



*Alors... Ose, ose  
Redonne à ta vie  
Sa vraie valeur  
Ose, ose  
Redonne à ce monde  
Toutes ses couleurs.*

Yannick Noah

*Si vous continuez à faire  
ce que vous avez toujours fait,  
vous obtiendrez encore  
ce que vous avez toujours obtenu.*

Anthony Robbins

*Ton corps d'aujourd'hui est à l'image de tes pensées  
d'hier, ton corps de demain sera à l'image de tes  
pensées d'aujourd'hui.*

Proverbe indien

# SOMMAIRE

L'identité .....	p 5
Les valeurs .....	p 7
Les croyances .....	p 8
Les émotions .....	p 12
Les objectifs .....	p 16
L'état gagnant .....	p 25
Penser en gagnant .....	p 26
Transformer les croyances limitantes .....	p 28
La carte d'identité .....	p 30
Le défi mental de 10 jours .....	p 31
Synthèse .....	p 34
Citations .....	p 35
Bibliographie .....	p 36

# SAMIEU

09h00 – 10h30 :	L'identité
10h30 – 11h00 :	Les valeurs
<i>11h00 – 11h30 :</i>	<i>Pause</i>
11h30 – 13h00 :	Les croyances
14h30 – 16h00 :	Les émotions
<i>16h00 – 16h30 :</i>	<i>Pause</i>
16h30 – 18h00 :	Les objectifs

# L'IDENTITE

## A) Qui suis-je ?

Identité sociale	{	1. Je suis _____
		2. Je suis _____
		3. Je suis _____
Identité de l'être	{	4. Je suis _____
		5. Je suis _____
		6. Je suis _____
		7. Je suis _____
		8. Je suis _____
		9. Je suis _____
		10. Je suis _____

## B) Vos 10 capacités principales.

Parmi la liste suivante, repérez les capacités que vous avez développées. Je suis capable...

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> d'autonomie                   | <input type="checkbox"/> de chanter                |
| <input type="checkbox"/> de persévérance               | <input type="checkbox"/> de dessiner               |
| <input type="checkbox"/> d'empathie                    | <input type="checkbox"/> de peindre                |
| <input checked="" type="checkbox"/> d'aider les autres | <input type="checkbox"/> de modeler                |
| <input checked="" type="checkbox"/> d'être attentionné | <input checked="" type="checkbox"/> d'être créatif |
| <input type="checkbox"/> de me concentrer              | <input type="checkbox"/> d'exprimer mes émotions   |
| <input type="checkbox"/> de cuisiner                   | <input type="checkbox"/> de me contenir            |
| <input type="checkbox"/> de jardiner                   | <input checked="" type="checkbox"/> de dialoguer   |
| <input checked="" type="checkbox"/> de bricoler        | <input checked="" type="checkbox"/> de communiquer |
| <input type="checkbox"/> de coudre                     | <input checked="" type="checkbox"/> de patience    |

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> de ranger                   | <input type="checkbox"/> de complimenter               |
| <input type="checkbox"/> de clarifier les situations | <input type="checkbox"/> de m'investir sans compter    |
| <input type="checkbox"/> d'invention                 | <input type="checkbox"/> de convaincre                 |
| <input type="checkbox"/> d'ingéniosité               | <input type="checkbox"/> de rassembler                 |
| <input type="checkbox"/> d'être à l'heure            | <input type="checkbox"/> de profiter du moment présent |
| <input type="checkbox"/> d'organisation              | <input type="checkbox"/> de me remettre en question    |
| <input type="checkbox"/> de diriger les autres       | <input type="checkbox"/> de prendre des décisions      |
| <input type="checkbox"/> d'apprendre aux autres      | <input type="checkbox"/> de prendre des initiatives    |
| <input type="checkbox"/> de travailler en équipe     | <input type="checkbox"/> de séduire                    |
| <input type="checkbox"/> de faire rire les autres    | <input type="checkbox"/> de modifier mes habitudes     |
| <input type="checkbox"/> d'être heureux              | <input type="checkbox"/> de m'adapter                  |
| <input type="checkbox"/> d'écrire                    | <input type="checkbox"/> de reconforter                |
| <input type="checkbox"/> de prendre du recul         | ...  |

Listez ensuite vos 4 capacités principales

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Evaluez sur une échelle de 1 à 10 à quelle fréquence vous utilisez aujourd'hui ces 4 capacités principales.

