

Compilation de conseils

Tu en es à la lettre Beth, peut être vers la fin.

Tu n'as pas tout fait, pas de panique, la porte Beth qui représente la maison c'est là où tu reviendras régulièrement pour lire un article ou refaire un exercice.

Pour l'ensemble de nos partages, je vais te recommander 3 choses :

- 1- Fait des choix par priorité, tu ne pourras pas faire tous les exercices, lire tous les textes et commentaires, regarder toutes les vidéos de compagnonnage de soi, de logothérapie et de kabbale. Le tout est que nous sachions là où tu en es. Nous avançons en spirale, c'est-à-dire que nous reviendrons sur les portes régulièrement. Ce que tu fais dans un exercice tu ne le fais pas que pour l'exercice mais aussi pour avancer vers ton chemin de vie. Que tu sois en processus de formation ou en candidat libre la première année est consacrée à un travail sur soi avec les outils qui serviront plus tard dans la formation professionnelle.
- 2- Réfléchis par écrit : utilise les fiches d'accompagnement, un carnet, un journal – progresse par écrit ! Note les idées qui te viennent, tes questions, tes interrogations. Ecris les aphorismes et les graines de sens que tu rencontres dans ce programme. Ils seront signes de ton projet sens. Pose tes questions dans les commentaires, c'est aussi ça qui va te permettre de stimuler ta réflexion mais aussi ouvrir certaines ressources cachées. Quand tu réfléchis par écrit, quand tu partages des idées, des questions, ton cerveau continue à travailler dans sa zone inconsciente. Tu nourris ainsi ton inconscient spirituel. Nous avons développé un module spécifique à l'écriture dans chaque porte donc 10 étapes pour travailler sur toi avec les outils que nous développerons, 10 étapes pour **écrire le livre de ta vie**.
- 3- N'oublie pas que tu n'es pas seul(e), Tu travailles avec des compagnons de route, tu peux m'écrire ou me rencontrer personnellement.

Pour l'écriture :

« Une pensée reste présente dans notre esprit pendant 37 seconds maximums. A condition qu'aucune autre ne l'ait bousculée de notre conscience. La plupart du temps, elle donne l'impression d'un léger courant d'air et s'évanouit aussitôt. A moins qu'elle ne vous donne un coup au cœur d'enthousiasme. Liée à l'émotion, l'idée restera un peu plus longtemps présente à votre conscience. Un peu plus longtemps seulement.

Des millions de bonnes idées sont ainsi laissées en suspens dans l'univers » Auteur perdu

Première chose à faire : Capter les idées qui passent et les noter.

Ayez toujours avec vous le traditionnel carnet et crayon, certains préféreront le smart phone, evernote ou un fichier idées sous word, c'est à chacun de décider ce qui lui convient le mieux. Mais attention, comme nous venons de le voir les idées qui viennent de la rêvasserie ou de l'imaginaire sont souvent volatiles tout comme les rêves.

Pensez aussi que les idées ne naissent pas nécessairement dans votre tête. Elles peuvent apparaître dans votre quotidien. Vous allez capter une phrase dans la rue, dans un livre, dans une émission télé, un film, ou dans nos modules, dans mon livre interactif. Il faut juste être à l'écoute de la rencontre et noter ce qui résonne en toi.

D'où l'importance de les noter ne serait-ce un mot une phrase, un aphorisme, une idée, pour les reprendre en temps voulu.

Vous pouvez tout aussi bien les enregistrer en vocal.

L'objectif est de fixer tout ce qui vous vient, sans censure.

Attention!

Ça va partir dans tous les sens. En ayant l'intention d'écrire ton life book, tu ouvriras ton imaginaire vers d'autres paysages que ton connu. C'est comme tu allais changer de ton regard et apporter à ta carte du monde de nouvelles données.

Tu vas t'ouvrir vers de nouvelles idées nouvelles, redécouvrir l'ancien toi pour le projeter vers ton nouveau moi en devenir. Une fois qu'on s'ouvre au tout possible en toute liberté, les idées se multiplient.

Bien sûr un jour tu te trouveras face à ta page blanche

Ton imagination se tarit. Tu es à sec !

Pas de panique, nous travaillerons également sur des techniques de créativité pour éveiller l'esprit comme le brainstorming : une "tempête de cerveau", la contrainte littéraire (voir le lien https://fr.wikipedia.org/wiki/Exercices_de_style), ou encore faire le bilan de la journée ou se poser une question avant de s'endormir, "La nuit porte conseil" dit la sagesse populaire.

Attention ; N'oubliez pas que la création du monde commence par le vide. Nous ouvrirons un dossier spécial sur cette fameuse page blanche que j'ai nommé « l'âme du livre » pour l'avoir vécu à plusieurs reprises

Travail du mois :

Récolte un maximum d'idées qui résonne en toi. Va à la pêche d'info sur ton thème d'écriture.

Bon travail !