

SYNTHÈSE DE LA LEÇON 5 (24/04/2025)



Récapitulatif

Le coach a abordé l'importance de comprendre et de contrôler son "champ intérieur", une métaphore pour l'esprit et les pensées, en soulignant la nécessité de filtrer les influences extérieures et de choisir soigneusement ce qu'on y laisse entrer. Il a expliqué comment les pensées et les intentions agissent comme des graines dans ce champ mental, influençant la réalité et les résultats dans la vie, et a encouragé les participants à prendre la responsabilité de leur développement personnel. Enfin, le coach a discuté de l'importance de la persévérance, de la prise de décision et de l'engagement, en utilisant des métaphores agricoles pour illustrer ces concepts.

Prochaines étapes

- Charlène : Rappeler les participants à partir de 19h pour s'assurer qu'ils se connectent à temps pour la prochaine session.
- Tous les participants : Revoir la leçon quatre sur le caractère pour ceux qui ne l'ont pas encore fait.
- Tous les participants : Analyser comment leur caractère a été façonné par leur hérédité familiale, la société, l'éducation et les circonstances.
- Tous les participants : Examiner comment les distractions et le divertissement influencent leur focus et leur développement personnel.
- Tous les participants : Réfléchir à la manière dont ils peuvent devenir des "jardiniers" actifs de leur propre Jardin intérieur.
- Tous les participants : **Exercice - Dessiner deux cercles représentant des sacs – un sac Négatif et un sac Positif. Remplir le premier sac avec tous les mots et phrases négatifs entendus depuis la naissance jusqu'à aujourd'hui. Remplir le deuxième sac avec les commentaires positifs reçus et les qualités positives souhaitées pour soi-même.**
- Charlène : Publier les notes du cours sur le groupe pour que les autres puissent faire l'exercice des sacs.
- Tous les participants : Pratiquer la décision de tourner le dos à ce qu'on n'aime pas et faire face à ce qu'on aime.
- Tous les participants : Prendre un engagement vis-à-vis de soi-même et de l'univers concernant ce qu'on veut accomplir.
- Tous les participants : Maintenir une discipline constante pour atteindre ses objectifs.

SYNTHÈSE

Identité Et Caractère Au Cœur.

Le Coach discute de l'importance de comprendre la différence entre l'identité et l'essence. Il souligne que le caractère est construit et influencé par l'hérédité familiale, la société et les circonstances. Il explique comment le caractère peut être utilisé pour contrôler les individus et encourage les participants à remettre en question les traits de caractère qu'ils considèrent comme négatifs. Le Coach met en garde contre les dangers de la distraction et du divertissement, qui détournent l'attention des questions importantes, et souligne l'importance de se concentrer sur ce qui est vraiment essentiel pour le développement personnel.

Contrôle Intérieur la clé du soi gagnant

Le coach explique le concept du "champ intérieur", une métaphore pour l'espace mental où naissent les pensées, croyances et émotions. Il souligne l'importance de prendre le contrôle de ce champ pour éviter qu'il ne soit envahi par des influences extérieures négatives. Le coach encourage les participants à réfléchir sur l'état de leur champ intérieur et à aspirer à un champ puissant et transformé qui produira les résultats désirés dans leur vie.

Vérifiez Vos Influences Internes.

Le coach explique que notre esprit est comme un champ où nos pensées, intentions et visualisations sont des graines qui poussent. Il souligne l'importance de contrôler ce que nous cultivons dans notre esprit, car cela détermine ce que nous récoltons dans notre vie. Le coach encourage les participants à être conscients de leurs influences internes et externes, et à limiter ce qu'ils laissent entrer dans leur "champ intérieur" pour se reconnecter à leur véritable essence.

Gestion Du Champ Mental.

Le coach explique l'importance de l'inconscient dans la formation de notre réalité et comment il est influencé par diverses sources externes. Il souligne la nécessité de filtrer ces influences et de prendre le contrôle de notre "champ mental" pour éviter d'être contrôlé par des pensées négatives. Le coach recommande une pratique quotidienne de nettoyage mental avant le sommeil pour éliminer les influences négatives et se connecter à l'univers de manière positive.

Prendre Le Contrôle De Son Esprit.

Le coach explique l'importance de choisir soigneusement les "graines" que l'on sème dans son "champ intérieur", représentant l'esprit et les pensées. Il encourage les participants à prendre le contrôle de leur vie en décidant consciemment ce qu'ils laissent entrer dans leur esprit. Le coach aborde également des cas de traumatismes personnels, soulignant que ces expériences ne définissent pas l'essence d'une personne et qu'il est possible de se reconstruire. Il insiste sur l'importance de se connaître vraiment et de ne pas laisser les autres ou les expériences passées dicter sa vie.

Choisir Les Semences De l'Esprit

Le coach explique l'importance de prendre la responsabilité de son "champ intérieur", une métaphore pour l'esprit et la vie personnelle. Il souligne la nécessité de choisir soigneusement ce qu'on laisse entrer dans son esprit, tout comme un cultivateur choisit ses semences. Le coach insiste sur le fait que les "mauvaises herbes" (pensées négatives) apparaîtront toujours, mais qu'il faut les "désherber" quotidiennement pour maintenir un esprit sain et productif. Il encourage à transformer les défis en opportunités de

croissance, tout comme les mauvaises herbes peuvent devenir du compost pour nourrir les bonnes plantes.

Persévérance - Construction De La Sagesse

Le coach discute de l'importance de la persévérance, symbolisée par la "Daba". Il explique que la sagesse se construit dans la persévérance et que différents outils agricoles représentent des qualités importantes : la machette pour la clarté et la détermination, la pioche pour la transformation profonde, et la fourchette pour le discernement. Le coach introduit ensuite le concept de responsabilité, lié à la décision, l'engagement et la discipline.

Définition Élitiste De La Décision.

Le coach présente une définition élitiste de la décision, expliquant qu'elle consiste à tourner le dos à ce qu'on n'aime pas et à faire face à ce qu'on aime. Il aborde également les concepts d'engagement et de discipline, soulignant l'importance de prendre un gage et d'être disciple de ce qui est bon. Le coach demande aux participants de réaliser un exercice consistant à créer deux "sacs" : un pour les commentaires négatifs reçus et un pour les positifs, en vue de la prochaine séance.