1 = utilisation exceptionnelle de la capacité (ex : je ne suis jamais à l'heure)

8 = utilisation régulière de la capacité (ex : je suis souvent à l'heure)

10 = utilisation permanente de la capacité (ex : je suis toujours à l'heure)



# LES VALEURS

## A) Trouvez vos 10 valeurs fondamentales

Ex : l'amour, le succès, la liberté, l'amitié, l'aventure, le pouvoir

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## B) Classez-les maintenant par ordre d'importance.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



5) Le mariage

---

---

---

6) La famille

---

---

---

7) Les enfants

---

---

---

8) La santé

---

---

---

9) Le travail

---

---

---

10) L'argent

---

---

---

11) La réussite

---

---

---

12) Les amis

---

---

---

13) Les autres

---

---

---

14) La communication

---

---

---

15) La mort

---

---

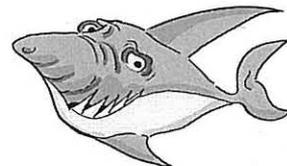
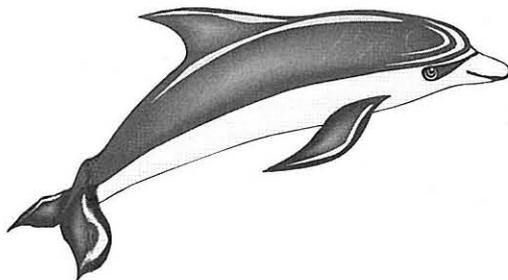
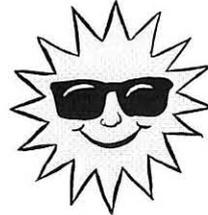
---

Total :

**B) Classez chaque croyance en 2 catégories : dynamisante (+) ou limitante (-). Inscrivez pour cela une croix dans la colonne correspondante à droite de la feuille. Faites ensuite le total des 2 colonnes.**



# LES EMOTIONS





**A) Trouvez votre passion**

Qu'est-ce que vous aimez ?

---

---

---

Qu'est-ce que vous détestez ?

---

---

---

Qu'est-ce que vous adorez ?

---

---

---

Qu'est-ce qui vous rend heureux maintenant ?

---

---

---

De quoi êtes-vous fier(e) ?

---

---

---

Qu'est-ce qui vous passionne réellement dans votre vie ?

---

---

---

Où est-ce que vous voulez réellement dans la vie ?

---

---

---

**B) Exprimez vos émotions**

Vos paroles représentent % de l'impact de votre communication.

Votre voix représente % de votre communication.

Votre langage corporel représente % de votre communication.

**Exercice par groupes de 3 personnes :  
l'expression corporelle des émotions**

1) Parlez d'une activité ou d'un centre d'intérêt qui vous passionne  
Observation du langage corporel :

---

---

---

2) Parlez d'une activité ou d'un centre d'intérêt qui vous embête  
Observation du langage corporel :

---

---

---

3) Parlez d'une activité ou d'un centre d'intérêt qui vous embête avec  
les mêmes gestes que l'activité qui vous passionne.  
Observation du langage corporel :

---

---

---

4) Quelles conclusions pouvez-vous tirer de cette expérience ?

---

---

---

5) Dans quels domaines pouvez-vous appliquer le fruit de ces observations dès maintenant ?

---

---

---



## B) Vos objectifs

Faites une liste de vos 10 objectifs principaux.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Notez les 3 objectifs les plus importants pour vous.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Choisissez votre objectif principal parmi les 3 cités ci-dessus.

1. \_\_\_\_\_

Reprenez vos 3 objectifs principaux et fixez une date précise de concrétisation pour chacun d'entre eux (dans la colonne de droite).

