

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 :