

Séance n°3

Transformer son stress en une force intérieure

Ma météo intérieure avant la séance



1 Vivre ensemble

Lecture collective
du poème
à double sens



2 Eliminer les tensions

Choisir de ce qu'on fait
de son stress et de
capter son énergie
pour l'utiliser dans la
bonne direction



3 Se mettre en bonne posture

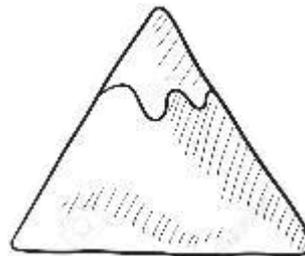
Cinq postures pour développer sa force
intérieure:

- L'arbre seul pied cheville (fil rouge)
- Le guerrier dynamique (fil rouge)
- La pince latérale
- Le petit pont
- La torsion allongée

4 Respirer

Respiration de la
montagne

Une respiration
d'ancrage



5 Savoir se relâcher



Technique de contraction-relâchement

6 Se concentrer

Exercice du tratak

Un exercice pour
apprendre ici à muscler
sa concentration et ici
à se muscler sa force
intérieure



Ma météo intérieure après la séance



Et après la séance n°3 ?

Comment puis-je continuer à m'entraîner seul ?



Le saviez-vous ?

Le stress est un ensemble de réactions de l'organisme face à des contraintes de l'environnement. C'est un phénomène normal qui a permis la survie de l'homme.



Ce qui est moins normal, c'est lorsqu'il devient envahissant et handicapant. Heureusement, on peut apprendre à le gérer (séance 1) ou à le transformer (séance 3).



FORCE



PRENDS LA VIE DANS LE

BON SENS

Je suis un gros nul

Personne n'ose penser que

Je suis capable d'accomplir de grandes choses

Je sais que

Je raterai tout ce que j'entreprendrai

Je ne crois plus que

Je peux réussir

Je suis persuadé que

Je ne veux rien

J'ai arrêté de me dire que

J'ai confiance en moi

Je suis convaincu d'une chose :

Je suis quelqu'un d'inutile

Et ce serait idiot de penser que

Je suis une belle personne

Leni Cassagnettes



Mes nouvelles clés

Quelles techniques de cette séance me permettront de me préparer pour l'oral ?



1.
2.
3.
4.
5.
6.