### C) Objectif n°1

Mon objectif : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date de réalisation : \_\_\_\_\_

Pourquoi est-il important pour vous ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quels obstacles vous ont empêché jusqu'à présent d'atteindre cet objectif :

- en vous ? (peurs, croyances, manque de confiance...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- à l'extérieur de vous ? (événements...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelles sont vos ressources et outils actuels pour atteindre cet objectif ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**D) Objectif n°2**

Mon objectif : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date de réalisation : \_\_\_\_\_

Pourquoi est-il important pour vous ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quels obstacles vous ont empêché jusqu'à présent d'atteindre cet objectif :

- en vous ? (peurs, croyances, manque de confiance...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- à l'extérieur de vous ? (événements...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelles sont vos ressources et outils actuels pour atteindre cet objectif ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**E) Objectif n°3**

Mon objectif : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date de réalisation : \_\_\_\_\_

Pourquoi est-il important pour vous ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quels obstacles vous ont empêché jusqu'à présent d'atteindre cet objectif :

- en vous ? (peurs, croyances, manque de confiance...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- à l'extérieur de vous ? (événements...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelles sont vos ressources et outils actuels pour atteindre cet objectif ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# DIMANCHE

- 09h00 – 10h15 : L'état gagnant
- 10h15 – 11h45 : Penser en gagnant
- 11h45 – 12h15 : *Pause*
- 12h15 – 13h30 : Transformer les croyances limitantes (1)
- 15h00 – 15h45 : Transformer les croyances limitantes (2)
- 15h45 – 16h00 : *Pause*
- 16h00 – 17h00 : La carte d'identité

# L'ETAT GAGNANT

**A) Souvenez-vous d'une réussite antérieure qui vous a marquée. Remettez-vous dans le contexte de cette situation et décrivez comment et pourquoi vous avez réussi ?**

Description de la réussite :

---

---

---

---

Les ingrédients qui vous ont permis de réussir :

---

---

---

---

---

---

---

---

**B) L'état gagnant**

Le geste : \_\_\_\_\_

Le mot : \_\_\_\_\_

# PENSER EN GAGNANT

## A) Auto-évaluation : conscience de la prospérité et de la pénurie

		ATTITUDES ET CROYANCES
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voit le verre à moitié plein.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voit le verre à moitié vide.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'abondance est naturelle.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le manque est partout. Tout coûte très cher. Si j'ai beaucoup d'argent, d'autres doivent s'en passer.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a de la place pour tout le monde.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Chacun est en compétition avec les autres pour les mêmes choses.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a partout des occasions à saisir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il n'y a pas (ou plus) d'occasion à saisir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La vie est une aventure.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La vie est dure. Elle cherche et anticipe les problèmes, difficultés, déceptions et frustrations, et elle les trouve toujours.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reconnaît le succès et s'en réjouit.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dévalorise ceux qui ont du succès et ont du ressentiment envers eux.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>TOTAL</b>

Additionnez tous vos points, le résultat est sur 60 points.

## B) La pensée positive

### 5 règles d'or pour créer une phrase en « pensée positive » :

- Les phrases doivent être courtes, formulées au présent et positives.
- Il convient de se répéter ces phrases positives mentalement ou de les prononcer à voix haute, au choix.
- L'important est de mettre de l'émotion dans ce que vous affirmez.
- Pour vraiment influencer votre subconscient, il est nécessaire d'être en état alpha lorsque vous répétez vos affirmations.
- Faites comme si ce que vous affirmez était déjà acquis ou réalisé.

## C) La phrase positive

Choisissez une capacité répertoriée page 19 que vous souhaitez développer afin de pouvoir atteindre votre objectif n°1.

La capacité à développer : \_\_\_\_\_

La phrase positive : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# TRANSFORMER LES CROYANCES

## Les trois questions clé :

- Que m'en coûtera-t-il à tous les niveaux (personnel, professionnel, santé, amour...) de ne pas changer ?
- Si je change vraiment qu'éprouverais-je envers moi ? *quel FA*
- Si je change vraiment quels nouveaux horizons s'ouvriront à moi ?

## A) La 1<sup>ère</sup> croyance

Quelle est la croyance limitante que vous voulez changer en priorité ?

