

Nom : .....

Date : .....

**ENVOI N° 5**

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

Chap. 6 : LA MAÎTRISE DE VOTRE ESPRIT,  
 OU COMMENT FAIRE FONCTIONNER VOTRE CERVEAU

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

.....

.....

❖ Que pouvez-vous reprogrammer dans votre «juke-box» personnel pour qu'il joue un air plein d'allant ?

.....

.....

.....

**SOUS-MODALITÉS**

❖ Qu'est-ce qu'une sous-modalité ?

.....

.....

❖ Citer trois sous-modalités pour chacune des expériences sensorielles suivantes :

<b>VOIR (Visuel)</b>	<b>ENTENDRE (Auditif)</b>	<b>SENTIR (Kinesthésique)</b>	<b>Douleur</b>
1..... .....	1..... .....	1..... .....	1..... .....
2..... .....	2..... .....	2..... .....	2..... .....
3..... .....	3..... .....	3..... .....	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 :

#### ◆ Exercice d'Association-Dissociation

- ☞ Complétez l'écoute de la cassette par la lecture du document à conserver «PERSPECTIVES». A partir de votre vécu de l'exercice proposé dans la cassette, quelle différence avez-vous remarqué entre l'expérience où vous êtes vraiment en train de revivre un souvenir agréable comme si c'était la première fois et l'expérience dans laquelle vous sortez de la scène pour vous placer en tant qu'observateur de ce même souvenir :

#### ◆ Expérimentation de l'influence des sous-modalités sur l'impact d'une expérience

- ☞ Aidez-vous du document à conserver «SOUS-MODALITÉS». Vous trouverez des compléments sur les exercices proposés dans la cassette et leur utilisation pratique.
- A partir de votre vécu des exercices proposés dans la cassette, indiquez les sous-modalités qui ont caractérisés l'expérience agréable. Quelles sont celles qui vous mettent dans un état de puissance et de joie plus grande ? Merci de partager votre vécu sur les différentes expériences guidées. Je suis sûr que vous saurez percevoir toute la richesse de ces exercices. N'hésitez pas à les refaire plusieurs fois pour les apprivoiser. Vous affinerez ainsi vos perceptions. Souvenez-vous que c'est votre inconscient qui travaille. Donc ne cherchez pas à trop bien faire en faisant trop d'effort... Vous êtes déjà bien plus performant que vous n'en êtes conscient vous-même!

#### **4. Sujet de réflexion :**

❖ Que vous inspirent ces deux phrases d'Anthony ROBBINS :

*«Nous ne savons pas de quoi est réellement faite la vie. Nous ne connaissons que la représentation que nous nous en faisons.»*

#### **5. Documents à conserver :**

- ❖ SOUS-MODALITÉS (alphabets sensoriels)
- ❖ PERSPECTIVES