

The background is an abstract watercolor composition. It features a mix of colors: a vibrant green on the left side, a deep teal and blue at the top, and a bright orange and yellow at the bottom. The colors are blended and layered, creating a textured, organic feel. The text is overlaid on this background.

Innertopia

*Vivez votre
pouvoir*

Devenez *qui vous êtes*



Salut !

Ce manuel a été créé dans le cadre d'une collaboration internationale appelée Hosting Empowerment. Nous sommes un groupe de dirigeants et de facilitateurs d'Autriche, d'Allemagne, de Hongrie, d'Italie, du Portugal, de Suède et des États-Unis qui travaillent dans des « Académies de la transformation ».

Nous sommes une équipe composée de chercheurs, d'experts en santé mentale, de professeurs de méditation, d'artistes et plus encore ! Nous travaillons avec enthousiasme sur des supports qui, avec le travail que vous y investirez, peuvent vous inspirer et vous aider à monter en puissance / vous épanouir / vous réaliser.

Nous aidons les individus et les équipes socialement actifs pour un monde plus humain, plus joyeux et plus durable.

Nous avons réalisé avec amour cette brochure pour vous.

Veuillez l'utiliser avec curiosité, courage et ouverture au changement...

Bon voyage !



« Cela semble toujours impossible

jusqu'à ce que ce soit fait. »

— Nelson Mandela, premier président de l'Afrique du Sud

Témoignages

« J'ai trouvé ce cahier d'exercices encourageant — comme une couverture chaude pour moi-même. Il était facile à suivre et nourrissait l'espérance ! »
— Denise Engström, services sociaux, Suède

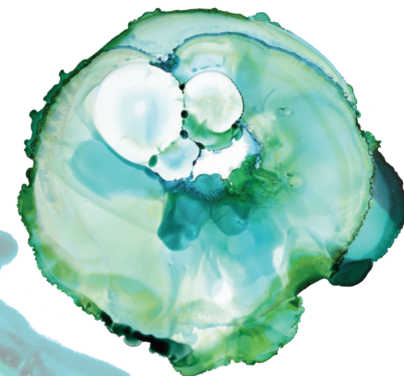
« Je trouve personnellement votre travail extrêmement utile et il aidera grandement les patients qui souffrent de stigmatisation internalisée. Ces exercices peuvent être efficaces pour les personnes qui veulent retrouver leur estime d'elles-mêmes, connecter à leurs projets de vie ou simplement se retrouver et penser à leur avenir. Ces outils peuvent également être utilisés par les professionnels de la santé dont l'objectif est d'aider ces patients. »
— Dominique Dürer, médecin, Suisse

« Magnifique, plein de bons exercices ! »
— Eva Szekeres, coach exécutif, États-Unis

« Ce travail est tellement nécessaire maintenant... pour nous tous ! »
— Giulia Sonetti, chercheuse, Espagne

« Les exercices étaient comme des indices qui m'ont aidé à trouver des réponses à des questions difficiles. »
— Muna Nagash, architecte, Suède

Table des matières



Section 1: Clarté

Gratitude	10 min	page 5
Roue de la vie	15-30 min	page 7
Page des frustrations	15 min	page 9
Page d'acceptation	15 min	page 13
Page d'action pleine d'espérance	10 min	page 15
Lâcher prise - Laisser aller	20-40 min	page 17
Réflexion et révision	10 min	page 21

Section 2: Confiance

Les gestes comptent :		
<i>postures de pouvoir</i>	5 min	page 25
Les mots comptent :		
<i>le pouvoir des mots</i>	5 min	page 27
Les pensées comptent :		
<i>les critiques intérieures</i>	15 min	page 29
Lâcher prise : <i>la prochaine étape</i>	20-40 min	page 33

L'Amour en action	15 min	page 36
Réflexion et révision	10 min	page 37

Section 3: Rendez-le réel !

Recherche sur l'attraction et la répulsion	20 min	page 41
Demander et recevoir	10 min	page 45
Lettre au futur vous	20-40 min	page 47
Auto-traitement BINGO	20-60 min	page 51
Calendrier	20-60 min	page 53
Réflexion et révision	10 min	page 55

Ressources

Remarques		page 63
-----------	--	---------

Bienvenue dans le

monde d'*Innertopia*!

Ce livre de transformation auto-guidé, Live Your Power de la série Innertopia, est conçu pour être utilisé seul, avec un ami ou en groupe.

Utilisez-le pour pénétrer dans votre monde intérieur, à la recherche d'une plus grande clarté et d'une plus grande confiance en vous, puis préparez ce véritable moi à sortir dans le monde extérieur et à le rendre réel.

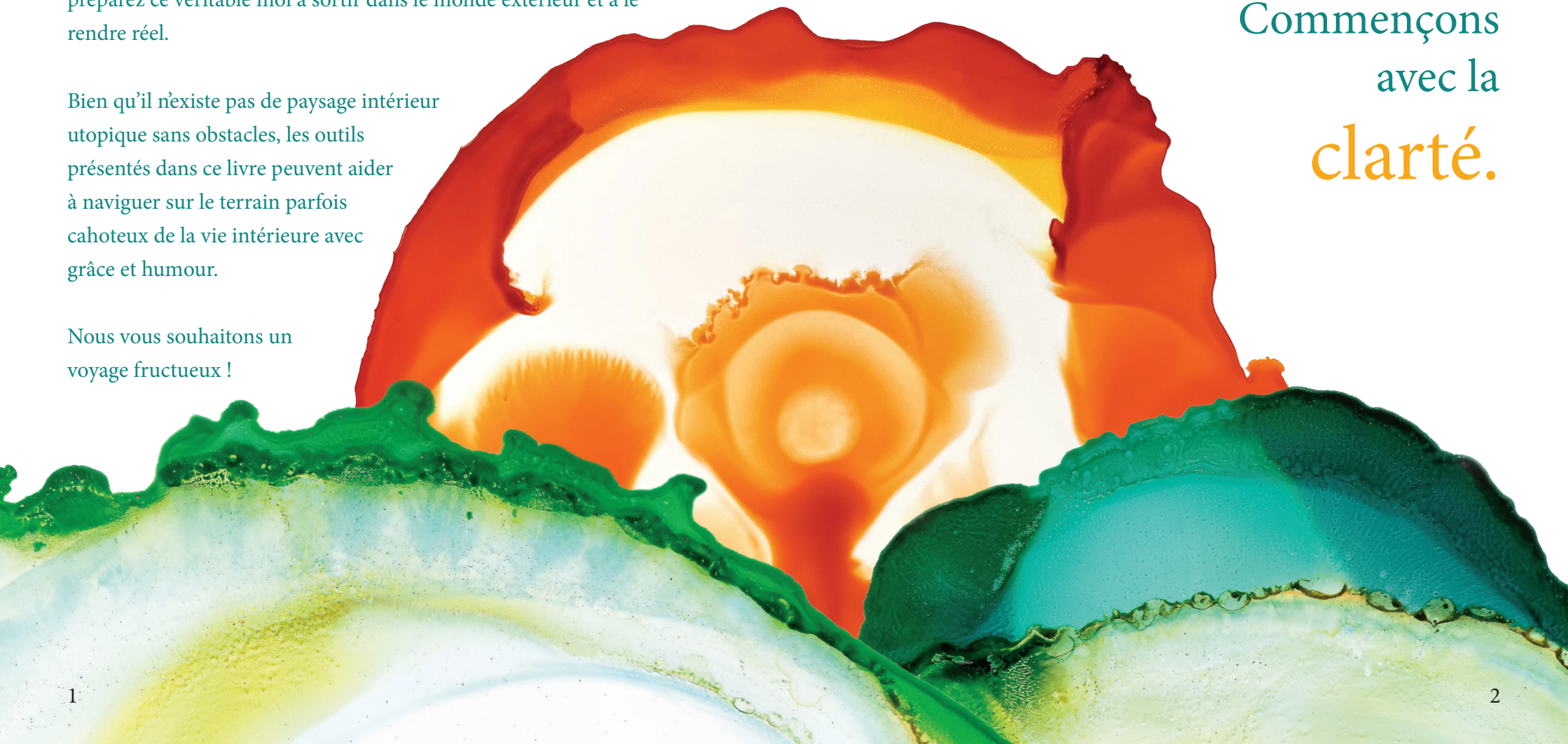
Bien qu'il n'existe pas de paysage intérieur utopique sans obstacles, les outils présentés dans ce livre peuvent aider à naviguer sur le terrain parfois cahoteux de la vie intérieure avec grâce et humour.

Nous vous souhaitons un voyage fructueux !

Ouvrez-vous aux réponses qui sont déjà en vous.

La vraie victoire est de devenir vraiment qui vous êtes déjà.

Commençons
avec la
clarté.



«*La clarté est le début de toute prise de pouvoir.* »

—Greg McKeown, auteur & stratège en leadership

Avez-vous parfois l'impression de trébucher dans le noir, ballotté par des peurs amorphes ou par le sentiment général que la situation vous échappe - ou de ne pas avoir assez de temps, d'énergie ou d'argent ?

