

À LA MAISON	PRÉVOIR 1H30 + 10 min par jour ensuite	ÉTAPE 2	SUR SON CAHIER et chez soi tous les matins
-------------	--	---------	--

LA PYRAMIDE DE DILTS :

QUI ES-TU ?

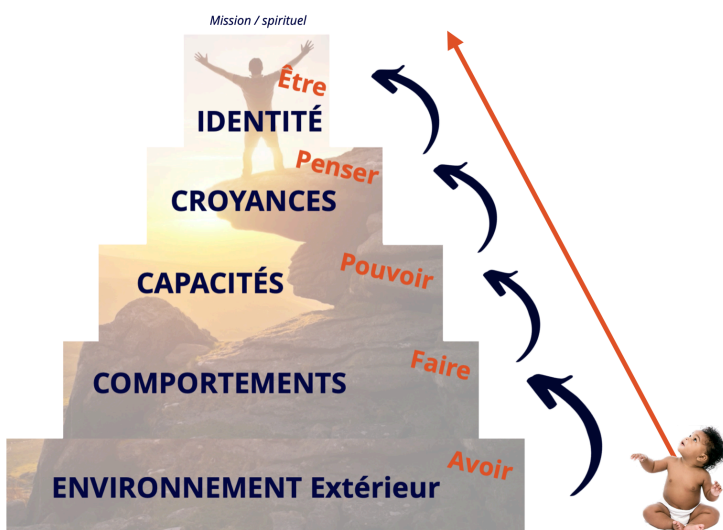
I. LA VIDÉO ET TES NOTES

1- Point de route : notes-tu sur ton cahier ce que tu observes au fil de ton quotidien ? Les changements, même minimes, que tu ressens ?

2- La pyramide de DILTS : un fondamental dans ce parcours Dépolarisation®

2.1 Notre sens de construction :

Pour chaque palier, notez la façon dont vous vous êtes construits (dans différents domaines) en remontant « en cascade » jusqu'à des traits de caractères que vous avez aujourd'hui : (retrouvez alors la façon dont votre émotionnel est marqué : quelles sont vos peurs, vos doutes, vos certitudes etc.)



2.3 Les différents moyens d'action pour gagner confiance en soi



Avez-vous déjà utilisé certains moyens pour évoluer ? Quelles évolutions avez-vous pu observer ?

Es-tu prêt.e à choisir ton identité ?

II. EXERCICES

1- Observe ce que tu mets derrière le mot « JE SUIS ». Attention, sois vigilant.e, on utilise « je suis » des centaines de fois par jour... Développe ton attention : dis-tu « je suis bête ! Je suis inquiet.e... Je suis énervé.e ! Je suis fatigué.e... Je suis stressé.e... je suis pressé.e... je ne suis pas sur.e...

2- AU bout de quelques jours d'observation et de notes, chaque jour, dans ton cahier : remplis ce tableau :

JE SUIS	JE SUIS
JE NE VEUX PLUS	

3- Écris ta « morning formula » à répéter chaque matin, sincèrement, en envoyant toute la bonne chimie à ton corps ! Ton objectif est de créer cette partie d'identité que tu as oublié, de créer ton « futur toi » comme étant déjà là !

Conseil : tu peux éventuellement l'écrire en sautant des lignes de façon à pouvoir la faire évoluer au fil du parcours car tu verras que plus tu avanceras, plus tu souhaiteras la modifier.

III. EXEMPLE DE MORNING FORMULA

Claude est au clair sur son système de valeur : il a identifié les domaines dans lesquels il « vit sa mission », là où son énergie est fluide et là où il évolue rapidement. Il rêve d'être dans les meilleurs chercheurs internationaux en France, tout en ayant une vie équilibrée. Il aimerait donner plus de temps à sa famille, moins stressé par rapport à son équipe (il sent trop de poids sur ses épaules), ne plus se sentir partagé entre toutes ses contraintes.

Je suis Claude Lebillet, expert en connaissances scientifiques, passionné de recherche, pointu dans l'excellence que je développe. Je suis particulièrement doué pour travailler efficacement et avec plaisir. Chaque jour, je suis autant déterminé que serein. Je suis concentré sur ma mission de recherche, profitant pleinement du plaisir que j'y prends, et je suis exigeant envers moi-même comme envers mes résultats parce que je sais que c'est là où est ma place. Grâce à ces journées au top de mon niveau, je passe des soirées pleinement disponible pour ma famille, je me nourris de ce qu'ils m'apportent, je ressens leur amour, la solidité de nos liens, la richesse de nos relations.

Je sais choisir ce qui me fait du bien, entre repos et dépassement de moi-même, je donne de l'importance à chacun de ces moments pour tous les bénéfices qu'ils me procurent. Chaque jour, je prends des décisions et j'agis avec confiance et focus sur mes priorités.

Au travail, je suis déterminé, mes projets de recherche aident des milliers de personnes dans leur santé et c'est naturellement que mon travail rayonne et je ressens de la fierté pour ce que je produis. Ma confiance, mon assurance et mon aisance grandissent jour après jour, c'est un exemple pour mes collègues avec qui j'évolue en toute confiance.

Au sein de ma famille, je me sens libre et joyeux de passer du temps avec mon épouse et mes enfants, au travers de nombreuses activités qui m'épanouissent. Je prends chaque jour du temps pour moi-même afin de me sentir reposé et épanoui.

Etc.

(La morning formula peut faire quelques lignes jusqu'à plusieurs pages...)