

VOTRE CADEAU N°1 : MA NUTRITION PUISSANCE 100



Avez-vous déjà songé à sortir de la matrice, à récupérer du temps pour vous, à vous occuper de votre croissance, à envisager de faire de votre passion votre métier ?

Ma Vie Puissance 100 ! est un programme qui s'appuie sur la Théorie Intégrale de Ken Wilber, et sur bien d'autres choses encore puisque la Théorie Intégrale par définition est capable d'incorporer et d'inclure tout ce qui existe.

Son auteur, Ken Wilber, a passé sa vie à étudier les spiritualités de tous les continents, à s'instruire, à réfléchir et à pratiquer. Il raconte dans Grâce et Courage comment il dépensait ses premiers salaires en livres chez le libraire Shambhala (qui est devenu par la suite son éditeur).

Ken Wilber reste très confidentiel en France. Quelques uns de ses livres sont parus aux éditions Algora: Integral Life Practice\*, un livre collectif qu'il a coigné, est une sorte d'encyclopédie de la Théorie et surtout de la Pratique Intégrale. Sa parution en français est prévue pour janvier 2017.

Tous les maîtres spirituels vous le diront, il n'existe qu'une seule façon de s'élever : la pratique. On ne change pas en lisant des livres, il faut faire des exercices et mettre en pratique ce qu'on a appris. Or, comment se fait-il qu'il nous soit si difficile de pratiquer, tous autant que nous sommes. Nous y arrivons pendant une semaine puis à la moindre distraction, nous abandonnons la pratique pendant des mois... Et pour la plupart nous souffrons d'une immense pathologie de notre temps, le manque de temps ! Nous sommes débordés.

Ce petit livret – orienté vers un domaine qui intéresse la plupart d'entre nous, la nutrition - va vous servir de guide pour vous lancer dans une pratique régulière. La pratique intégrale s'entend dans quatre modules principaux : corps, esprit, mental et ombre. Il existe des modules minutes qui permettent aux personnes débordées de pratiquer quand même.

\*Pratique de la Vie Intégrale (Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli) Shambhala Publications



TOUT D'ABORD DÉDIER SA SESSION :

Tout d'abord, il s'agit de se connecter à son intention la plus profonde pour pratiquer. On fait pour cela une petite méditation, mains posées sur le cœur. Si l'on prend pour objectif de se sentir bien dans sa peau, de retrouver son corps et un poids agréable, quelle peut être la raison la plus profonde pour vouloir cela ? Observez le penseur en train de réfléchir à cette question. Observez que vous n'êtes pas identique à ce penseur et que par conséquent, il y a autre chose qui est vous, et qui observe ce corps et ce cerveau. Cela nous fait toucher du doigt l'existence d'un corps causal, en plus du corps physique et corps énergétique.



Exemple : Mon intention est de me sentir bien dans mon corps, libre, en bonne santé, sans privation. Je pense qu'avec un corps plus léger, ma vie et mes relations seront plus agréables, que je serai plus apte à réussir.

Remarque : par cette pratique méditative minute, nous avons travaillé notre **module esprit**.

LE MODULE CORPS :



Voici quelques idées de pratiques minute du module corps:

CORPS PHYSIQUE :



**2 minutes d'abdominaux matinaux :** Le matin, pendant que je chauffe mon bol de lait au micro-ondes ou que je fais passer mon café, je fais des abdominaux, allongé sur les avant-bras, je dessine les chiffres de 1 à 10 avec mes pieds, puis je redescends de 10 à 0. Cela me prend deux minutes chrono, et c'est devenu une habitude, qui me permet de me réchauffer rapidement au lever en hiver, et de maintenir une sangle abdominale correcte.

**La méditation AQAL de l'escalier :** Je monte à pied les 8 étages pour me rendre à mon travail. Ce faisant, je parcours mentalement les 4 quadrants (Intérieur individuel, Intérieur collectif, Extérieur individuel, Extérieur collectif) comme nous allons le voir plus loin.



#### MÉDITATION AQAL\* DE L'ESCALIER (8 ÉTAGES)

**Intérieur – individuel**  
Je me tiens bien droit et je respire calmement, j'habite mon corps. Je me centre, accueillant les pensées mais en ne m'y identifiant pas. Je remercie pour ce corps. Je suis le témoin de cette expérience.

**Extérieur – individuel**  
Je me concentre sur ma respiration qui fait circuler l'énergie dans mes trois corps. Grâce au souffle, j'envoie de l'énergie dans mes jambes.