Vous n'êtes pas obligé de rester dans l'obscurité. La clarté ne vient pas du jour au lendemain - mais chaque jour, vous pouvez vous en rapprocher.

La clarté peut être un choix. Vous pouvez décider de rechercher plus de clarté dans votre vie. Cette section est conçue pour vous aider dans cette recherche.

Prendre le temps d'observer ses pensées et ses sentiments, surtout au fil du temps, peut aider à faire le vide. Les exercices suivants sont parmi nos préférés pour apprendre à mieux connaître notre paysage intérieur.

clarté

Gratitude

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : la gratitude nous rend plus heureux et en meilleure santé - et nous fait même vivre plus longtemps !

Comment est-ce possible ?

Il s'avère que la pratique de la gratitude régénère notre cerveau et libère nos neurotransmetteurs anti-dépression : la sérotonine et la dopamine.

Ce qui est vraiment cool, c'est que les recherches montrent également que plus nous pratiquons intentionnellement la gratitude (surtout envers nous-mêmes), plus nous sommes susceptibles de l'exprimer sans réfléchir. Nous commençons alors à remarquer naturellement ce que nous apprécions et à *laisser la négativité ricocher*.

Ça sonne plutôt bien, non ?

Faisons un essai.

Petite ou grande, faites une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Dressez ci-dessous la liste de petits moments, de gestes significatifs, de petites victoires et de beaux objets de votre vie pour lesquels vous êtes sincèrement reconnaissant. Oser le remue-méninges. Rien n'est trop petit ou trop grand pour être inclus. Par exemple : *la chaleur de la tasse de café dans ma main, la personne qui m'a tenu la porte à la poste, l'arbre devant ma fenêtre...*

Maintenant, à ton tour :



Comment vous sentez-vous à présent ? Vous pouvez expérimenter et répéter cet exercice de temps en temps. Remarquez si quelque chose a changé.

Selon une étude de l'université de Californie à Berkeley, la tenue d'un journal de gratitude a des effets bénéfiques durables sur la santé mentale et physique.

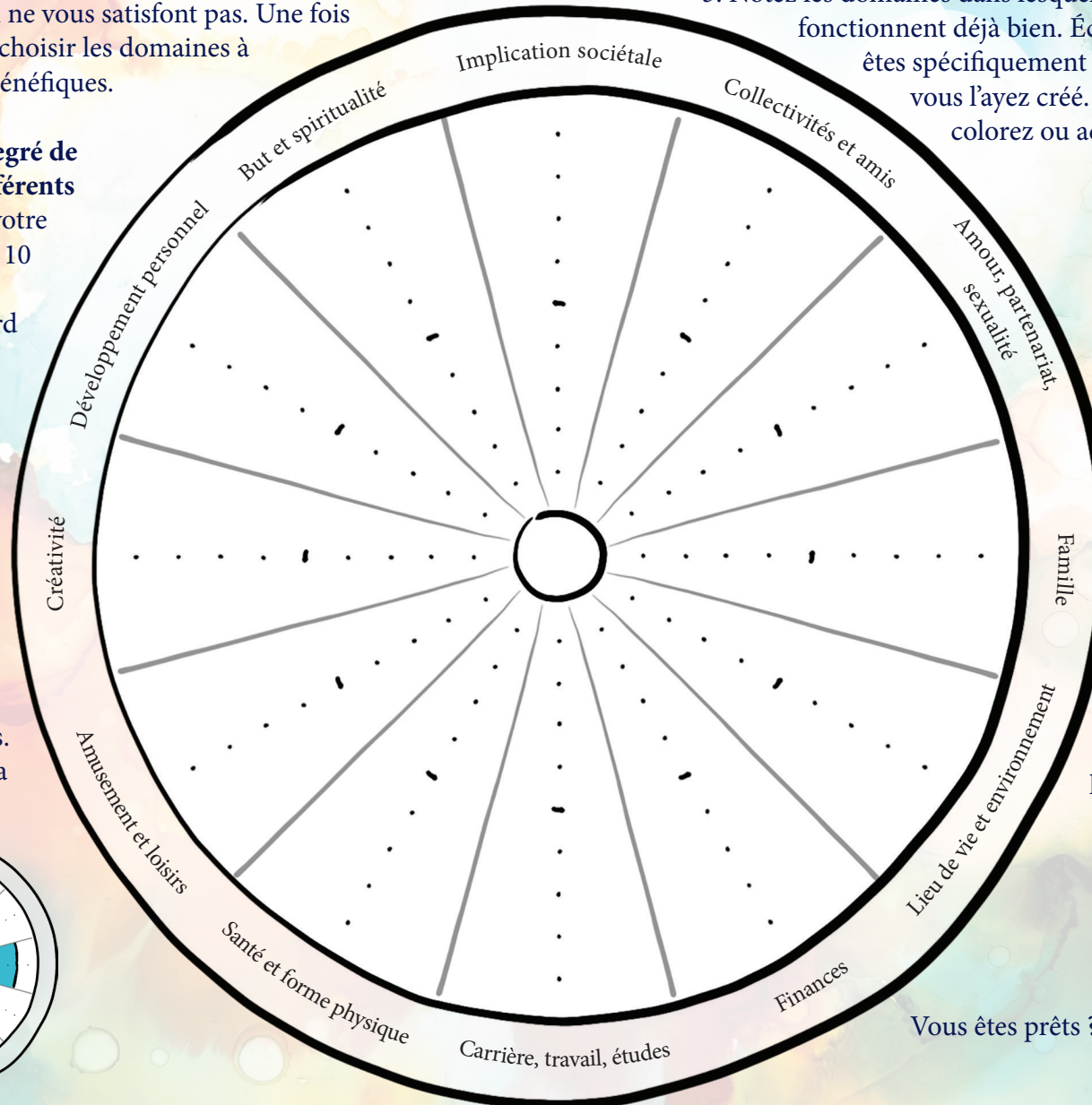
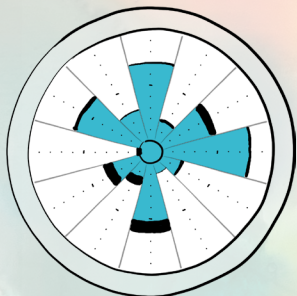
Roue de la vie

TEMPS : 15-30 minutes

AVANTAGES : cet exercice peut vous aider à clarifier ce qui est déjà bon dans votre vie et les domaines qui ne vous satisfont pas. Une fois ces points éclaircis, vous pourrez choisir les domaines à aborder qui vous seront les plus bénéfiques.

1. **Quel est actuellement votre degré de satisfaction dans chacun des différents domaines de la roue ?** Marquez votre satisfaction sur une échelle de 0 à 10 à l'aide d'un trait. Imaginez que le centre du cercle est 0 et que le bord extérieur est 10. Choisissez une valeur entre 1 (très insatisfait) et 10 (pleinement satisfait).

2. Marquez l'importance de chaque zone pour vous en augmentant l'épaisseur des lignes en conséquence - rendez-les vraiment épaisses pour les zones très importantes, laissez-les fines pour les zones moins importantes. Voici un exemple de ce à quoi cela pourrait ressembler lorsque vous aurez terminé :



3. Notez les domaines dans lesquels beaucoup de choses fonctionnent déjà bien. Écrivez ci-dessous ce dont vous êtes spécifiquement satisfait. Appréciez le fait que vous l'ayez créé. Si vous le souhaitez, décorez, colorez ou accentuez ces zones sur la roue.

4. Quels sont les domaines dont vous êtes le moins satisfait ? Énumérez-les ci-dessous.

5. Si vous le souhaitez, choisissez-en un dans la liste ci-dessus pour le travailler dans les pages suivantes.

Vous êtes prêts ? C'est parti !

Page des frustrations

TEMPS : 15 minutes

AVANTAGES : libérez-vous de certaines tensions et faites un pas vers la transformation de la situation insatisfaisante que vous avez identifiée à la page précédente (ou quelque chose d'autre dans votre vie).

Parfois, certaines choses sont abminables, effrayantes, tristes, exaspérantes ou tout simplement horribles ! Accordez-vous un moment où vous n'avez pas besoin d'être constructif. Choisissez un sujet qui vous frustre (il peut s'agir d'un sujet que vous avez identifié à la page précédente).

Tant que vous avez cette page ouverte, reconnaissez et ressentez ce qui vous dérange par rapport au sujet choisi. Soyez avec tout ce qui vous frustre sans le résoudre ni changer quoi que ce soit. Utilisez cette page pour griffonner, écrire, pleurer ou cracher tout ce qui vous agace. Toutes les manières, du crayonnage aux cris en passant par les larmes sont autorisés...

Écrivez ou listez tout ce qui vous frustre.

Vous avez besoin de plus de place ?

N'hésitez pas à poursuivre sur les pages vierges à la fin de ce livret ou sur votre propre papier en plus.