---

Evoquez toutes les situations douloureuses auxquelles vous a confronté cette croyance :

---

---

---

---

---

---

---

---

En quelle croyance dynamisante allez-vous la transformer ?

---

Imaginez tout le plaisir et le bonheur que peut vous procurer cette même croyance une fois transformée :

---

---

---

---

---

---

Quelles actions pouvez-vous mettre en place pour ancrer cette croyance en vous :

- cette semaine ?

---

---

- ce mois-ci ?

---

---

## **B) La 2<sup>nd</sup>e croyance**

Reportez votre seconde croyance limitante (voir page 11)

---

Qui vous l'a transmise ?

---

---

S'est-elle mise en place suite à des événements précis, si oui, lesquels ?

---

---

---

---

Concrètement, sur quoi s'appuie-t-elle ?

---

---

---

En quelle croyance dynamisante allez-vous la transformer ?

---

# LA CARTE D'IDENTITE

## A) Votre nouvelle identité

Faites le bilan de votre nouvelle identité. Reportez pour cela (dans le cadre page 32) l'ensemble des éléments suivants en vous référant aux pages précédentes :

- Vos 5 identités prépondérantes (je suis...).
- Les 3 capacités que vous utilisez le plus.
- Les 3 capacités que vous souhaitez développer.
- Vos 2 croyances dynamisantes (pages 8 à 10) et les 2 croyances transformées (pages 28 et 30).
- Vos 3 valeurs principales.
- Votre passion.
- La pensée positive que vous allez nourrir.
- Les caractéristiques de votre état gagnant (geste, mot)
- Vos 3 objectifs principaux, leur date de réalisation et les principales actions à mettre en place pour pouvoir les atteindre.
- Les personnes qui peuvent vous assister, vous aider dans votre démarche.
- Vous pourrez ensuite coller votre photo d'identité.

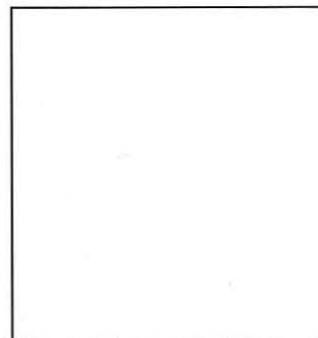
## B) Votre engagement

Après avoir rempli soigneusement le cadre, imprégnez-vous de l'ensemble de ces énergies et ressentez la force en vous qui va vous permettre d'ancrer au quotidien cette nouvelle identité.

Signez ensuite la carte : c'est un engagement vis-à-vis de vous-même.

## **MA NOUVELLE CARTE D'IDENTITE**

Nom :  
Prénom :



Fait à Paris le  
Signature :

# LE DEFI MENTAL DE 10 JOURS

**D'APRES ANTHONY ROBBINS**

Êtes-vous prêt ?

Voici les règles du jeu :

1. Au cours des 10 prochaines journées, refusez d'entretenir tout sentiment, toute pensée, toute métaphore, toute question ou tout mot négatif.
2. Lorsque vous vous surprenez à vous concentrer sur des choses négatives - et cela se produira certainement - posez-vous immédiatement des questions pour améliorer votre état d'esprit.

Commencez par les questions menant à la résolution de problèmes :

- Quel parti puis-je tirer de ce problème ?
- Que faut-il encore améliorer ?
- Que suis-je prêt à faire pour que les choses tournent comme je le veux ?
- Quels comportements suis-je prêt à modifier pour parvenir à mon but ?
- Comment rendre agréables les étapes que je dois franchir tout en faisant le nécessaire pour réaliser mes objectifs ?

3. Au réveil, posez-vous les questions énergisantes du matin. Juste avant de vous coucher, posez-vous les questions énergisantes du soir. Cela vous aidera énormément à vous mettre dans un état d'esprit positif.

