
votre cerveau a
beau ne pas grandir au niveau physique, il n'en reste pas
moins qu'il est
extrêmement plastique, et que vos capacités cérébrales
peuvent largement
évoluer, on ne connaît d'ailleurs toujours pas vraiment les
limites, si il y
en a.*

J'étais persuadé que c'était Le bon titre, la bonne idée,
la plus parlante, mais en discutant avec mes proches
j'ai vite compris qu'il n'interpellaient pas grand monde,
mis à part une petite catégorie d'individu.

Bref, encore une fois, mon cerveau m'avait menti.
(mais il demeure scalable !)

Préface

Bon-jour, Toi, qui tiens ce livre,

Es-tu prêt-e?

Pierre Rabbi s'interrogeait sur les enfants que nous allons laisser à notre Terre.

Le livre de Benjamin, du haut de ses 23 ans, prouve et confirme que nous pouvons nous rassurer.

Ces 20 années passées sur le ring et les difficiles épreuves rencontrées lors de la petite enfance, m'ont donné la capacité d'identifier et de reconnaître la nature de l'énergie dominante chez un individu.

Quand je suis descendu de scène au milieu d'une foule de 300 personnes sur-motivées ce 17 avril 2019, dans la somptueuse salle Honnorat de la cité universitaire de Paris, c'est avec son grand sourire, son aplomb chevaleresque, son audace malicieuse et sa générosité sans limite que Benjamin est venu en toute simplicité me parler de son livre pour « Scaler ¹» son cerveau.

Et me demande ensuite d'en rédiger la préface. Tout cela pour aider les autres.

Merci pour cet honneur et ce privilège que tu m'offres. Merci pour cet ouvrage d'une simplicité et d'une efficacité déconcertante.

Comment as-tu pu résumer et rendre accessible autant de vérités universelles, de pratiques immédiatement applicables et aussi puissantes en une centaine de pages ?

Le suc même, l'essentiel, -l'essence-ciel des récentes recherches scientifiques, du bon sens spirituel et de l'expérience sont entre tes mains

Cet ouvrage est un délice pour les yeux, un baume pour le cœur et un merveilleux outil pour piloter et « scaler » ton cerveau avec méthode et douceur, douce-heure.

Merci Benjamin de préparer ta génération, la mienne et les suivantes à être des humains meilleurs avec amour et efficacité.

Toi qui tiens ce livre, qu'il te permette d'atteindre et de réaliser tous les rêves que tu t'autorises.

Cœurdialement,

Aurélien Duarte

*Coach mental et physique, conférencier,
professeur, septuple champion du monde en
Muay Thai, Kick Boxing, Shidokan Karaté.*

¹ Scaler : augmenter ses capacités sans grandir, efficacité.

Sommaire

Préface d'Aurélien Duarte

Introduction

Première Partie

La prise de conscience

1/ Savoir est pouvoir

2/ Nos limites n'en sont pas

3/ La réussite est un état d'esprit

4/ Les représentations mentales

5/ Ne sous-estimez pas votre cerveau

6/ L'importance de la physiologie

7/ La programmation neurolinguistique

8/ Les biais cognitifs

Seconde Partie

Les techniques à mettre en place

9/ Modifier son état en un clic

10/ Apprendre à apprendre

11/ La mémorisation efficiente

12/ Le secret de la performance

13/ L'imitation comme devise

14/ Le pouvoir des relations sociales

15/ Résumé

« *Seule la paresse fatigue le cerveau.* »

Louis Pauwels

Introduction

80%

Pour le commun des mortels, si nous lançons une pièce au jeu du « pile ou face » et que nous tombons sur « pile », et ce trois fois d'affilés, alors il y a 80% de chance que le quatrième lancé résulte sur un « face ». Pourtant, en y réfléchissant à deux fois, on comprend que les chances sont en fait à 50/50, les anciens lancés n'ont aucun impact sur le quatrième.

Notre cerveau fait des raccourcis, invente des souvenirs... Il nous fait parfois ressentir des dangers, en provoquant en nous des réactions dignes d'une vie préhistorique, alors que nous allons simplement préparer une réunion ou monter dans l'avion.

Loin de me considérer comme un scientifique, je me considère comme un passionné des bizarreries de cette belle machine que nous avons entre les oreilles.

Lors des premières années de ma vie, j'étais quelqu'un de réservé, vraiment timide, même avec les gens de ma famille.

J'ai toujours voulu comprendre le cerveau humain, avoir conscience de ce que les autres pensent, comment ils pensent, comment améliorer leurs pensées et comment faire en sorte qu'elles ne m'atteignent pas. Je me suis

intéressé à la psychologie et au fonctionnement du cerveau dès l'âge de 13-14 ans et c'est aussi à cet âge que j'ai découvert la PNL (Programmation neurolinguistique).

Cette découverte de la PNL m'a permis de faire partie de ces gens qui ont connu un « avant » et un « après ».

Je ne veux pas tomber dans le mythe du livre qui change une vie du jour au lendemain, ni faire croire que tout est facile et que n'importe quelle épreuve est surmontable en un claquement de doigts.

Mais quoi qu'on en dise, j'ai réellement vécu cet « avant » et « après ».

Entre l'individu timide et recroquevillé sur lui-même et celui plein d'assurance et de confiance et ce n'est pas comme on l'imagine, ce n'est pas du jour au lendemain, c'est un travail de longue haleine dont le processus n'est toujours pas terminé aujourd'hui (loin de là !) et ne s'arrêtera probablement jamais.

L'essentiel est de passer des stades, des niveaux de réflexions.

Pendant la lecture de ce livre, n'hésitez pas à faire des pauses, à prendre votre temps pour réaliser en pratique les astuces proposées, à prendre des notes pour qu'elles vous servent le plus longtemps qui soit. Si vous souhaitez réellement intégrer les ressources présentes dans ce livre, relisez chaque chapitre deux fois, en laissant deux jours d'intervalle. Puis, relisez entièrement le livre un mois plus tard.

La finalité de cet ouvrage est de vous donner les clefs pour que vous puissiez accéder aux parties les plus fermées de votre cerveau.

L'objectif va donc être dans un premier temps de vous faire prendre conscience des ressources que vous avez, nous allons découvrir ensemble quels sont les éléments essentiels à intégrer.

Dans la deuxième phase du livre, après avoir été informés de toutes les capacités que vous possédez et après avoir été libérés des croyances limitantes, (qui concernent absolument tout le monde et qui sont de vrais freins à nos actions, nous y reviendrons au chapitre 2), nous prendrons connaissance des techniques pratiques