Vous pourrez utiliser les résultats à la page 11.



De vos frustrations (peut-être celles que vous avez exprimées à la page précédente),

...que pouvez-vous changer ?

Regardez en vous-même et dans votre monde. Parmi toutes les choses qui vous frustrent, réfléchissez à celles pour lesquelles vous pourriez en fait, faire quelque chose. Écrivez-en au moins trois qui peuvent changer ci-dessous.



...ce que vous ne pouvez pas changer en ce moment ?



Si vous n'aimez pas quelque chose, changez-le.

Si vous ne pouvez pas la changer, changez votre attitude.

—Maya Angelou, poète et militante

Page d'acceptation

TEMPS : 15 minutes **AVANTAGES :** lorsque nous acceptons vraiment ce que nous ne pouvons pas changer, une grande quantité d'énergie est libérée. Cela jette les bases d'une véritable paix intérieure.

Dans la liste de la page 12, choisissez une chose que vous ne pouvez pas changer. Écrivez-la ci-dessous.

Reconnaissez et nommez vos sentiments ici. (Certains de vos sentiments peuvent être contradictoires ou difficiles à identifier. C'est normal).

Je ne peux pas changer...

Cela me fait sentir...

J'ai appris de cette expérience...

Maintenant, faites de votre mieux pour accepter le moment présent.

Lisez ce qui suit à haute voix en vous regardant dans un miroir :

À partir de maintenant je suis le maître de mes
sentiments, quelles que soient les circonstances.
Même dans cette situation, je choisis de vivre ma
vie dans la joie et le bonheur.

Qu'est-ce que ça fait ? Pouvez-vous le dire et le penser ?

Si ce n'est pas le cas, il faut peut-être juste un peu plus de pratique.

Renouvelez cet exercice, jusqu'à ce que vous puissiez vraiment sentir que vous pensez ce que vous dites.

Répétez l'opération pour chaque élément de votre liste.

Page d'action pleine d'espoir

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : le fait d'être spécifique et concret sur ce que vous pourriez changer peut être responsabilisant et éclairant.

Dans cet exercice, nous vous invitons à travailler à l'envers, à partir de votre objectif pour identifier la prochaine action possible. Ce processus peut vous aider à faire de petits pas vers des objectifs qui vous semblent lointains. Commencez par le numéro 1 de la page ci-contre.

3

Choisissez l'une des actions de l'étape précédente et transformez-la en objectif. Notez la ou les prochaines actions que vous pourriez entreprendre pour atteindre cet objectif.

2

Que pourriez-vous faire pour changer la situation ? Même une toute petite action peut se répercuter et créer davantage de bonnes choses dans votre vie. Écrivez ci-dessous quelques changements possibles que vous pourriez faire.

1

Dans la liste des choses que vous pouvez changer à la page 11, choisissez-en une et écrivez-la ci-dessous.



Sur une échelle de 1 à 5, évaluez dans quelle mesure ces actions seraient difficiles pour vous (1 = très facile et 5 = très difficile).

Si votre note est de 1 ou 2, faites-le immédiatement ! Ensuite, revenez à cet exercice et choisissez l'action suivante - une action un peu plus difficile.

Si votre note est de 4 ou 5, tentez de décomposer votre action en étapes un peu plus accessibles.

Idéalement, votre action a un niveau de difficulté de 3 ou 3,5.

Lâcher prise - Laisser aller

TEMPS : 20-40 minutes

AVANTAGES : le pardon vous permet de vous concentrer sur votre vie actuelle et sur les défis de l'ici et maintenant.

Êtes-vous (encore) en colère contre quelqu'un pour ce qu'il a dit ou fait ?

Il est probable que vous ayez quelque chose à pardonner. C'est tout à fait normal. Nous avons tous quelque chose à pardonner.

Il n'y a rien de mal à être en colère. Parfois, cela nous donne l'énergie dont nous avons besoin pour rectifier les choses.

Ce que nous oublions souvent, cependant, c'est que la « vieille » colère est aussi utile (et toxique) qu'un poisson mort depuis longtemps dans une assiette. Alors comment s'en débarrasser ? Essayez les étapes suivantes.

1. Choisissez un cas particulier ou un incident de quelque chose que vous aimeriez pardonner.

Il, elle ou ils ont fait ou dit quelque chose à un moment particulier, ou peut-être plusieurs fois. (Vous pouvez être ému à ce sujet.) Décrivez ce que c'était.

2. Voyez si vous pouvez séparer votre histoire comme ceci :

Les FAITS — *les choses que je sais avec certitude (pas par quelqu'un d'autre)*

3. Comment je **ME SENS** par rapport à ces faits...

5. Maintenant, écrivez, comme si vous écriviez à cette personne ou à ces personnes : *J'aurais préféré que vous...*

4. Je ressens cela parce que je **CROIS QUE LES** gens devraient...

...et je crois toujours que les gens devraient... (si vous le croyez !)

6. Et maintenant, ajoutez ces écrits, en changeant les mots si nécessaire :
Je suis désolé que vous ne partagiez pas mes convictions, ou que vous ne soyez pas capable de vous y conformer, mais je refuse que cela me fasse plus de mal. Je vous libère de ma colère.

Cette dernière étape a-t-elle été difficile ?

Si c'est le cas, ne vous inquiétez pas. Prenez de grandes respirations, dormez dessus. Ça va venir.

Vous voulez de l'aide pour vous pardonner ? Consultez la page 33.

Réflexion et révision

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : réfléchir à son ressenti par rapport à ses actions peut apporter une réelle prise de conscience et une responsabilisation.

Félicitations !

C'est le moment de faire une pause et d'examiner tout ce que vous avez déjà fait, et ce que vous ressentez à ce sujet.

Tout ce que vous avez fait ou n'avez pas fait est l'expression de votre choix et de votre pouvoir. Il n'y a pas de « bien » ou de « mal ». Seulement une opportunité. Pour commencer, voici une suggestion pour classer ce que vous avez fait ou pas fait dans cette partie du programme :

	Je n'ai pas fait	J'ai essayé, mais ce n'est pas pour moi	Fonctionne partiellement	A bien fonctionné	Brillant !
Gratitude.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Roue de la vie.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Page des frustrations.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Page d'acceptation.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Page d'action pleine d'espoir.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lâcher prise - laisser aller.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Regardez l'image faite par vos classements. Quelle est votre réflexion ? Par exemple, s'il reste beaucoup à faire : se peut-il que ce programme ne soit pas pour vous ? Ou est-ce que c'était un mauvais moment pour commencer ? Ou peut-être que la lecture des exercices vous apporte beaucoup et que vous attendez le bon moment pour en faire plus ? Faites-en une note ici :

Avez-vous eu l'impression d'avoir « échoué » à l'un des exercices ?

S'il y en a plusieurs, choisissez-en un ! Auriez-vous souhaité un résultat différent ? Comment cela aurait-il été ? Comment auriez-vous pu faire en sorte que cela se produise ?

Une petite chose...

Voyez-vous une petite chose que vous pouvez faire aujourd'hui, pour vous rapprocher de votre objectif ?

Vous voulez une nouvelle habitude ?

Voyez-vous quelque chose que vous aimeriez vraiment transformer en une nouvelle habitude ? Décrivez ce que pourrait être cette habitude et comment vous pourriez commencer à la mettre en pratique. Si vous le souhaitez, passez à la page 51 pour découvrir comment intégrer une habitude dans votre vie.

Célébrez !

Donnez-vous une tape amicale dans le dos !
Et préparez-vous pour la prochaine étape du voyage.

confiance

Pensez à un moment où vous vous êtes senti vraiment en confiance.

Comment l'avez-vous ressenti dans votre corps ?

A quoi ressemblait votre paysage intérieur et votre système météorologique interne ?

Il est bon de se tenir fermement sur ses propres pieds. Lorsque nous sommes sûrs de pouvoir mettre nos idées en avant, il est plus facile d'entrer en contact avec les autres et nous profitons davantage de la vie.

Mais ce n'est pas toujours aussi facile.

Une des raisons est la structure même de la société. Les systèmes d'oppression existent partout dans le monde et nous affectent tous (même ceux qui bénéficient apparemment des systèmes d'oppression en sont aussi réellement handicapés). Nous pouvons tous travailler pour mettre fin aux oppressions de toutes sortes. Et en même temps, il est vraiment important de développer des mécanismes d'adaptation pour être prêt lorsque nous sommes au bout de la chaîne de cette oppression.

Une grande ironie est que la confiance en soi vient de ce que l'on fait des choses qui nous semblent risquées, des choses pour lesquelles nous n'avons pas encore confiance...

Alors comment faire quelques pas dans la bonne direction ?

Les positions corporelles que nous adoptons, les mots que nous utilisons, et même notre attitude face à nos pensées peuvent tous nous aider à développer notre confiance.

Jetons un coup d'œil.