**Intérieur – collectif**  
Je me sens membre de la communauté qui travaille ou qui vit dans ce bâtiment. Au fur et à mesure que je monte, je pense aux différents corps de métier qui habitent cet immeuble et à mes interactions avec eux. J'ai une pensée pour le peintre qui a repeint la rampe d'escalier, et pour les services techniques qui habitent le sous-sol. Je remercie pour ce lot collectif. Je remercie pour la chance de travailler avec d'autres.

**Extérieur – collectif**  
Au fur et à mesure que je monte, je regarde à l'extérieur et je découvre des détails nouveaux : la texture d'un mur, la couleur des arbres au dehors, la magnifique montagne qui s'élève près de chez moi, les oiseaux, je peux même entendre des sons. Je regarde le ciel dont je m'approche, j'ai une pensée pour le cosmos tout entier. Je remercie pour la lumière qui illumine tout cela. J'ai conscience des infrastructures qui ont permis de construire ce bâtiment. J'ai une pensée pour l'Université qui dispense de l'enseignement aux étudiants. Tout cela est coordonné grâce aux réseaux de communication et je vais bientôt allumer mon ordinateur et consulter mon email qui me connecte au monde entier grâce à la technologie. Je suis reconnaissant de pouvoir en bénéficier.

**Monter en puissance avec les pompes :** L'expérience montre que je peux faire des pompes, en commençant par m'appuyer sur les genoux. Si je pratique régulièrement, je vais pouvoir augmenter le nombre et finir par arriver à faire des pompes normales. Cet exercice remplace avantageusement les abdominaux. J'associe corps physique et corps énergétique en rythmant ma respiration sur l'exercice et en envoyant de l'énergie dans mes bras à l'inspiration.

**Exercice pour avoir de belles fesses :** Je vous livre là mon secret. Le grand fessier étant le muscle le plus puissant du corps, il ne faut pas craindre de l'exercer à fond, et du coup, il n'est pas nécessaire de l'exercer souvent. Donc, allongée sur le dos, je monte les fesses en contractant les fessiers 60 fois environ, jusqu'à ce que mes muscles se tétanisent. Et je complète l'exercice en faisant un arc allongé sur le ventre, bras et jambes soulevés et tendus. C'est un exercice de yoga appelé la sauterelle.

PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES : le yoga et le qi gong



**Le yoga minute matinal :** la salutation au soleil. Je profite du lever du soleil pour le saluer comme il se doit. Je fais deux salutations, une de chaque côté. Vous trouverez facilement une vidéo de cet exercice sur Youtube. Par exemple <https://www.youtube.com/watch?v=7y3kC-N808I>

**Le qi gong :** je profite de la fraîcheur matinale, le qi est frais le matin, de préférence dans les bois, dans la rosée et à défaut sur mon balcon.

**Deux exercices de qi gong pour la taille :** extraits des 8 pièces de Brocart dont vous trouverez facilement une version sur le net. Par exemple <https://www.youtube.com/watch?v=at65o0m1uY>

- **Séparer ciel et terre :** pieds écartés, on bove et on va toucher successivement les deux pieds, ce faisant on tort la taille, puis on place la main qui vient de boxer au dessus de la tête, connectée au ciel, et l'autre main le long du corps connectée à la terre. On respire, et on inverse le mouvement.

- **Regarder en arrière :** en faisant un pas vers l'extérieur, on fait le geste de prendre dans ses bras et on croise les mains sur la poitrine, on poursuit la rotation en écartant les bras qui se parallélisent, on tourne le buste. Puis on ramène l'équilibre sur la jambe arrière et on revient lentement à la position initiale.

Le Qi Gong améliore votre santé, votre ancrage, votre bonheur et votre intuition.

#### LE CORPS SUBTIL

**La méditation minute du qi gong - wu ji :** C'est un état de vide mental que l'on instaure. La posture est détendue, genoux légèrement fléchis, dos droit non cambré, bien assis dans son bassin, les pieds en équerre. La tête est comme suspendue par un fil, la tête légèrement penchée en avant pour combler le vide cervical, on laisse languir la respiration est abdominale, mais sans excès. On regarde au loin, on installe sur son visage un sourire, sourire qui englobe l'être tout entier, le regard est panoramique et on exerce tous ses sens pour voir, entendre, ressentir, sentir ce qui se passe alentours.



