

EXERCICE DE VISUALISATION MENTALE

Inspiré de la visualisation mentale de Napoléon Hill



Quel est votre objectif ?

Inscrivez dans votre cahier magique ce que vous aimeriez réaliser, avoir,...sur les plans professionnels, relationnel, matériel, santé, comportemental,...

Pour commencer, choisissez un objectif auquel vous pouvez croire sur une période courte (15 à 30 jours) ! Votre désir de le réaliser doit être émotionnellement important

Exemple: Je suis bien organisé : J'ai un bureau rangé et organisé et je retrouve mes affaires facilement.

Créez une vision, une image claire de ce que vous désirez

Cette vision est décrite dans le présent **comme si** vous étiez déjà dans la situation avec tous les détails de vos 5 sens (Je vois.... j'entends.... je sens....je goute....je ressens....) avec des images positives

***Exemple :** Je ressens plus de calme et de concentration...J'entends mes collègues qui me demandent comment je fais pour avoir un bureau aussi bien organisé, je me vois souriant et dynamique,...*

Ecrivez ce que vous êtes prêts à donner pour y arriver

Tout objectif exige un prix à payer en termes de discipline, de moyens financiers, d'apprentissage,...

Je prends 15 minutes par jour pour classer... ; je lis chaque jour mon objectif, je le visualise et je lis ce que je suis prêt à faire pour y arriver,...

Détendez-vous chaque jour avant votre exercice

Un état d'esprit positif est nécessaire pour matérialiser votre vision. Concentrez votre esprit sur l'image mentale au début de la journée ou pendant la journée.

Commencez par vous détendre et lorsque vous êtes calme, commencez votre exercice. **Vous avez tous un moyen de vous détendre (prendre une douche, méditer, marcher,...)**

Notez dans votre petit cahier les différentes sensations ou idées qui vous viennent chaque jour pour atteindre votre objectif.

Si vous n'arrivez pas à faire l'exercice un jour, soyez souple avec vous-même mais ne ratez pas une deuxième journée ! La clef de la réussite, c'est la régularité !

Amusez-vous...

« Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire, l'esprit peut l'accomplir » Napoléon Hill