Les gestes sont importants. Postures de pouvoir

TEMPS : 5 minutes

AVANTAGES : des études ont montré qu'en 2 minutes déjà, une posture de « haute puissance » fait sensiblement monter en flèche le taux de testostérone des praticiens (La testostérone est un élément chimique clé de la puissance). Il augmente la tolérance au risque. De même, le taux de cortisol a fortement diminué (lorsque le taux de cortisol diminue, nous sommes mieux à même de gérer les situations stressantes).

Notre corps change notre esprit

...nos esprits changent nos comportements

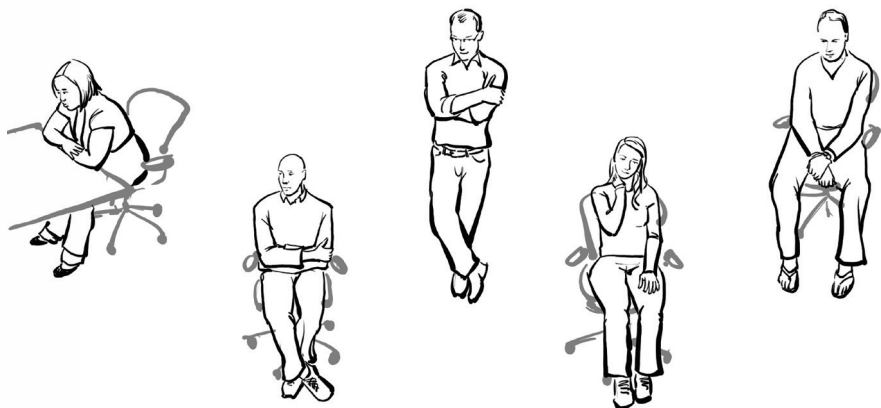
...et notre comportement change nos résultats.

—Amy Cuddy, psychologue sociale

Ressentez le pouvoir !

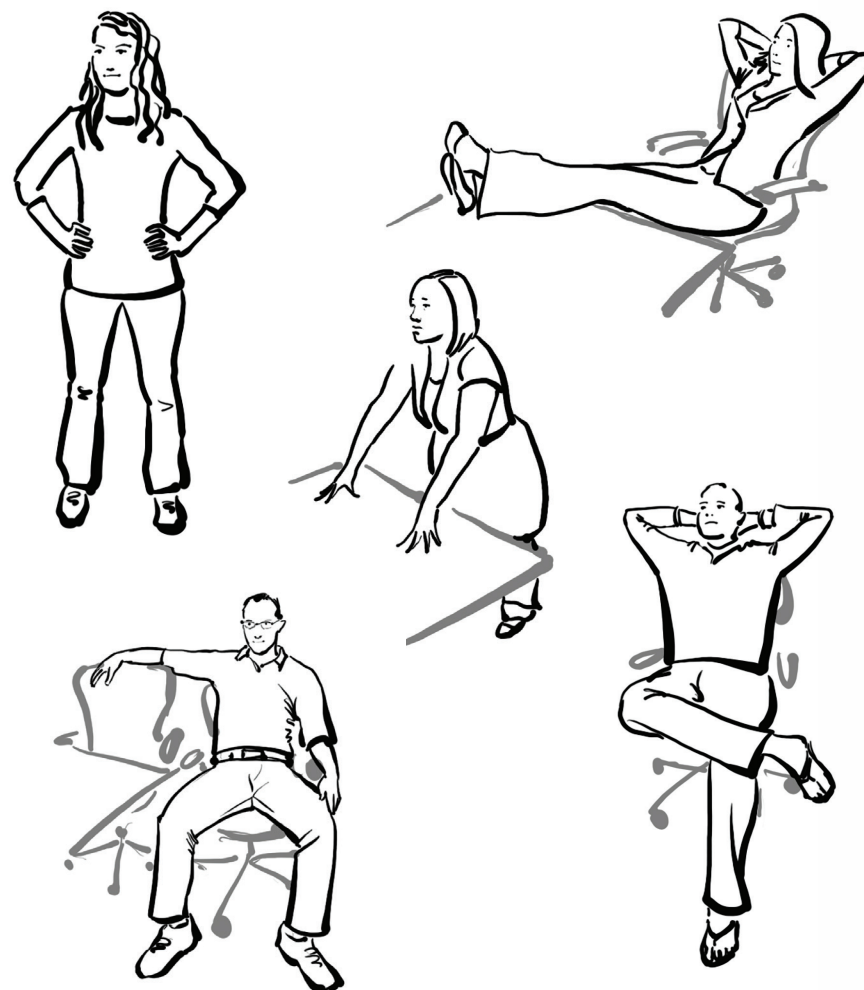
La psychologue sociale Amy Cuddy et de nombreux autres chercheurs ont montré que le « power posing » (adopter des postures expansives) permet aux gens de se sentir plus puissants.

Posture de faible puissance



Vérifiez par vous-même. Essayez une ou deux de ces poses pendant 2 minutes.

Posture de haute puissance



Constatez !

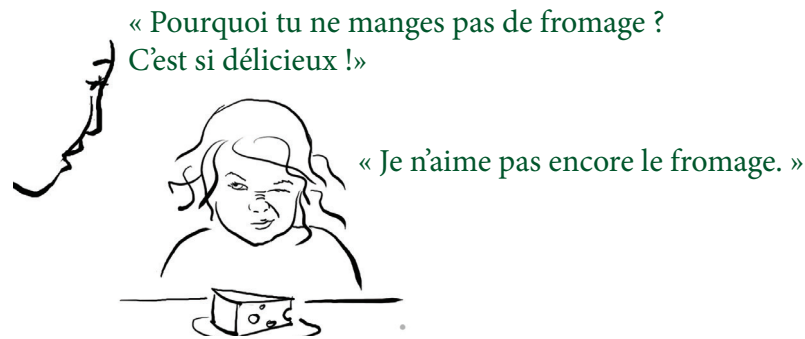
Comment vous sentez-vous, maintenant ? Quelles sont vos postures les plus fréquentes ? Que pensez-vous de vos propres habitudes ? Aimeriez-vous adopter une posture plus puissante, au moins de temps en temps ? Peut-être aimeriez-vous vous entraîner régulièrement - à la maison et à l'extérieur. Voyez ce qui se passe !

Les mots sont importants.

Le pouvoir du « encore »

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : les mots peuvent bloquer l'action, mais ils peuvent aussi nous emmener au-delà d'obstacles.



1. Quelles sont les choses que vous ne pouvez pas ou ne faites pas - encore - mais que vous aimeriez faire ?



2. Choisissez-en un. Une qui n'est pas totalement déraisonnable (pas « volez jusqu'à la lune ! »), une dont vous êtes vraiment sûr : oui, j'aimerais faire ça !

Comment votre vie serait-elle plus complète si vous le pouviez ?

3. Essayez le « encore ».

« Je n'ai pas/ne peux pas/ne suis pas... ..encore. »

Dites-le à un ami, ou devant un miroir.

Ressentez-vous une différence ?

Vous vous sentez peut-être déjà inspiré au sujet de ce qui vous freine et/ou ce qui rendrait la chose possible. Prenez-en note !

Ou bien vous pouvez simplement laisser cette question en suspens pendant un moment.

S'il y a une prochaine action que vous aimeriez entreprendre, vous pouvez sauter à la page 51 pour *la concrétiser*. Bonne lecture !



...encore !

Les pensées sont importantes.

La voix critique intérieure

TEMPS : 15 minutes

AVANTAGES : nous avons tous une voix critique intérieure (jugeante), parfois utile mais souvent nuisible. Confronter cette voix critique intérieure et même s'entraîner à l'amitié avec elle peut être libérateur et renforcer la confiance en soi.

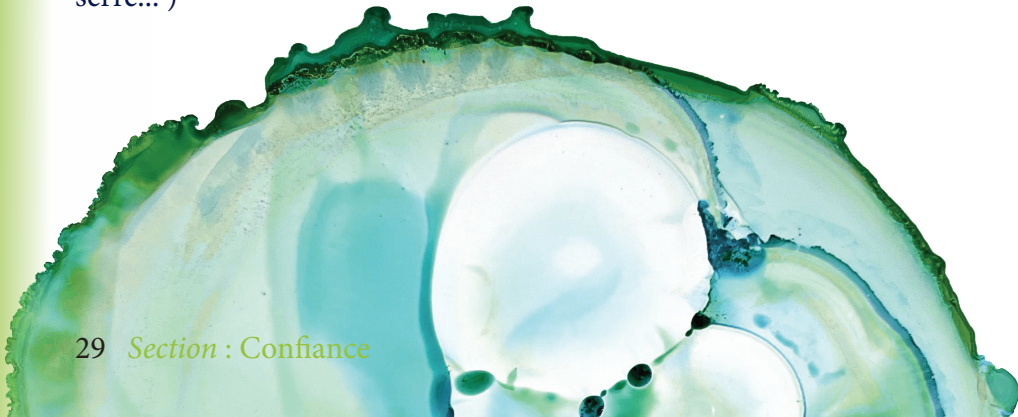
La voix critique intérieure dit du mal de ce que nous faisons, exprimons ou même pensons. Nous l'avons généralement acquise dans notre enfance. Nous avons tous nos propres affirmations négatives que cette petite voix répète comme un disque rayé.