#### COMMENT EST-CE QU'ON PERD DU POIDS DE FAÇON INTÉGRALE ?

Bien entendu, il n'y a pas de solution miracle et la réponse est : pratique, pratique, pratique...

Cependant, il est très intéressant d'aborder les différents aspects de la nutrition en fonction du cadre AQAL. Etudier ce cadre permet d'élargir notre vision et notre conscience. Il se peut que certains quadrants ne vous aient pas préoccupés jusqu'ici. Y prêter attention désormais est une pratique intéressante.

Puisque nous avons conscience d'avoir un corps mais que nous ne sommes pas identifiés à ce corps, il est extérieur à nous, et donc se situe dans le quadrant supérieur droit (Extérieur, Individuel) du cadre AQAL. Dans ce sens, la nutrition est une pratique du quadrant supérieur droit – mais pas uniquement.

Examinons les différents aspects de la nutrition et voyons où elles se situent.





**DOMAINE DU JE : QUADRANT SUPÉRIEUR GAUCHE (INTÉRIEUR, INDIVIDUEL)**

- manger consciemment, sans bricoler son téléphone ni regarder la télévision, en ayant conscience des aliments, en en savourant la texture et le goût
- cela inclut les étapes de préparation de la nourriture, et le décor de la table, et des plats
- ressentir les effets qu'ont les différents aliments, ceux qui nous alourdissent, nous donnent des hypoglycémies, et ceux qui nous font du bien énergiquement par exemple les aliments crus
- manger dans la gratitude : dire les grâces, remercier pour ce repas

**DOMAINE DU CELA : QUADRANT SUPÉRIEUR DROIT (EXTÉRIEUR, INDIVIDUEL)**

- manger une nourriture optimale, ce qui implique peut-être d'aller au marché pour acheter des produits plus frais
- manger bio, végétarien, suivre différents régimes
- ressentir les énergies subtiles que procurent certains aliments
- manger dans la nature

**LE CHILI VÉGÉTARIEN DE KEN WILBER**

**Ingrédients :**

- 2-3 boîtes de haricots rouges (rincés)
- 2 tiges de céleri, émincées
- 2 oignons, émincés
- 2 poivrons verts, émincés
- 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse boîte de tomates entières
- 3-4 gousses d'ail
- 3-4 cuillères à soupe de piment en poudre
- 1-2 cuillères à soupe de cumin
- 2-3 cuillères à soupe de persil frais
- 2-3 cuillères à soupe d'origan
- 1 bière
- 1 verre de noix de cajou
- 1/2 verre de raisins secs (facultatif)

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole : faites-y revenir les oignons, puis ajoutez céleri, poivrons et ail ; laissez cuire pendant environ 5 minutes. Ajoutez les tomates (avec leur jus, brisez-les en petits morceaux) et les haricots rouges ; laissez réduire. Ajoutez piment, cumin, persil, origan, bière, noix de cajou, et raisins (facultatifs). Laissez mijoter à volonté. Décorez avec du persil frais et du fromage râpé.

**DOMAINE DU NOUS : QUADRANT INFÉRIEUR GAUCHE (INTÉRIEUR, COLLECTIF)**

- Ce domaine se rapporte à notre famille, à notre communauté, à qui nous appartenons.
- dire les grâces pour remercier peut être une pratique familiale ou religieuse
- manger pour partager des valeurs collectives dans certaines fêtes, circonstances
- manger pour donner du sens à une relation, repas aux chandelles, partager un repas
- manger à l'extérieur, au restaurant
- préparer ensemble un repas



DOMAINE DU TOUT CELA : QUADRANT INFÉRIEUR DROIT (EXTÉRIEUR, COLLECTIF)  
On peut classer ici tout le reste, par exemple un repas d'affaires, relié au monde du travail.



Dans ce quadrant on s'intéresse aux systèmes, par exemple le transport, l'agriculture. On peut se poser les questions suivantes au sujet de la nutrition :

- d'où vient la nourriture, est-elle locale, comment a-t-elle été transportée, emballée, par quelle compagnie ?
- est-elle éthique dans son mode de préparation (je pense au gavage) ?
- quelle est l'éthique des compagnies qui la produisent ?
- est-ce éthique pour moi de manger cela (si je mange plus que ma part ?)

Vous remarquerez que les quadrants se recoupent et qu'il est arbitraire de classer certains items dans une catégorie seulement... Mais que TOUT peut être rattaché à l'un ou l'autre quadrant.

