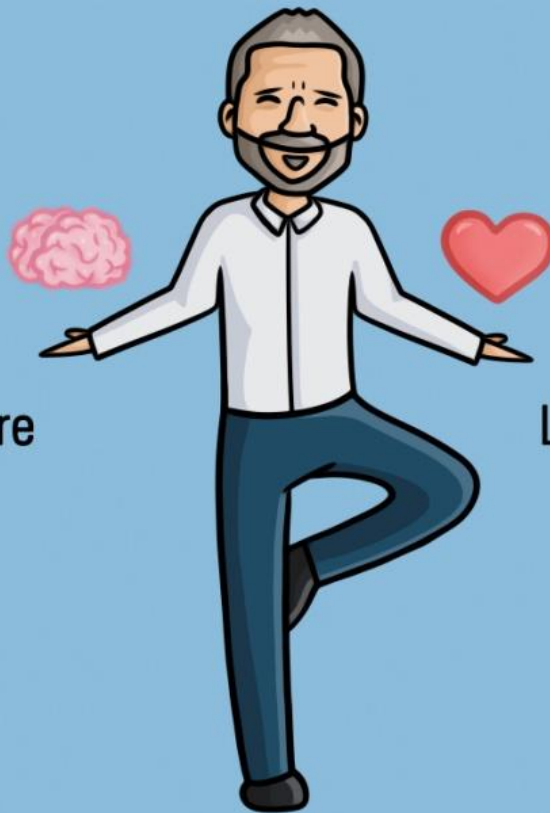


Conférence Spectacle
BRUNO POIGNARD

La Voix de l'équilibre



Libérez votre
cerveau

Libérez votre
coeur

Retour sur la conférence

CONFÉRENCE
BRUNO POIGNARD

Ravi de vous retrouver ! Chose promise... Chose promise



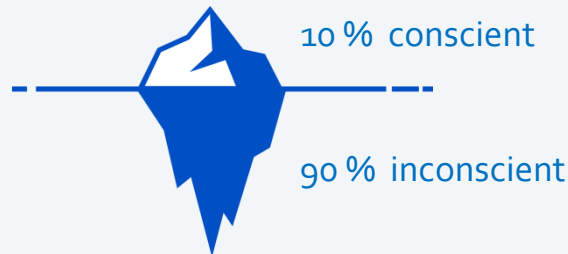
Voici l'essentiel de ce que je vous invite à ne surtout pas croire : **Expérimentez !**

Notre fonctionnement

Le grand oubli de l'éducation : on nous a appris **QUOI** penser au lieu de **COMMENT** penser.

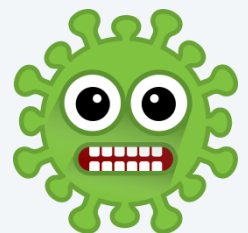
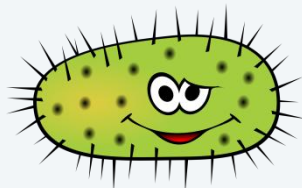
Tout ce que l'on vit est à 90% inconscient pour 10% de conscient.

L'inconscient est une machine qui fonctionne en pilotage automatique et qui exécute des programmes implantés par d'autres que soi (éducation, scolarité, société...), appris par la répétition pendant les 6 premières années de notre vie. C'est dingue n'est-ce pas ? mais tout va bien, il y a des solutions !



Dans notre fonctionnement, également, nous nous auto-contaminons au quotidien avec des virus qui nous privent d'une bonne partie de notre énergie et de notre potentiel : « je n'y arriverai pas », « c'est trop compliqué », « je ne suis pas capable »...

Et si on se débarrassait de ces petits saboteurs ?



Je vous invite à :

➤ COMPRENDRE ET UTILISER LES ÉMOTIONS

On communique avant tout « une émotion ». Au delà des mots et du discours, c'est la première chose que nous transmettons. Pour mieux comprendre les émotions on peut utiliser l'image de la voiture :

4

Quatre émotions de base :



LA JOIE : Elle nous sert de moteur pour avancer. C'est l'état naturel de l'être humain, les bébés sont joyeux. C'est le moteur à l'envie de vivre et de progresser.

LA COLÈRE : C'est la pédale d'accélérateur. On accélère pour sortir des situations enlisantes. Elle permet de mettre des limites et de chasser l'intrus. Des premiers frémissements d'agacement à la fureur elle est « la garante du respect de soi ». Elle permet de défendre son territoire et ses valeurs.



LA TRISTESSE : C'est la pédale d'embrayage. Elle nous permet de changer de régime sans casser le moteur. Elle nous permet d'être disponible de nouveau, c'est une transition vers le nouveau. Elle permet de clore une période de vie, de tourner la page.

LA PEUR : C'est la pédale de frein. Elle nous invite à avancer prudemment et à aborder les virages de notre vie en douceur. Elle signale le danger pour que l'on puisse se préparer à le gérer.



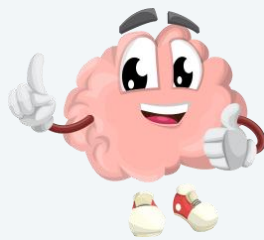
Des exercices pratiques et faciles !

« CE N'EST PAS PARCE QUE LES CHOSES SONT DIFFICILES QUE NOUS N'OSONS PAS , MAIS PARCE QUE NOUS N'OSONS PAS QU'ELLES SONT DIFFICILES . » - SÉNÈQUE

Je vous rappelle que l'essentiel de l'efficacité de ces exercices est lié à leur répétition et au fait qu'ils ont une action sur des mécanismes inconscients qui organisent notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde qui nous entoure. Si vous avez envie de prendre ce chemin, qui vous permettra de maîtriser peu à peu votre fonctionnement, de booster votre énergie et de prendre plaisir à communiquer, pour faire de la joie le moteur de votre réussite.