Ces idées nous rabaissent, nous empêchent de penser et d'agir avec audace et conviction, **et elles ne sont pas La Vérité**. Peut-être ont-elles été vraies à un moment particulier du passé et, à partir de là, elles s'accrochent, comme si elles étaient la vérité éternelle.

Commençons par noter ce que la voix critique intérieure vous communique. Listez ici les mots que vous entendez ou les sensations que vous éprouvez : (exemple : « *Tu es tellement maladroit ! Tu ne peux rien faire correctement.* » ou je commence à me sentir tout petit et mon estomac se serre...)

Fermez les yeux ! Y a-t-il une image pour cette voix critique émerge (forme, couleur, symbole, image, etc.).

Si c'est une personne, a-t-elle un sexe et un âge ? Comment est-elle habillée ? A-t-elle un nom ? Dessinez-la ou décrivez-la (ou les deux) ci-dessous.



Regarde ce que tu as dessiné et écrit sur la page précédente et demande-toi : *qu'est-ce que je vois/lis ?*

Qu'est-ce que je ressens lorsque je le regarde/le lis ?

Notez vos réponses ici.

Réfléchissez : si cette voix vous venait à vous encourager au lieu de vous décourager, qu'aimeriez-vous qu'elle vous dise ?

Ajoutez ce message à votre note. Si vous ne trouvez pas de message encourageant, ne vous inquiétez pas. Vous pourrez revenir à cet exercice plus tard.

La prochaine fois que vous entendrez vos critiques intérieures, arrêtez ce que vous faites et rappelez-vous l'image que vous avez dessinée. Dites à haute voix ou intérieurement : *Je remarque que vous êtes là, et je vous entends. S'il vous plaît, encouragez-moi au lieu de me critiquer.*

Bien joué ! Si cela a été très fort pour vous, envisagez de faire une pause (aller vous promener ?).

Sachez que chaque fois que vous faites cet exercice, il peut changer.

Pour approfondir cette question, consultez les Ressources à la page 61.

Lâcher prise - Laisser aller

Le niveau suivant

TEMPS : 20-40 minutes

AVANTAGES : pratiquer le pardon de soi peut être profondément guérisant et libérateur.

Vous vous souvenez de l'exercice précédent « Lâcher prise » ? Voici le cours avancé : Recommencez l'exercice, mais au lieu de chercher à pardonner à quelqu'un d'autre, vous travaillerez sur un sujet qui *vous* met en colère ou vous déçoit.

Choisissez quelque chose avec lequel travailler.

Qu'est-ce qui vous met en colère, vous fait honte ou vous frustre au sujet de vous-même ?

Par exemple, qu'est-ce qui vous fait penser « Si seulement j'avais dit/fait X au lieu de Y ! » ou « POURQUOI ai-je fait/dis cela ? ».

Juste une de ces pensées ! Et pas la plus grosse. Commencez petit. Pour



l'instant, choisissez un événement discret, pas une habitude permanente. Décrivez la situation ci-dessous.

Voici les **FAITS** : *ce que j'ai fait ou dit, avec ou sans les autres* :



Voici ce que j'ai **RESSENTI** ou ce que **J'AI SUPPOSÉ** à l'époque :



ce qui m'a poussé à le faire :

Voilà comment je **ME SENS** aujourd'hui face à ces faits :



Je me sens comme ça parce que je **CROIS QUE** je devrais...



Maintenant, écrivez à vous-même :

J'aurais aimé avoir...

... mais je vois maintenant que mes sentiments ou mes croyances à ce moment-là m'en empêchaient. J'ai fait du mieux que j'ai pu.

Aller de l'avant

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez à l'avenir éviter des situations similaires . Pouvez-vous trouver un moyen de retenir ces suppositions ou ces sentiments avant qu'ils ne vous poussent à faire ou à dire quelque chose que vous regretterez plus tard ? Pouvez-vous en parler à un ami, un thérapeute ou un coach ?

Le pardon est un processus de guérison qui ne peut être précipité, tout comme la guérison d'une blessure physique. Et tout comme la guérison physique, il y a des choses que nous pouvons faire pour soutenir le processus. Des exercices comme celui que vous venez de faire sont comme des soins pour le processus. Soyez patient. En ayant l'intention de vous pardonner, vous soutenez le processus de guérison.

L'amour en action

Il est temps de donner de l'ampleur à l'abondance.

TEMPS : 15 minutes

AVANTAGES : la recherche neurologique montre que nous bénéficions de l'aide que nous apportons aux autres. En exprimant de la gratitude et de la gentillesse envers les autres, notre estime de nous-même et notre confiance augmentent.

Réfléchissons à de petits moyens simples de répandre l'amour dans votre vie. Par exemple : *tenir la porte à un étranger, sourire à un passant, envoyer un SMS à une personne que vous aimez pour lui dire quelque chose de spécifique que vous appréciez chez elle...*



Excellent !

Choisissez-en une et réalisez-le aujourd'hui. Si possible, tout de suite !

Réflexion et révision

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : réfléchir à ce que l'on ressent par rapport à ce que l'on a fait peut apporter une réelle prise de conscience et une responsabilisation.

Félicitations !

C'est une autre occasion de s'arrêter et de passer en revue tout ce que vous avez déjà fait, et ce que vous ressentez à ce sujet.

Comme précédemment : tout ce que vous avez fait ou n'avez pas fait est l'expression de votre choix et de votre pouvoir. Il n'y a pas de « bien » ou de « mal ».

Vous pouvez utiliser le même système de « classement » qu'auparavant :

*Je n'ai pas fait
J'ai essayé, mais ce n'est pas pour moi
Je l'ai fait avec des modifications
A fonctionné partiellement
A bien fonctionné
Brillant !*

Postures de pouvoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le pouvoir de encore	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La voix critique intérieure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lâcher prise : le niveau suivant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'amour en action.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Regardez l'image faite par vos classements. Quel est votre reflet ? Est-ce un schéma similaire à celui du quiz précédent ? Que pensez-vous de ce modèle particulier ? Notez-le ici :

Avez-vous eu l'impression d'avoir « échoué » à l'un des exercices ? Si oui, choisissez-en un. Vous auriez souhaité un résultat différent. Comment cela aurait-il été ? Comment auriez-vous pu faire en sorte que cela se produise ?

Une petite chose...

Voyez-vous une petite chose que vous puissiez faire aujourd'hui, pour vous rapprocher de votre objectif ?

Vous voulez une nouvelle habitude ?

Voyez-vous quelque chose que vous aimeriez vraiment transformer en une nouvelle habitude ? Décrivez ce que pourrait être cette habitude et comment vous pourriez commencer à la mettre en pratique.

Célébrez !

Donnez-vous une tape amicale dans le dos !
Et préparez-vous pour la prochaine étape du voyage.

Rendez-le réel !

Même si vous en avez parfois l'impression, vous n'êtes pas une île.

Aucun de nous ne l'est.

Nous ne pouvons pas tout réaliser par nous-mêmes. Les humains sont des êtres profondément sociaux. En fait, être expulsé de la tribu était une condamnation à une mort certaine pour nos ancêtres préhistoriques.

Aujourd'hui, il est bon de se rappeler que nous pouvons (et devrions !) demander aux personnes de notre entourage de nous aider à atteindre nos objectifs.

Si vous êtes arrivé jusqu'ici dans le livre, vous avez probablement identifié quelques nouvelles habitudes que vous aimeriez adopter (ou abandonner).

C'est le moment de :

Tester et affiner les habitudes ou les systèmes que vous avez mis en place. Qu'est-ce qui fonctionne vraiment ? Comment l'améliorer ? Comment les rendre plus durables ?

S'assurer d'avoir un système de soutien interne et externe pour les moments où vous vous montrerez sous votre vrai jour.

Nous commencerons par étudier ce qui nous attire et ce qui nous repousse, nous nous plongerons dans les lignes directrices relatives à la demande et à la réception d'un soutien efficace, et nous examinerons diverses manières de mettre en œuvre tout ce que nous avons appris jusqu'à présent.

Commençons par les recherches au sujet de l'Attraction et la Répulsion.

Recherche sur l'Attraction et la Répulsion

TEMPS : 20 minutes **AVANTAGES :** d'une part, cet exercice vous offre une inspiration concrète pour votre chemin et votre intention. D'autre part, il fournit la base d'un travail intérieur supplémentaire en élargissant votre propre perception et votre.

Qu'est-ce qui vous attire ?

Qu'est-ce qui vous répugne ?

Nous vous invitons à effectuer vos recherches personnelles et à ressentir ces deux questions. Vous trouverez ci-dessous quelques pistes directrices qui peuvent vous aider.