Remarque : en étudiant les quatre quadrants, nous venons de réaliser une pratique minute du Module Mental.

#### LE MODULE OMBRE

L'ombre représente la partie obscure de nous-même, celle qui est refoulée dans l'inconscient, que nous ne voulons pas voir, que nous n'aimons pas et que nous projetons sur les autres.



Pour travailler ce module, les psychothérapies, la psychanalyse, les groupes de paroles sont très utiles. Il faut ajouter deux méthodes extrêmement puissantes : le processus 3-2-1 sur l'ombre et la carte d'immunité au changement.

#### PROCESSUS 3-2-1 SUR L'OMBRE

Les sentiments gênants ont été successivement projetés sur l'autre, jusqu'à ce qu'ils soient complètement ignorés. Ils sont passés successivement de la 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup> personne. Le processus 3-2-1 sur l'ombre va permettre de se réapproprier des éléments refoulés. C'est un exercice très puissant qui peut aussi ramener à la surface de très belles choses, des ombres lumineuses ! Il permet de changer complètement les situations relationnelles problématiques.



Recherchez un sujet qui vous ennuie dans le domaine de la nutrition, et parcourez le processus sur ce sujet.

### 3-2-1 TRAVAIL SUR L'OMBRE

- 1- Sélectionner une personne ou une situation qui suscite en nous une charge émotionnelle, soit qu'on la déteste trop, soit qu'on l'aime trop, ce peut être un personnage apparu dans notre dernier rêve
- 2- Décrire en détail l'expérience suscitée par cette personne (il ou elle)
- 3- Imaginer un dialogue avec cette personne (tu ou vous)
- 4- Soyez cette personne, mettez vous dans sa peau et réappropriez vous ses particularités rejetées ou niées

### LA CARTE D'IMMUNITÉ AU CHANGEMENT

Il s'agit de remplir un tableau en 4 colonnes (vous le trouverez en Annexe) qui comporte:

- 1- Le but à améliorer (par exemple la perte de poids)
- 2- Tout ce qu'on fait ou ne fait pas et qui s'oppose à la réalisation de ce but
- 3- Les peurs qui sous-tendent les actions de la colonne 2, reformulées sous forme de suppositions
- 4- Les grandes croyances ou hypothèses souvent cachées qui rendent les actions de la colonne 2 parfaitement logiques

La visualisation de ces forces contradictoires à l'œuvre (un pied sur l'accélérateur, un pied sur le frein) est comme une radiographie de l'immunité au changement. On voit comment les suppositions de la colonne 3 expliquent parfaitement les actions contre-productives qui s'opposent au but de la colonne 1. Cet équilibre explique pourquoi le changement est souvent impossible. Mais bonne nouvelle, il est possible de renverser cette immunité au changement.

Attention: la méthode est puissante, attendez d'en savoir plus avant de l'employer. Le changement passe par une étude scientifique des grandes croyances.

### MODULE ESPRIT

Dans le livre Integral Meditation, paru en 2016, Ken Wilber explore les différents niveaux du développement humain et propose des méditations explorant tous les aspects d'une situation. Au niveau I (Infrarouge ou archaïque), il est question de satisfaction des besoins physiologiques, qui sont primordiaux dans le sens d'Abraham Maslow. Et l'impulsion de manger peut très bien se placer à ce niveau. Si l'on considère la pyramide de Maslow, de nombreux facteurs ou émotions peuvent entrer en compte dans ce qui concerne l'alimentation, liés par exemple aux peurs, à la honte, à la culpabilité...



## MÉDITATION DU NIVEAU I (INFRAROUGE)

Ce niveau est lié au stade oral, aux besoins fondamentaux de l'organisme (besoins physiologiques et besoins de sécurité), qui comporte les besoins de nourriture, d'eau, d'abri, de protection. Les troubles liés à ce stade peuvent concerner aussi bien les addictions (par exemple addictions alimentaires) que les allergies.

Connectez-vous à votre désir de manger.

Imaginez-le, c'est un des désirs les plus basiques de l'humain, ne pas avoir faim, manger, se remplir.

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez eu une crise de boulimie : elle vous possède, tout le reste est mis de côté.

Regardez ce qui s'est passé, examinez-le sous toutes les coutures, soyez observateurs, ne soyez pas identifié à la situation.

Puis donnez-lui une conscience, une pleine conscience.

Observez de façon neutre, sans jugement ni condamnation. Soyez conscient de tous les aspects de la situation, examinez-la sous tous les angles.

