

Avant de rencontrer votre "entraîneur de tête"...

UN ENTRETIEN ?!... POURQUOI FAIRE ?!... POUR DÉCOUVRIR, EXPLORER, PILOTER SON INTELLIGENCE !

Bonjour !

Vous avez sollicité un entretien initial en gestion mentale... ou vos parents l'ont fait pour vous !

- Cet entretien a **trois objectifs**.

1^{er} objectif : Vous faire **découvrir votre intelligence**, sur quoi elle s'appuie pour fonctionner, et comment elle tourne.

Peut-être avez-vous déjà une petite idée de comment fonctionne votre intelligence.

Mais connaissez-vous le rôle de ce qui se passe dans votre tête ?...

2^{ème} objectif : vous faire **explorer votre intelligence**.

Vous préciserez le rôle de vos pensées.

Et vous pourrez découvrir que vous pouvez influencer / diriger
orchestrer / accompagner ... ce qui se passe dans votre tête.
commander / contrôler

3^{ème} objectif : vous faire **piloter votre intelligence**.

Puisque vous avez le pouvoir de donner un sens à votre pensée, nous pourrions aussi chercher comment vous pouvez vous servir de ce que vous faites dans votre tête pour réussir ce que vous avez décidé de faire.

- On peut résumer l'entretien en **quatre étapes** :

3. J'ai un pouvoir sur ce qui se passe (en moi, dans ma tête, dans mon cerveau, dans ma pensée).	1. Il se passe quelque chose dans ma tête, dans mon cerveau, dans ma pensée.
4. Je peux diriger ma pensée pour réussir ce que je décide de faire.	2. Ce n'est pas n'importe quoi ni n'importe comment.

- **L'entretien se déroule sous la forme d'un dialogue.**

Je vous donnerai des petits jeux ou des petits exercices très faciles.

Vous les ferez en observant votre pensée.

Comme il n'y a que VOUS qui pouvez savoir ce que vous faites dans votre tête, je vous demanderai comment vous avez fait.

Vous me direz comment vous avez fait. Je pourrais vous aider à dire comment vous avez fait.

En résumé, vous pensez et vous répondez aux questions posées. Vous avez aussi le droit de poser des questions.

- Je travaille de la même façon qu'un entraîneur sportif.

Pour vous aider à vous améliorer, un entraîneur sportif vous regarde faire les mouvements.

Comme il connaît beaucoup de choses sur le corps et le sport, il vous donne un conseil personnalisé.

Par exemple : pour faire tel mouvement, essaie de lever un peu plus le bras, etc.

La différence entre un entraîneur sportif et moi, c'est que je ne vais pas sur un terrain de sport pour observer votre pensée et que je ne peux pas VOIR ce que vous faites dans votre tête.

Pour vous aider à vous améliorer, je vous demanderai donc toujours comment vous avez fait.

Et comme je connais beaucoup de choses sur la pensée et l'école, je peux vous donner un conseil personnalisé.

- Au fur et à mesure de ce dialogue, vous découvrirez que **vous êtes un être unique et exceptionnel, doué de sa propre intelligence du monde et capable d'accomplir de grandes choses.**

- Le premier entretien dure deux heures.

Nous n'explorerons donc pas toute votre intelligence même si vous pourrez avoir fait des découvertes intéressantes et utiles.

- En attendant, vous pouvez déjà lire certains articles en ligne, comme celui sur le cerveau triunique.

Bonne lecture et à bientôt,

Frédéric Rava-Reny
Contact : rava.reny@free.fr