Attraction : Recherche sur le terrain

Concentrez-vous sur votre domaine de vie, le secteur dans lequel vous êtes actif et commencez par vous poser des questions : *Quelles personnes ou organisations travaillent déjà dans une direction qui vous attire ? De qui pourriez-vous apprendre ? De qui voudriez-vous apprendre ?*

Citez au moins trois modèles de comportement et décrivez brièvement ce qui vous inspire chez eux.



Répulsion : Mes frontières/limites

Observez-vous dans votre vie quotidienne :

Quand atteignez-vous vos limites ? Y a-t-il des situations où vous ne vous sentez pas libre de faire ce que vous voulez ? Des situations où, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas suivre vos élans intérieurs ?

Citez au moins trois exemples.



Attraction : Mon élément

Quand êtes-vous vraiment dans votre élément ? Quand entrez-vous vraiment dans le mode « flow » ? Quand avez-vous l'impression d'être exactement au bon endroit ? Qu'est-ce qui vous fait sauter du lit le matin

Citez au moins trois exemples.



Répulsion : Heeey you !

*Lorsque vous rencontrez d'autres personnes : Qu'est-ce qui vous répugne ?
Qu'est-ce qui vous agace chez les autres ? Qu'est-ce qui vous met en colère ?*

Observez-vous dans vos rencontres quotidiennes ou réfléchissez simplement aux personnes qui déclenchent en vous de la colère, du dégoût, des émotions négatives, etc. - que vous les connaissiez personnellement ou que vous les ayez vues dans les médias !

Citez au moins trois exemples.



Attraction : Hey toi...

Quand vous rencontrez d'autres personnes : Qu'est-ce qui vous attire ? Qui admirez-vous ? Quel genre de personnes vous inspire ?

Observez-vous dans vos rencontres quotidiennes ou réfléchissez simplement aux personnes qui suscitent en vous de l'admiration, de l'inspiration, etc. - que vous les connaissiez personnellement ou que vous les ayez vues dans les médias !

Citez au moins trois exemples.



Dirigez-vous vers vos « intérêts » et trouvez votre plus grande quête

Utilisez les informations ci-dessus pour vous diriger vers vos « intérêts ». Quelle est la question qui vous préoccupe le plus en ce moment pour pouvoir vous rapprocher de vos « intérêts » ? À quoi êtes-vous attaché ? Où avez-vous besoin de soutien ? À qui pourriez-vous demander de l'aide ? Notez votre réflexions et qui pourrait vous soutenir ici :

Demander et recevoir

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : construire un système de soutien externe.

Travailler avec un confident

Avez-vous un champion, ou un compagnon, pour écouter comment vous allez, et peut-être vous donner un feedback ? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez demander à une personne de confiance d'assumer ce rôle et d'organiser quelques réunions. Vous pouvez aussi préférer travailler avec un coach professionnel.

Quoi qu'il en soit, voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti de vos entretiens.

Comment demander

Si vous travaillez avec un coach professionnel, ce principe de base devrait être évident ; sinon, assurez-vous d'être clair sur ce que vous voulez.

* *S'il te plaît, ne fais qu'écouter !*

Peut-être souhaitez-vous simplement avoir l'occasion de parler de votre expérience à quelqu'un qui vous écoute vraiment. Et en effet, il peut être très utile d'avoir une oreille compatissante : notre compréhension augmente souvent lorsque nous formulons une expérience pour un auditeur.

* *J'apprécierais vos perspectives sur.*

Peut-être aimeriez-vous vraiment savoir comment votre interlocuteur comprend votre situation, et connaître ses conseils éventuels. Plus vous décrivez clairement votre situation et vos préoccupations, plus vous aurez de chances de recevoir des informations utiles.

L'état d'esprit

Avant la réunion

Prenez le temps de vous mettre en conditions. Rappelez-vous que votre interlocuteur est là pour vous soutenir, et certainement pas pour vous juger. Concentrez-vous sur la manière dont vous allez tirer le meilleur parti du temps qu'il vous offre.

Lors de la réunion

N'oubliez pas : c'est votre temps. Vous décidez non seulement si vous voulez des commentaires ou des conseils, mais aussi quand vous voulez entendre l'autre personne. Soyez clair. Dites, par exemple, « *C'est le bon moment pour me dire ce que vous en pensez.* »

Si vous les invitez à parler, écoutez. Ne les interrompez pas. Il ne s'agit pas d'une conversation classique, et vous n'avez pas besoin d'argumenter ou d'expliquer. Écoutez simplement.

Enfin : dites merci !

Après la réunion

Notez toutes les nouvelles idées qui vous sont venues après avoir raconté votre histoire ou écouté les commentaires. Y a-t-il quelque chose de nouveau que vous pourriez faire (ou cesser de faire !), quelque chose à ajouter à votre routine quotidienne, une nouvelle idée à apprécier tout simplement ?

Lettre au futur toi

TEMPS : 20 min - 1 heure **AVANTAGES :** l'expérience de recevoir une lettre physique de vous-même par la poste dans quelques années est totalement magique ! La compréhension et l'impact peuvent être profonds.

Étape 1. Écrivez une lettre à votre futur vous-même

Écrivez une lettre à votre futur vous-même sur la page opposée. Imaginez que ce futur se situe dans un intervalle de temps compris entre un et dix ans. Pendant que vous écrivez, considérez ce qui se passe dans votre vie en ce moment. Posez des questions à votre Vous futur. Partagez avec lui vos espoirs et vos craintes. Laissez votre cœur écrire ce que votre futur Moi a besoin d'entendre. Encouragez-le.

N'hésitez pas à ajouter des pages supplémentaires ou à utiliser les pages supplémentaires 63 et 64. Lorsque vous recevrez votre lettre, vous serez à un endroit différent de votre vie et ce que vous aviez à dire pourrait vous surprendre.

Étape 2. Découpez la page et mettez-la dans une enveloppe.

Adressez l'enveloppe à vous-même (utilisez une adresse à laquelle vous pensez avoir encore accès dans l'avenir que vous avez choisi).

Au dos de l'enveloppe, écrivez

- l'ANNÉE où vous souhaitez que la lettre vous soit remise
- votre ADRESSE ÉLECTRONIQUE (*Nous ne vous contacterons que si votre lettre nous est retournée.*)

Étape 3. La deuxième enveloppe.

Mettez votre enveloppe fermée et adressée dans une autre enveloppe et envoyez-la à Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Suède. Laissez votre lettre entamer son mystérieux voyage de retour vers vous !

NOTE: Nous n'ouvrirons pas votre lettre. Nous allons juste la stocker et ensuite vous l'envoyer dans l'année que vous avez demandée. Vous pouvez nous contacter à tout moment : FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Si vous voyez ceci après 2028, veuillez nous envoyer un e-mail avant de poster votre lettre pour confirmer l'adresse postale .

Que se passe-t-il dans votre vie en ce moment ? Qu'est-ce qui

Cher futur moi,

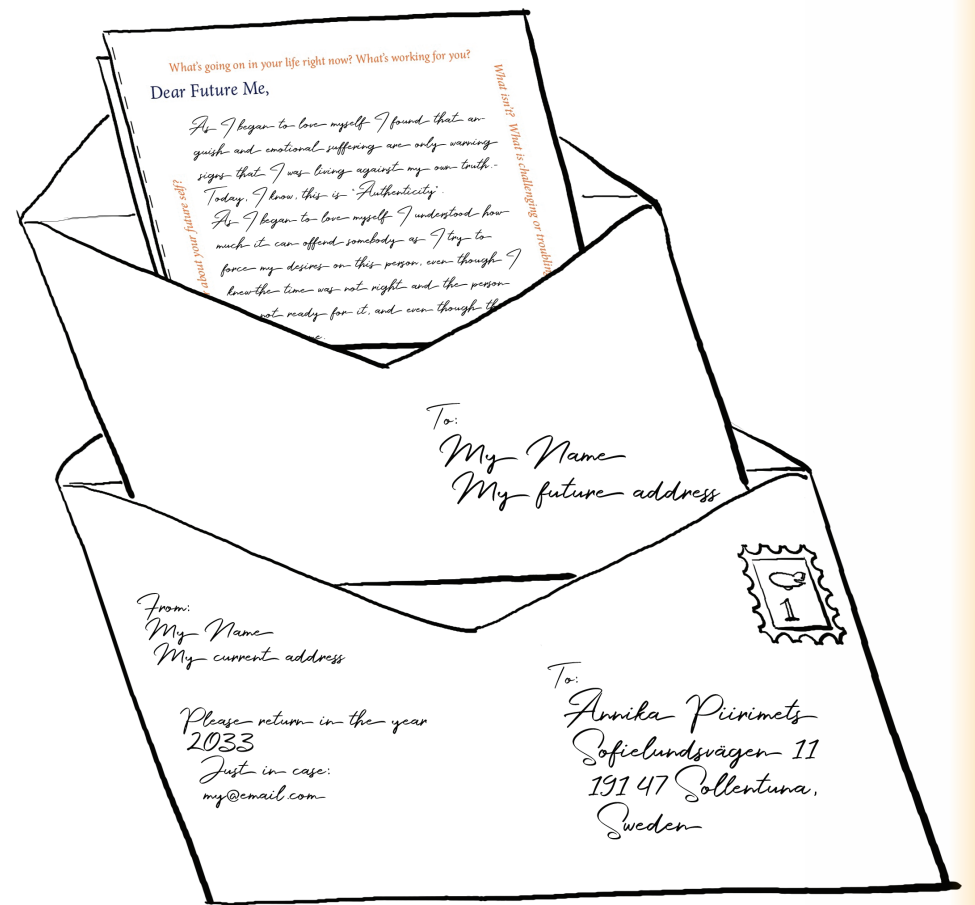
récemment (peut-être même grâce à ce cahier d'exercices !)? Qu'est-ce qui est important ?

ce moment ? Sur quoi avez-vous besoin d'aide ? Qu'avez-vous accompli

fonctionne pour vous ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? Qu'est-ce qui vous pose un défi ou vous perturbe en



innertopia.eu



Créez votre calendrier

TEMPS : 20 min - 1 heure

AVANTAGES : transformez vos espoirs en un plan d'action.