- Où se trouve ce désir de manger, cette faim, dans votre corps ? Est-ce dans la tête, la gorge, le cœur, le ventre, les bras, les jambes ?

- De quelle couleur est-il ? (ne cherchez pas longtemps, dites ce qui vient à l'esprit)

- Quelle est sa forme, son odeur ?

Resentez le sentiment d'urgence primitive, de trouver quelque chose à manger, de vous remplir. Restez avec cette urgence.

Faites en un objet d'attention, de pleine conscience.

Regardez-le longuement et fixement. Resentez-le. Ayez conscience de votre ressenti.

Il se peut que vous ayez réprimé ce sentiment et que vous l'avez dissocié, envoyé dans l'ombre, et qu'il se soit exprimé sous forme d'allergie à la nourriture. Recherchez les impulsions liées à la sensation de faim.

Prenez-en conscience et gardez-les dans le champ de votre conscience.

Ayez conscience de tous vos besoins physiologiques : la fraîcheur, un abri, le sommeil.

La nourriture nous donne de la chaleur – ou parfois de la fraîcheur (boisson rafraîchissante).

Ayez conscience du besoin de prendre soin de soi, d'avoir de l'empathie pour soi-même.

Qui prépare cette nourriture dont vous avez envie ? Qui pourrait la préparer ? Qui prend soin de vous ? Qui vous protège ?

Laissez-venir les émotions qui peuvent se manifester à cette évocation.

Avec qui prenez-vous vos repas ? Quel est votre besoin d'appartenance ?

Quels sont les souvenirs que cela évoque ? Avec qui êtes-vous ?

Qu'est-ce que cela vous apprend sur vos besoins ? Quelles émotions ont été réprimées ? Autorisez-vous à les éprouver.

Ouvrez les yeux et recommencez à bouger lentement.

Partagez avec quelqu'un ou écrivez quelques lignes sur l'expérience que vous venez de vivre.



## EN RÉSUMÉ

Il s'agit de pratiquer régulièrement – quotidiennement – un exercice minute dans chacun des trois modules principaux : corps, esprit, mental, ombre. De nombreuses pratiques recouvrent d'ailleurs plusieurs modules. La régularité de la pratique, et le fait d'entraîner les quatre domaines à la fois a un effet synergique sur votre développement, votre croissance, votre bonheur, vos capacités, votre liberté...

En plus des modules principaux, il existe de nombreux autres modules dans lesquelles pratiquer. En examinant la matrice de pratique intégrale en annexe 3, vous découvrirez tout ce que vous faites déjà. Vous ne partez pas de zéro, loin de là. Si vous avez des enfants, vous pouvez pratiquer la parentalité intégrale. Si vous êtes engagé dans une association humanitaire, vous pratiquez déjà le Service, qui est un élément très puissant de croissance, et ainsi de suite. Allez repérer dans le tableau tout ce que vous faites déjà.

## PRENDRE DU TEMPS POUR METTRE EN PLACE SON PROGRAMME

L'été, un week-end désemcombré, les vacances, sont un moment idéal pour faire ce bilan sur ce que vous faites déjà, sélectionner des pratiques dans les modules centraux que vous ne faites pas encore, apprendre à pratiquer quelques exercices minutes et essayer les méditations. Il vous faut aussi imaginer à quel moment de la journée vous allez pouvoir dégager du temps pour votre pratique. Quelques minutes suffisent, vous pouvez peut-être décider simplement de mettre le réveil 5 minutes plus tôt, ou de désemcombrer votre emploi du temps pour y caser les 5 minutes nécessaires pour la pratique. En fait, faire de la place dans sa vie et dans son espace est une pratique Puissance 10 !

Enfin, une des caractéristiques d'une vie Puissance 100 est la souplesse, et non pas la rigidité, aussi votre programme va évoluer au fil du temps, vous allez le raffiner avec votre expérience, et celle des personnes avec qui vous allez partager. Vous allez ajouter votre contribution personnelle à ce qui est proposé.

