

Nom :

Date :

ENVOI N° 6

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Chap. 6 : LA MAÎTRISE DE VOTRE ESPRIT,
 OU COMMENT FAIRE FONCTIONNER VOTRE CERVEAU (2ème partie)

❖ Ce qu'il vous semble important de retenir :

.....

.....

.....

❖ Citer les trois étapes de la méthode du coup de fouet :

1.
2.
3.

❖ Evaluation de vos acquisitions : Indiquez le système sensoriel auquel correspond le prédicat employé dans les phrases suivantes en cochant la case correspondante :

	V	A	K	O	N
-1- Une perspective nouvelle					
-2- Une pilule amère					
-3- Une situation harmonieuse					
-4- Un caractère doux					
-5- Une décision lourde					
-6- Un contrat solide					
-7- Un savoir nouveau					
-8- Une vision lumineuse					
-9- Une situation molle					
-10- Un type puant					
-11- Une pensée différente					
-12- Un mot qui résonne					

Codes utilisés dans le tableau :

V pour Visuel
 A pour Auditif
 K pour Kinesthésique
 O pour Olfactif/Gustatif
 N pour Non spécifique

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 de motivation

Merci de communiquer votre vécu en faisant apparaître les sous-modalités qui vous mettent “*en état d’agir*”.

- ❖ Découverte des différences de représentations internes dans leurs sous-modalités entre une expérience motivante et une expérience non-motivante.

Indiquez ici vos observations.

- ❖ Alignement des sous-modalités d’une expérience non-motivante (expérience II) sur celles d’une expérience motivante (expérience I).

Votre vécu :

4. **Sujet de Réflexion**

Imaginez ce que serait votre vie si toutes vos expériences heureuses vous revenaient en mémoire sous la forme d'images lumineuses, proches et colorées, de sons joyeux, mélodiques et rythmés, de contacts chauds, doux et apaisants.