Faire un pas dans une direction souhaitée peut être plus facile et plus productif que de dépenser son énergie sur un objectif (lointain).
Transformez les intentions de ce cahier d'exercices en réalité en écrivant exactement ce que vous allez faire, quand et où.

	Qu'allez-vous faire ?	Quand ?	Où ? Comment ?	Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de le faire ?	Que doit-il se passer alors, pour que vous le fassiez ?	Voyez-vous une routine dans les actions et les réponses que vous choisissez ? Qu'est-ce que cela dit de vous ? Écrivez vos réflexions ci-dessous.
<i>exemples</i>	<i>pratiquer des postures de puissances pendant 2 minutes par jour demander à Jutta d'être ma confidente</i>	<i>juste après m'être brossé les dents le matin aujourd'hui après le déjeuner</i>	<i>dans la salle de bains Je vais l'appeler.</i>	<i>Je pourrais juste oublier. Je serai timide.</i>	<i>régler une alarme sur mon téléphone et mettre une note sur le miroir lui envoyer un message maintenant</i>	
Une action pleine d'espoir (p 15)						
La puissance de encore (p27)						
L'amour en action (p 36)						
Une petite chose (p 21, 37, ou 55)						

Prenez une longue douche. Lisez un livre. Écrivez une lettre physique

à quelqu'un que vous adorez. Faites une promenade. Appelez votre

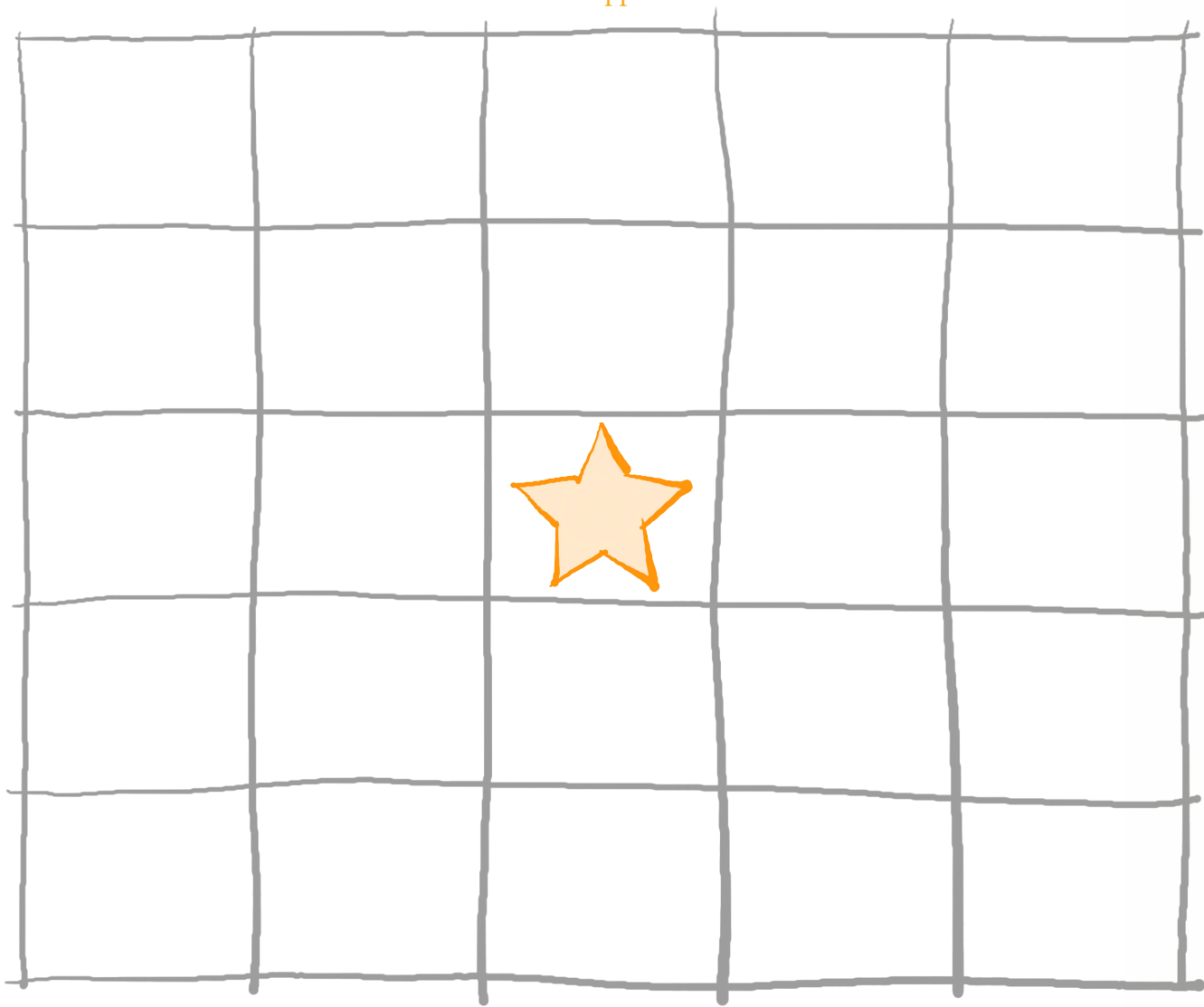
BINGO de l'autotraitement !

TEMPS : 20 min

AVANTAGES : réapprovisionnement et durabilité

Comment jouer

1. Dressez une liste de 24 actions qui vous nourrissent d'une manière ou d'une autre. Inspirez-vous de celles qui figurent dans la marge (ou utilisez-les si elles vous conviennent). Ne vous souciez pas d'inclure des actes courants de soins personnels s'ils ne vous conviennent pas (une longue douche n'est un soin personnel que si vous aimez prendre de longues douches !)
2. Inscrivez une action dans chaque case. L'étoile centrale est un espace « libre ».
3. Au fil de la semaine ou du mois, gardez la carte BINGO à portée de main pour les moments où vous avez besoin d'un changement d'état sain ou d'une occasion de vous ressourcer. Cochez une case chaque fois que vous avez accompli l'action.
4. Lorsque vous avez coché toutes les cases d'une rangée continue (verticale, horizontale ou diagonale), **vous avez gagné !** (Bien qu'en réalité, vous gagnez chaque fois que vous pratiquez l'autosoin).



eau fantaisie (avec du concombre ou du citron). Regardez une vieille comédie. Chantez.

bougie ou de lencens. Faites du thé. Pratiquez le yoga. Préparez une

tribouiller, dessiner. Cuisinez quelque chose de nouveau. Allumez une

meilleur ami. Peindre. Écoutez de la musique. Faites une sieste. Écoutez un podcast. Méditez. Griffonner,

Réflexion et révision

TEMPS : 10 minutes

AVANTAGES : réfléchir à ce que l'on ressent par rapport à ce que l'on a fait peut apporter une réelle prise de conscience et une responsabilisation

Félicitations !

C'est une autre occasion de s'arrêter et de passer en revue tout ce que vous avez déjà fait, et ce que vous ressentez à ce sujet.

Comme précédemment : tout ce que vous avez fait ou n'avez pas fait est l'expression de votre choix et de votre pouvoir. Il n'y a pas de « bien » ou de « mal ».

Vous pouvez utiliser le même système de « classement » qu'auparavant :

Recherche sur l'attraction et la

répulsion

Demander et recevoir

Lettre au futur toi.....

Créez votre calendrier.....

BINGO d'autotraitement.....

Je n'ai pas fait
J'ai essayé, mais ce n'est pas pour moi
J'ai fait avec des modifications
A bien fonctionné
Brillant !

