

Nom :

Date :

ENVOI N° 19

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Chap. 17 : LES POINTS D'ANCRAGE DE LA REUSSITE

❖ Evaluation de vos acquisitions.

☞ Identifiez les différentes étapes de la «chute des points d'ancrage» :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Troisième partie

DIRIGER :
LE DEFI DE L'EXCELLENCE

Chap. 18 : LES SYSTEMES DE VALEURS : JUGEMENT ULTIME DE LA REUSSITE

2. Application à votre vie personnelle

- ✎ Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.

3. Vécu des exercices proposés : chute des points d'ancrage n°1.

Rappel : Un point d'ancrage vous permet en un instant de réunir vos ressources les plus puissantes.

Exercice :

- ① *Pensez à l'expérience positive la plus puissante que vous ayez vécue. Placez cette expérience et les sentiments qui y sont associés dans votre main droite. Faites un effort d'imagination afin de ressentir l'impression que cela vous donne.*
- ② *Pensez ensuite à un moment où vous vous êtes senti totalement fier de ce que vous faisiez, et placez cette seconde expérience passée dans votre main droite.*
- ③ *Puis faites-en de même avec un moment où vous vous êtes senti totalement aimant, positif, plein de ressources, et à un moment où vous avez ri tout votre soûl. Idem M. gauche en dissocié puis réunir les deux mains...*

- ✎ Merci de faire part de votre vécu (sensations, impressions, ressenti, etc.).

4. Vécu des exercices proposés : chute des points d'ancrage n°2.

Exercice :

- ① Mettez-vous dans un état intense et fécond, et choisissez la couleur qui semble vous donner le plus de ressources..
- ② Choisissez une forme, un son que vous associez à cet état positif.
- ③ Dites-vous une phrase que vous prononceriez si vous vous sentiez plus heureux, plus concentré et plus fort que vous ne vous êtes jamais encore senti.
- ④ Pensez maintenant à une expérience désagréable, à quelqu'un qui provoque en vous des sentiments négatifs.
- ⑤ Placez cette expérience à l'intérieur de la forme que vous avez créée au point n°2, comme si vous étiez absolument persuadé que vous pouviez y emprisonner vos sentiments négatifs.
- ⑥ Recouvrez le tout de votre couleur préférée (déterminée au point n°1), jusqu'à ce que l'image négative disparaisse.
- ⑦ Faites intervenir de même le son, la sensation positive correspondant à votre «état-ressources» et dites la phrase qui vous est venue au point n°3. Tandis que l'expérience négative se dissout dans votre couleur préférée, dites les mots qui renforcent votre pouvoir.


Refaites cet exercice plusieurs fois pour bien en intégrer les différentes étapes.

☞ Décrivez précisément les sub-modalités de votre «état-ressource» :


1. Couleur :
2. Forme et son associés à l'état positif :
.....
3. La phrase que vous prononceriez si vous vous sentiez plus fort, plus heureux, plus concentré que vous ne vous êtes jamais senti :
.....
.....
.....

☞ A partir de ces éléments conduisez la seconde partie de l'exercice comme indiqué ci-dessus. Merci de faire part de votre vécu (sensations, impressions, ressenti, etc.). Que ressentez-vous maintenant face à l'expérience négative ?

5. Sujet de réflexion

 Pensez à tout le bien que vous pourriez vous faire en apprenant à provoquer des états positifs non seulement en vous, mais aussi chez les autres. Pensez au pouvoir que vous auriez sur votre vie si vous pouviez transformer vos expériences négatives en expériences positives. Et vous pouvez le faire ! Merci de partager le fruit de vos réflexions.


6. Application personnelle : votre échelle des valeurs.

 Etablissez une liste de valeurs qui sont pour vous les plus importantes.

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

■ Parmi ces valeurs, choisissez-les dix plus importantes et classez-les par ordre hiérarchique en utilisant la technique décrite dans la cassette:

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____


 Qu'avez-vous découvert ? Que ressentez-vous devant l'échelle des valeurs que vous avez établie ?

 Placez-vous dans le contexte de votre travail. Demandez-vous : «Qu'y-a-t-il d'important pour moi dans le travail ?».

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

■ Parmi ces valeurs, choisissez-les trois plus importantes et classez-les par ordre hiérarchique :

1. _____
2. _____
3. _____

 Explorez pour vous-même les différentes significations que vous donnez au mot «amour» ? Que pouvez-vous dire de cette recherche ?

7. Documents à conserver :

- ❖ Résumé n°18
- ❖ L'échelle des valeurs

Merci pour tous vos partages.

