

Nom : .....

Date : .....

**ENVOI N° 7**

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

Chap. 6 : LA MAÎTRISE DE VOTRE ESPRIT,  
OU COMMENT FAIRE FONCTIONNER VOTRE CERVEAU (3ème partie)

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

.....

.....

❖ Expliquez en quelques lignes la technique du lance-pierres (variante du coup de fouet)

.....

.....

❖ Evaluation de vos acquisitions  
Comment adoptons-nous les croyances fécondes et nous débarrassons-nous des croyances stériles ?  
☞ Récapitulez les deux étapes :

1. La première étape a consisté à .....
2. La deuxième étape a été franchie en .....

Chap.7 : LA SYNTAXE DU SUCCÈS

❖ Quelle différence y-a-t-il entre “le chien a mordu Pierre” et “Pierre a mordu le chien” ? .....

❖ Qu'est-ce qu'une stratégie ? .....

❖ Quels sont les éléments constitutifs de la syntaxe ? .....

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

.....

.....

**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 :

#### ❖ **Expérience du lance-pierres : son application à une conduite que vous voulez modifier**

N'hésitez pas à renouveler plusieurs fois l'expérience pour bien l'intégrer.

Décrivez la nouvelle image de vous-même et ses submodalités. Merci de partager vos sensations et votre vécu.

- ❖ Découverte des différences de représentations internes dans leurs sous-modalités entre une expérience d'incertitude et de doute et une expérience dans laquelle vous êtes absolument sûr(e) de quelque chose.

Complétez les colonnes du tableau ci-dessous en mettant en évidence les sous-modalités spécifiques à chacune des expériences.

**Caractéristiques d'une expérience de doute**

**Caractéristiques d'une expérience de certitude**

- ❖ Alignement des sous-modalités d'une expérience de doute sur celles d'une expérience de certitude.

*rappel : Une croyance est un puissant état affectif de certitude que vous avez sur les êtres, les choses, les idées, ou les événements de la vie.*

Votre vécu :

#### 4. Sujets de Réflexion

Soyez attentif durant cette semaine à vos états intérieurs. Isolez à partir de vos observations votre façon particulière et personnelle de vous “déprimer”. Que faites-vous pour aboutir à ce résultat qu’on appelle “dépression” ?

#### L'état d'amour

*Rappelez-vous votre premier baiser, la première fois où vous vous êtes tenus par la main, ou ce jour où l'on a fait preuve d'une gentillesse merveilleuse à votre égard... Rendez l'image à nouveau, proche et lumineuse.*

A partir de cet état, comment allez-vous traiter celui ou celle que vous aimez ?

#### 5. Documents à conserver :

- ❖ Swish - Fondu - enchainé : c'est une autre variante de la technique du coup de fouet à pratiquer à deux personnes...
- ❖ Les stratégies

 Complétez l'écoute de la cassette par la lecture de ces documents.