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Regardez l'image faite par vos classements. Quelle est votre réflexion ? Est-ce un schéma similaire à celui des quiz précédents ? Que pensez-vous de ce schéma particulier ? Notez-le ici :

Avez-vous eu l'impression d'avoir « échoué » à l'un des exercices ?

Si oui, choisissez-en un. Vous auriez souhaité un résultat différent.

Comment cela aurait-il été ? Comment pourriez-vous faire en sorte que cela se produise ?

Une petite chose...

Voyez-vous une petite chose que vous pouvez faire aujourd'hui, pour vous rapprocher de votre objectif ?

Vous voulez une nouvelle habitude ?

Voyez-vous quelque chose que vous aimeriez vraiment transformer en une nouvelle habitude ? Décrivez ce que pourrait être cette habitude et comment vous pourriez commencer à la mettre en pratique.

Pensez à votre confident

Pouvez-vous vous imaginer parler de ces réflexions avec votre confident ?

Avez-vous une question spécifique pour laquelle vous aimeriez de l'aide ?

C'est un accomplissement majeur que de terminer ce parcours en entier !
BRAVO !

et maintenant...



Vous avez
terminé
le cahier
d'exercices !

C'est énorme !

Fêtez le fait que vous ayez fait cela pour vous-même. Cela vous aidera à retenir ce que vous avez atteint. Et puis : pourquoi laisser passer une occasion de faire la fête ?

Lorsque nous parlons de célébration ici, nous entendons tout type d'action qui vous procure de la joie et qui est l'occasion de reconnaître et d'affirmer l'excellent travail que vous avez accompli.

Célébrez !

Conclusion

« *Vagabond, il n'y a aucun moyen.*

Tu fais le chemin au fur et à mesure. »

— Antonio Machado, poète

Vous oublierez ce que vous avez appris ici. Et puis vous vous en souviendrez. Et vous oublierez à nouveau. Chaque fois que vous vous en souviendrez, célébrez-le ! Chaque fois, vous vous souviendrez plus longtemps. Cela fait partie du processus.

Vous aimerez peut-être revenir à ce livret et refaire les exercices. Ou répéter un exercice avec un ami. Laissez-vous surprendre par le fait qu'avec le temps, vos réponses pourraient être différentes de celles de la première fois.

Ce que vous avez fait maintenant, c'est vous donner un coup de pouce pour une nouvelle façon de vivre votre réalité. Nous vous souhaitons un bon voyage, quelle que soit la manière dont vous le poursuivez et dont il se déroule pour vous.

Vous voulez aller encore plus loin ?

- Essayez l'application gratuite — *Innertopia : Deviens qui tu es.* Trouvez-la sur Innertopia.eu
- Essayez le manuel gratuit — *Live Your Dream.* Vous le trouverez sur hostingtransformation.eu
- Consultez les ressources à la page 61.

Vos commentaires sont les bienvenus ! Veuillez envoyer vos réflexions et demandes à info@hostingtransformation.eu.

Ce cahier d'exercices a été créé dans le cadre du programme Hosting Empowerment, une collaboration entre



art par Suiko Betsy McCall
illustrations de Boris Goldammer



Ce projet a été financé par le soutien de la Commission européenne. Cette communication ne reflète que le point de vue de ses auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Ressources

À la suite de certains exercices, vous souhaitez peut-être vous adresser à votre confident, à un ami, à un thérapeute ou à un coach pour trouver du soutien ou approfondir certains aspects du travail. Vous trouverez ci-dessous d'autres ressources.

Gratitude (page 5)

- Approfondir le pouvoir de vivre avec gratitude — gratefulness.org
- Ressources pour cultiver le bonheur authentique — authentichappiness.sas.upenn.edu
- Un livre qui présente un processus permettant d'accroître le bonheur en appréciant les personnes qui ont joué un rôle important dans votre vie — *The Thank-You Project* de Nancy Davis Kho
- Un livre scientifique contenant des conseils pour inverser le cours de la dépression par la gratitude — *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time* par Alex Korb, Ph.D.
- un recueil de recherches scientifiques sur les bienfaits physiques et psychologiques de la gratitude: zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

Roue de la vie (page 7)

- D'autres exercices pour examiner la vue d'ensemble de votre vie et évaluer comment choisir votre prochaine étape — wellnesscompass.org

Lâcher prise (page 17)

- Un livre pour faire passer le pardon au niveau supérieur — *Unconditional Love and Forgiveness* d'Edith Stauffer
- Un livre de référence pour faire face aux grands changements — *Warriors of the Heart: A Handbook for Conflict Resolution* par Danaan Parry

Critique intérieur (page 29)

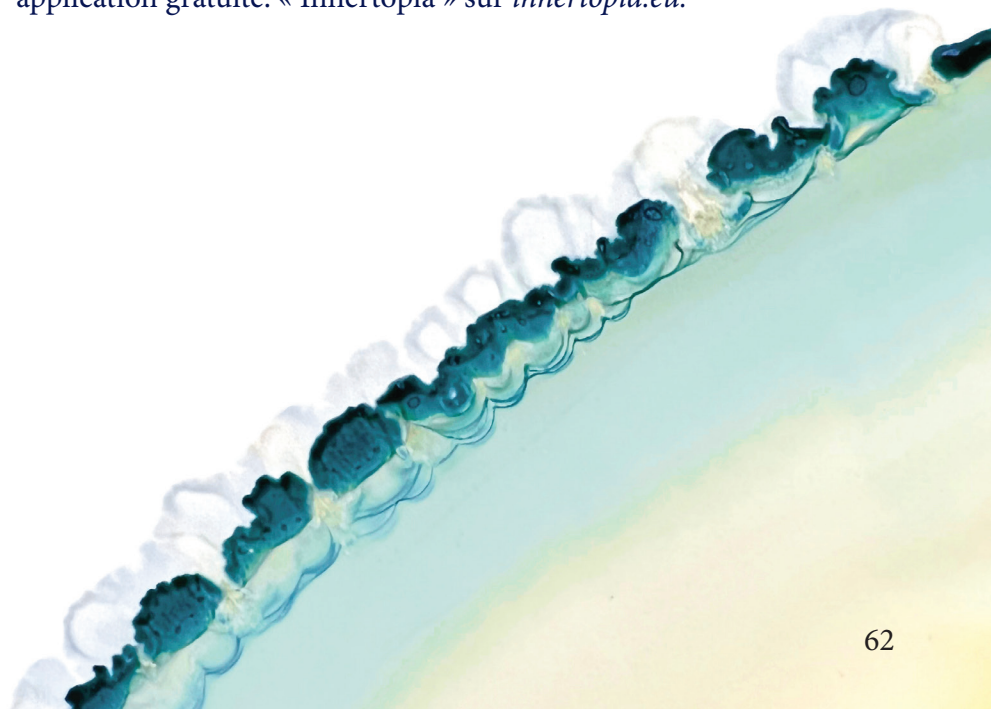
- Pour en savoir plus sur les nombreuses voix et personnalités que nous portons en nous, ainsi que sur d'autres principes et techniques de la Psychosynthèse — *What We May Be* par Piero Ferrucci

L'amour en action (page 36)

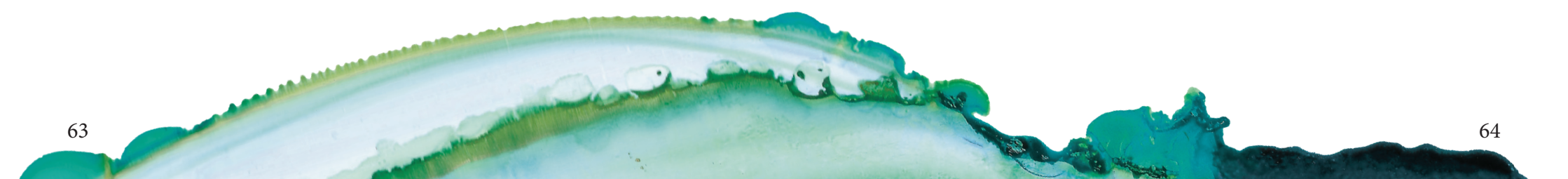
- L'étude 2020 de l'American Psychological Association intitulée « Rewards of Kindness ? A Meta-Analysis of the Link between Prosociality and Well-being » a analysé les résultats de plus de 200 études sur le sujet, impliquant au total près de 200 000 participants. Ces résultats viennent s'ajouter à la littérature scientifique de plus en plus abondante qui montre que le fait d'aider les autres vous aide aussi de bien plus de façons que vous ne le pensez.
- Promouvoir votre bien-être en prenant note — manchestermind.org/take-notice


Créez votre calendrier (page 51)

- Pour d'autres techniques de création d'habitudes, consultez notre application gratuite: « Innertopia » sur innertopia.eu.



Notes





Pour plus de méthodes sur la façon d'accueillir votre propre autonomisation et celle des autres, pour télécharger gratuitement ce manuel dans d'autres langues et l'application qui l'accompagne, veuillez visiter

hostingtransformation.eu