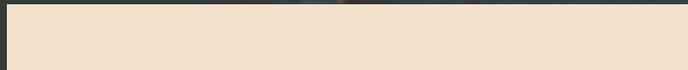




Semaine 6

les niveaux d'apprentissages



Je suis
exactement
où je suis
censé être



niveau 4

Inconscient de notre
compétence.
Maître-expert-doué



niveau 3

conscient de notre
compétence.
rempli de fierté et
de réussite

niveau 1

inconscient d'être
incompétent

niveau 2

conscient de notre
incompétence.
Répétitions-efforts



**avoir le courage
d'être imparfait.**

**Si je baisse ma
barre...est-ce
possible que je
vive moins
d'insatisfaction?**

**Y a t'il une place
dans ma vie où je
place la barre
haute?**

**Brenée Brown
video You tube :
vulnérabilité**

**Bouddhiste
désir VS attachement**

**Qu'est-ce-que j'ai peur de
perdre? De ne plus avoir?**

PEUR

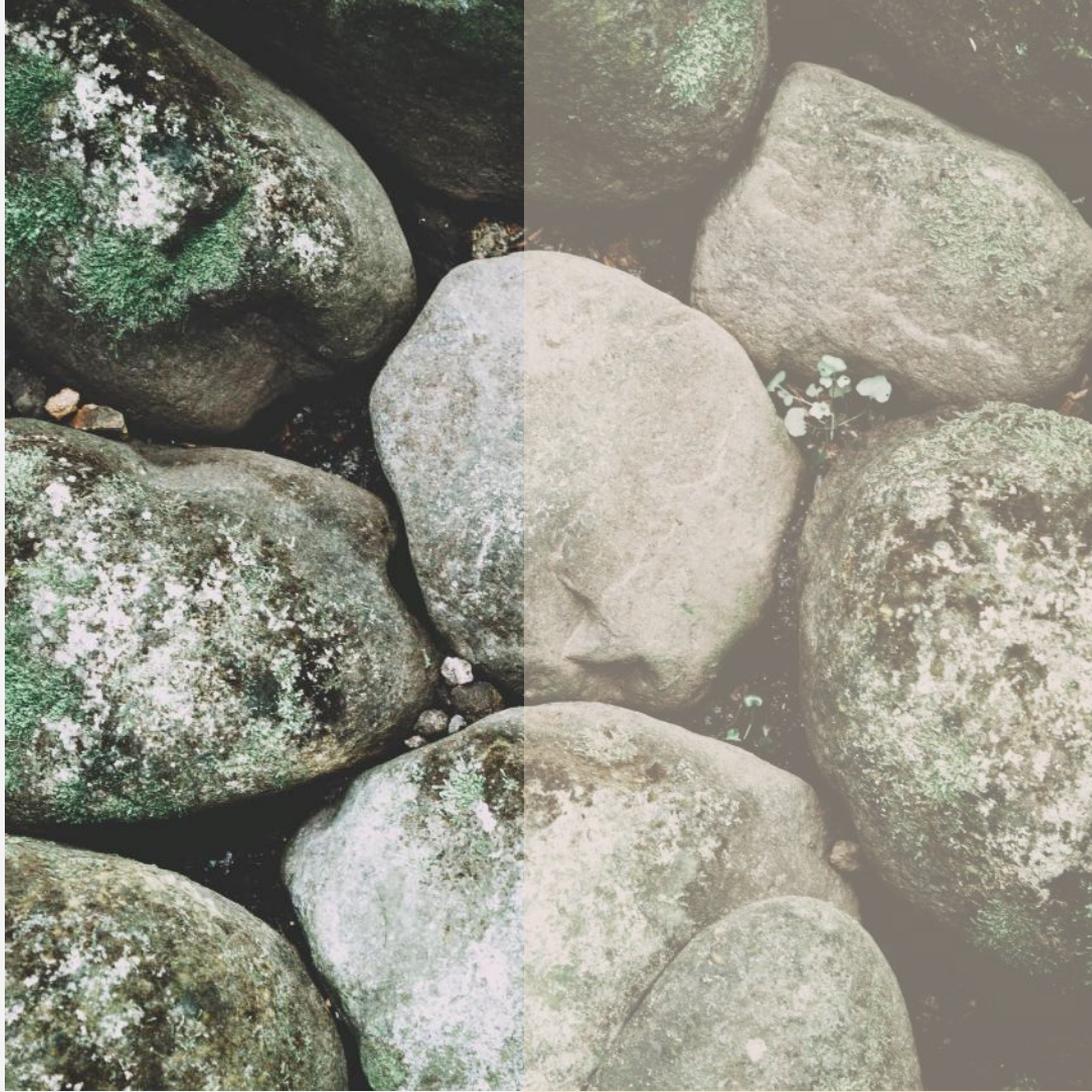
RÉELS

4%
(ex: rue, auto)

IRRÉELS

96%
(scénario)

Purge tes peurs sur une feuille blanche



Choisis tes peurs
prédominantes.

Pose toi une rafale de
question :

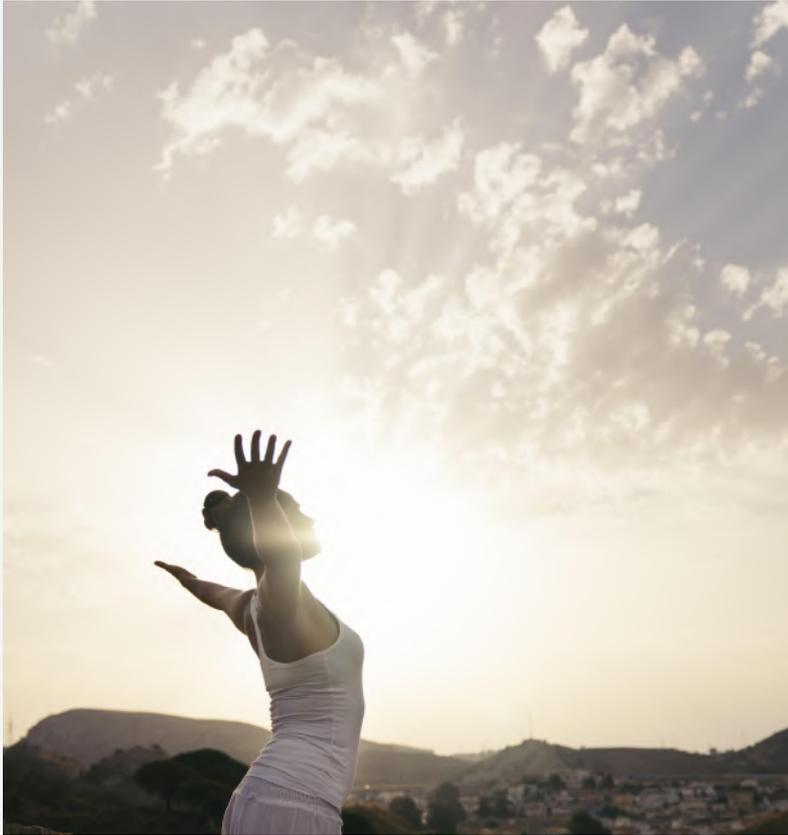
Pourquoi?

Qu'est-ce qui me fait
peur?

Qu'est-ce qui pourrait
arriver si?

Derrière chaque peur, il
y a un désir.

Neuropuncture-Tapping- EFT



Technique de
libération
émotionnelle.

12 méridiens sont liés à
nos émotions.

phrase 1: "même si...."
phrase 2: " je m'aime"

situe ton énergie sur 10

HO'OPONOPONO
pratique hawaïenne

Méditation
début: 1:20
fin: 1:47

