

Nom : .....

Date : .....

**ENVOI N° 3**

**1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris**

**Chap. 3 : SAVOIR SE METTRE DANS UN ETAT DONNE**

❖ Ce qu'il vous semble important de retenir : .....

.....

.....

❖ Donner des exemples de personnes qui ont su se mettre dans un état donné en présence de signes extérieurs apparemment décourageants (Raconter leur histoire et leur stratégie de réussite) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Chap. 4 : LA NAISSANCE DE L'EXCELLENCE : LA CROYANCE**

- ❖ L'anecdote au sujet de Pablo Casals racontée par Norman Cousins dans son livre *La volonté de guérir*.
- ❖ Citer les trois premiers facteurs favorisant la naissance de croyances :
  1. ....
  2. ....
  3. ....

**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 :

- ❖ Relaxation guidée avec affirmations positives tirées de la dynamique mentale et revécu d'un état de puissance. Merci de faire part de vos sensations, impressions et ressenti dans cette expérience.

### 4. Sujets de réflexion :

- ❖ Que vous inspire l'anecdote au sujet de Pablo CASALS racontée par Norman COUSINS dans son livre *La volonté de guérir* ?

- ❖ Vos réflexions sur la force magique de la croyance :