



Credit Photo: Nadine Court | Wake up - Réveillez-vous!

un séminaire de 3 jours

4 principes fondamentaux
pour arrêter
de vivre sa vie
à moitié endormi

Séminaire de
Christine Lewicki
Auteur du Best-Seller
J'arrête de Râler!

PROCHAINES DATES, INFORMATIONS & INSCRIPTIONS www.christinelewicki.com/wake-up contact@christinelewicki.com

**Merci de votre intérêt pour la retraite {Wake-Up}
C'est avec grand plaisir que nous vous offrons une des fiches de travail sur lesquelles
les participants vont réfléchir pendant ces 3 jours.**

Vous trouverez, ci-dessous, un message de Christine pour vous présenter le sujet.

Nous vivons dans une société très perturbée qui semble avoir perdu ses repères. La négativité a tout envahi et un grand nombre de personnes sont en train de vivre leur vie comme dans un état de demi sommeil à errer sans horizon et sans espoir. Nous vivons notre vie avec les mêmes pensées et les mêmes habitudes qui nous ont été transmis par notre éducation, notre culture et notre société... et nous suivons le flot en faisant tout notre possible pour être conforme à ce qu'on attend de nous....Débordés, mais à moitié endormis, car au fond nous n'osons pas être vraiment vivant et nous-mêmes... et ça peut durer jusqu'à la fin de notre vie.

Nous évoluons dans un monde où nous avons accès à tout le savoir du monde en quelques coups de clique de souris. Nos besoins basiques sont satisfaits, nous avons à manger dans nos assiettes, un toit au-dessus de nos têtes. Nous avons des vacances, un système médical qui nous permet à tous d'avoir accès à la santé, une télé, une voiture et une multitude de gadget pour améliorer notre qualité de vie. Nous sommes hyper connectés et entourés. Les pays n'ont plus de frontières et nous avons la liberté et la possibilité de visiter le monde. Nous vivons dans un monde d'opportunités.

*Comment se fait-il alors que nous ne soyons pas plus satisfaits de nos vies. Comment se fait-il que nous trouvions encore le moyen de râler et de nous positionner en victime?
Notre société est de plus en plus abondante mais finalement nous sommes entraînés de*

Christine Lewicki – O Coaching Inc. – Los Angeles, Paris, Everywhere
www.christinelewicki.com/wake-up

constater que cette abondance matérielle masque un vide intérieur. Nous sommes en train de rentrer dans une phase de notre société où nous ne sommes plus animés par la quête de satisfaire nos besoins, car en vérité, la grande majorité de ces besoins sont déjà satisfaits.

Alors, tout naturellement, nous ressentons désormais le besoin de remplir le vide de notre âme, d'activer le potentiel qui est en nous, qui nous démange et que nous n'osons pas révéler. Nous ne voulons plus nous conformer et consommer. Nous voulons rayonner et contribuer au monde.

La fiche de travail «Osez être brillants» vous permettra d'avancer sur ce chemin en commençant par vous aider à retrouver votre être profond, identifiez vos talents uniques et ce que Christine appelle votre «zone de génie». **Nous vous encourageons vivement à bloquer environ 60 à 90 minutes dans votre agenda et à vous consacrer à faire ce travail pour vous même. Mettez de la musique, concoctez votre boisson préférée, prenez soin de vous.**

OSEZ ETRE BRILLANT !

Retrouvez votre être profond,
Identifiez vos talents uniques
et votre zone de génie.

1. Identifiez votre “être profond” et les valeurs qui vous inspirent

Listez ici ce que vous avez toujours rêvé de faire ou de devenir dans le présent et dans le passé, et surtout quand vous étiez enfant avant que l'opinion des autres ne devienne importante :

-
-
-
-

Listez ici les choses que vous aimiez le plus faire dans le passé (avant que vous ne soyez trop occupé ou débordé par la vie):

-
-
-

Qu'est-ce que vous regretteriez de ne pas avoir fait (faire), eu (avoir) ou été (être) dans votre vie?

Imaginez que vous avez gagné au loto, vous avez fait le tour du monde plusieurs fois, vous avez 5 voitures flambants neuves, un yacht et une maison à tous les coins du monde, ou l'équivalent, selon ce qui vous fait rêver.

Maintenant que tout cela est fait, qu'est-ce que vous voulez faire?

2. Identifiez votre « Zone de Génie »

Listez les activités que vous aimez le plus maintenant. Celles qui font chanter votre cœur, vous donnent un profond sentiment de joie et vous mettent de bonne humeur:

-
-
-

Parmi ces activités est-ce qu'il y en a qui vous font tout particulièrement perdre la notion du temps qui passe ?

-
-

Parmi vos activités quelles sont celles qui vous donnent une bonne impression de vous-même ?

-
-
-

Quels sont les sujets qui attirent toujours votre attention?

-
-

Quelles sont les choses que vous savez vraiment bien faire, que vous avez tendance à prendre pour acquise tellement c'est facile pour vous?

-
-
-

Pour aller plus loin, avez-vous des talents naturels, que vous utilisez ou que vous n'utilisez pas?

-
-
-

Quelqu'un pourrait vous demander de l'aide pour?

Souvenez-vous d'une fois où vous vous êtes couché profondément satisfait ce que vous aviez accomplis ce jour là.

- Qu'avez-vous fait ce jour là?
- A quel moment avez-vous fait preuve de "génie" dans votre journée?
- Qu'est-ce que cela vous permet de découvrir sur vous-même ?

Ecrivez ci-dessous les noms des 5 personnes qui tiennent la plus grande place dans votre vie et décrivez ce qui selon vous est le plus {extra}ordinaire à propos de ces personnes ?

-
-
-
-
-

Maintenant allez demander à ces 5 personnes ce qui selon elles est le plus {extra}ordinaire vous concernant ? Notez vos réponses.

-
-
-
-
-

Y a t'il des points communs dans ce qu'on vous a dit ?

Ecrivez ce que cet exercice a révélé pour vous ? Prenez le temps de noter tout ce qui vous vient en tête sans retenue :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Fermez les yeux, prenez 3 grandes respirations profondes et poser-vous la question suivante: «Quelle est ma Force? »

BRAVO! Vous pouvez en être fier !

Identifier ses talents uniques et sa zone de génie est une partie essentielle pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi. A la suite de ce travail, lors du premier jour de la retraite nous aborderons avec les participants le thème de «partir en mission» et ils auront l'opportunité de changer leur perspectives sur les opportunités qui sont devant eux et de prendre le temps de réfléchir sur la manière dont ils ont vraiment envie d'activer leurs talents uniques et leur brilliance.

Nous espérons que vous serez parmi-nous. Attention il n'y a que 25 places pour cette retraite et nous savons que nous serons au complet rapidement. Pour réserver la votre allez au plus vite sur <http://www.christinelewicki.com/wake-up>

N'hésitez pas à nous contacter sur contact@christinelewicki.com si vous avez des questions.