Les questions énergisantes du matin :

- Quels sont les aspects de ma vie dont je suis heureux actuellement ? Pour quelle raison en suis-je heureux ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?
- Qu'est-ce qui me stimule actuellement ? Pour quelle raison est-ce que je me sens stimulé ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?
- Quelles sont les choses dont je peux être fier en ce moment ? Pourquoi est-ce que j'en ressens de la fierté ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?
- Quels sont les bienfaits de la vie dont je suis reconnaissant en ce moment ? Pour quelle raison est-ce que j'en éprouve de la reconnaissance ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?
- Quelles sont mes activités préférées en ce moment ? Qu'est-ce qui me procure le plus de satisfaction ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?
- Qu'est-ce que je me suis engagé à accomplir dans le présent ? Pour quelle raison ai-je pris cet engagement ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?

Les questions énergisantes du soir :

- Qu'est-ce que j'ai donné aujourd'hui ? En quoi me suis-je montré généreux ?
- Qu'ai-je appris aujourd'hui ?
- En quoi cette journée a-t-elle contribué à améliorer ma qualité de vie ? Que puis-je en retirer pour mon avenir ?
- Quelles sont les personnes que j'aime ? Qui m'aiment ? Quel effet cela a-t-il sur moi ?

4. Au cours des 10 prochains jours, concentrez-vous entièrement sur les solutions et non pas sur les problèmes.

5. Ne vous faites pas de reproche si une question, une pensée ou un mot négatif vous vient à l'esprit. Changez immédiatement le cours de vos pensées. Par contre, si vous ressassez des pensées négatives

pendant plus de 5 minutes, attendez jusqu'au lendemain matin, puis recommencez votre programme pendant 10 journées consécutives.

Votre objectif est de n'entretenir aucune pensée négative pendant 10 journées consécutives. Chaque fois que vous ressasserez des pensées négatives pendant plus de quelques minutes, vous devrez repartir de zéro, même si vous avez déjà observé les règles du jeu pendant plusieurs jours.

# SYNTHESE

1. Pratiquez dès aujourd'hui le défi mental de 10 jours.
2. Faites dans la semaine qui vient quelque chose que vous n'avez jamais fait.
3. Entretenez par les lectures ce que vous venez de mettre en lumière.
4. Relisez votre support dans une semaine, dans un mois puis retravaillez-le à chaque fois que vous débusquerez une croyance limitante.
5. Passez en état gagnant dès que votre état d'esprit est négatif ou qu'une croyance limitante vous atteint.
6. Par rapport aux deux croyances que vous avez transformées, entretenez-les en en une faisant une conviction. Associez à vos nouvelles croyances, de nouvelles références plus puissantes.
7. Trouvez un évènement ou créez-le pour tester votre nouvelle croyance.
8. Agissez.
9. Mobilisez toutes vos capacités pour atteindre vos objectifs.
10. Visualisez votre objectif atteint ici et maintenant.

# CITATIONS

*La clarté est la mère du succès.*

*Votre principale ressource est votre capacité à créer des émotions et des schémas de pensées positifs qui vont dans le sens de votre vie et qui vous procurent du bonheur.*

Anthony Robbins

*Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien.*

Dan Millman

*On ne fait rien d'extraordinaire sans hommes extraordinaires et les hommes ne sont extraordinaires que s'ils sont déterminés à l'être.*

Charles de Gaulle

*Rien d'exceptionnel n'a jamais été réalisé sinon par ceux qui ont osé croire qu'il y avait en eux quelque chose de supérieur à la circonstance.*

Bruce Barton

*Je ne me décourage pas car chaque tentative infructueuse qu'on laisse derrière soi constitue un autre pas en avant.*

Thomas Edison

*Sous toutes nos pensées se cachent nos croyances comme le voile ultime de notre esprit.*

Antonio Machado

# BIBLIOGRAPHIE

HAY Louise

*Transformez votre vie*, Marabout (2007)

*Cahier pratique pour transformer votre vie*, Guy Trédaniel (2010)

HILL Napoleon

*Réfléchissez et devenez riche*, Les Editions de l'Homme (1996)

LIPTON Bruce

*La biologie des croyances*, Ariane Editions (2006)

ROBBINS Anthony

*De la part d'un ami*, Le Jour Editeur (1999)

*L'éveil de votre puissance intérieure*, Le Jour Editeur (1993)