Ces textes ont été écrits par Marie-Claire Dagher  
Ils sont mis à disposition dans le cadre d'une licence Creative Commons  
[CC-BY-NC-4.0 Attribution-NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)  
Ils peuvent être réutilisés dans le cadre d'une utilisation non commerciale, en citant la source  
Pour toute autre utilisation, l'autorisation est à demander à l'auteur : [dagher.mc@gmail.com](mailto:dagher.mc@gmail.com)



ANNEXE 1 - PLAN POUR VOTRE PRATIQUE DE VIE INTÉGRALE

Prénom		Date
<b>Module CORPS</b>		
PRATIQUE	DESCRIPTION	FREQUENCE
<b>Module OMBRE</b>		
PRATIQUE	DESCRIPTION	FREQUENCE
<b>Module MENTAL</b>		
PRATIQUE	DESCRIPTION	FREQUENCE
<b>Module ESPRIT</b>		
PRATIQUE	DESCRIPTION	FREQUENCE
<b>Modules SUPPLEMENTAIRES</b>		
PRATIQUE	DESCRIPTION	FREQUENCE



ANNEXE 2 - RAPPORT HEBDOMADAIRE DE PRATIQUE

Module CORPS

PRATIQUE	*	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

Module OMBRE

PRATIQUE	*	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

Module CERVEAU

PRATIQUE	*	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

Module ESPRIT

PRATIQUE	*	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

Modules ADDITIONNELS

PRATIQUE	*	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM






ANNEXE 3 - MATRICE DE LA PRATIQUE DE VIE INTÉGRALE

Corps	Modules centraux				Modules supplémentaires				
	Mental	Esprit	Ombre	Ethique	Travail	Relations	Créativité	Âme	
Entraînement des 3 corps	Lecture et étude	Méditation	Processus 3-2-1	Inventaire moral	Mode de vie juste	Engagements conscients	Talent artistique intégral	Solitude	
FIT (exercice de force)	Discussion et débat	Prière	Travail sur le rêve	Ethique intégrale	Gestion du temps	Réflexion hebdomadaire	Jouer, écrire de la musique	Communication avec la nature	
Aérobic	Ecrire et tenir un journal	Les 3 faces de l'Esprit	Tenir un journal intime	Travail bénévole	Développement professionnel	Séminaires sur l'intimité	Ecriture créative	Découvrir/vivre son but	
Régime équilibré et manger consciemment	Examiner sa façon de créer du sens	Enquête intégrale	Psychothérapie Psychanalyse	Activisme social	Communication intégrale	Parentalité intégrale	Danse et théâtre	Psychologie des profondeurs	
Yoga, Qi Gong, Pilates	Cadre intégral AQAL	Communauté spirituelle	Thérapie familiale et de couple	Ethique professionnelle	Systèmes de productivité personnelle	Etre vulnérable	Cuisine et décoration d'intérieur	Résonance avec l'art, la musique et la littérature	
Arts martiaux	Préparer un examen	Dévotion	Transmuter les émotions	Philanthropie	Intelligence financière	Yoga seul intégral	Communauté de création	Quête de vision	
Athlétisme et sports collectifs		Echange dans la compassion	Thérapie par l'art, la musique, la danse, etc...	Service					
Danse			Immunothérapie du changement						



ANNEXE 4 – FEUILLE DE TRAVAIL POUR RÉALISER UNE CARTE D'IMMUNITÉ

Générer des idées	1 Notre d'amélioration engagement	2 Notre inventaire courageux (faire/ne pas faire)	3 Motivations concurrentes cachées	4 Grandes suppositions	5 S-M-A-RT tests
			Liste des peurs		
			Buts contradictoires		

©Carte d'immunité (Robert Kegan, Lisa Laskow-Lahey Immunity to Change Harvard Business Press, Boston, 2009) immunothérapie du changement Colligence, 2015



## TABLE DES MATIÈRES

Votre cadeau N°1 : ma nutrition puissance 100 .....	1
Tout d'abord dédier sa session : .....	2
Le Module Corps : .....	2
Méditation AQUAL* de l'escalier (8 étages) .....	3
Comment est-ce qu'on perd du poids de façon intégrale ? .....	4
Le chili végétarien de Ken Wilber .....	5
Le Module Ombre .....	6
3-2-1 Travail sur l'ombre .....	7
La carte d'immunité au changement .....	7
Module Esprit .....	7
Méditation du niveau I (infrarouge) .....	8
En résumé .....	9
Prendre du temps pour mettre en place son programme .....	9
Annexe 1 Plan pour votre pratique intégrale .....	10
Annexe 2 Rapport hebdomadaire de pratique .....	11
Annexe 3 Matrice de la pratique de vie intégrale .....	12
Annexe 4 Feuille de travail pour réaliser une carte d'immunité au changement .....	13