➤ SUPPRIMER LE MOT « ÉCHEC » DE VOTRE VOCABULAIRE

Il n'y a pas d'échec, juste des résultats, des expériences, des occasions d'apprendre.



« JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS » - NELSON MANDELA

➤ ÉCRIRE, ET DÉTRUIRE SANS RELIRE, LE RESSENTI DU MOMENT

Tous les jours, au moins une fois, plusieurs si nécessaire. On peut également cibler un événement, une personne. Par la répétition, cet exercice vous aidera à accepter les situations et à lâcher prise, à être moins impacté par les événements. En utilisant la pensée du moment, le ressenti, il offre à votre corps une occasion d'exprimer tout ce que votre mental ne voit pas. L'essentiel de la communication passe par le geste et la posture.



Des exercices pratiques et faciles !

➤ FIXER LES RÉUSSITES (petit exercice en plus 😊)

Ecrire sur un carnet les bons moments et les réussites du jour, à relire régulièrement.

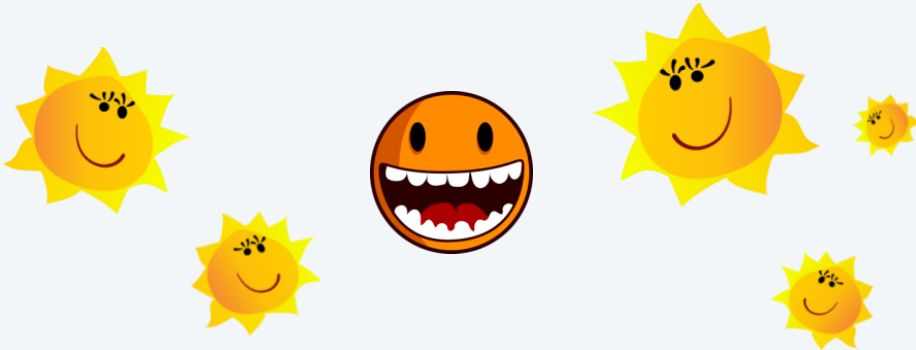


SUCCESS

➤ SOURIRE. DANS LA VIE, « ON RÉCOLTE CE QUE L'ON SÈME »

Le fait de sourire a un impact sur notre propre corps, sur notre relation aux autres et sur ce que l'on vit. On ne choisit pas toujours ce que l'on vit mais on peut apprendre à choisir comment on le vit.

Augmentez encore votre capacité à sourire à la vie, et elle vous sourira.



➤ UTILISER L'ÉNERGIE DES MOTS

Choisissez 4 ou 5 mots qui illustrent des valeurs ou des qualités importantes pour vous, par exemple : réussite, calme, force, joie, etc... Entraînez vous régulièrement à répéter ces mots tranquillement. Vous adopterez alors inconsciemment une posture en lien avec les mots choisis.



LOVE

Des exercices pratiques et faciles !

Vous pouvez utiliser la technique et ainsi choisir votre «fond de pensée» pendant certaines activités quotidiennes. Avec un peu de pratique vous pourrez sortir d'un état de fatigue, d'inquiétude ou de stress en quelques minutes, en choisissant des mots adaptés. Progressivement ces mots vous viendront spontanément à l'esprit et pourrons devenir votre nouveau «fond de pensée».

➤ MÉDITER

Installez-vous confortablement, observez sans juger et sans interférer : votre respiration, le positionnement de votre corps, ce que vous entendez, ce que vous sentez, les sensations sur votre peau (courant d'air, chaleur...).



➤ CULTIVER LA GRATITUDE

C'est l'outil magique !

Soyez reconnaissant pour ce que vous avez et vous développerez plus de force pour améliorer votre vie et aller plus loin encore. La gratitude a un pouvoir de transformation sur les autres émotions. Quand on éprouve de la gratitude, il n'y a plus de place pour la colère, la peur et la tristesse.



Des exercices pratiques et faciles !

➤ OBSERVER LE PROFIL DE VOTRE INTERLOCUTEUR

4 grands profils définissent notre relation au monde et notre façon de communiquer. Nous possédons tous l'ensemble de ces 4 profils, avec un ou deux traits dominants. Nous pouvons changer de mode de communication en fonction des situations et des personnes avec qui nous communiquons. La connaissance de ces profils nous permet d'adapter notre communication à l'instant « T ».

(Attention : ils ne sont pas faits pour enfermer, ne tiennent pas compte de l'intelligence, des valeurs et de l'éducation).



Des exercices pratiques et faciles !



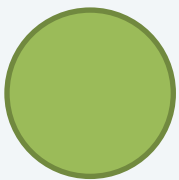
MAX : Objectif principal : Le résultat.

Rapide, énergique, actions résolues, sens du résultat, indépendant, direct, fonceur, exigeant, talentueux pour décider rapidement.



GONTRAND : Objectif principal : Le résultat.

Recherche des faits et des explications logiques, actions et prise de décisions prudentes, aime l'organisation et les structures, analytique et orienté vers la tâche, réservé, formel, précis, prudent, réfléchi, talentueux pour résoudre des problèmes.



PIERRE : Objectif principal : La relation.

Attentionné, stable, coopérant, calme, patient, aime les relations personnalisées. N'aime pas les conflits, soutient et écoute les autres, renforce la cohésion, fiable, modeste et talentueux pour conseiller.



MICHEL : Objectif principal : La relation.

Sociable, enthousiaste, expansif, communicatif, tonique, spontané, sens de l'improvisation, talent de persuasion.

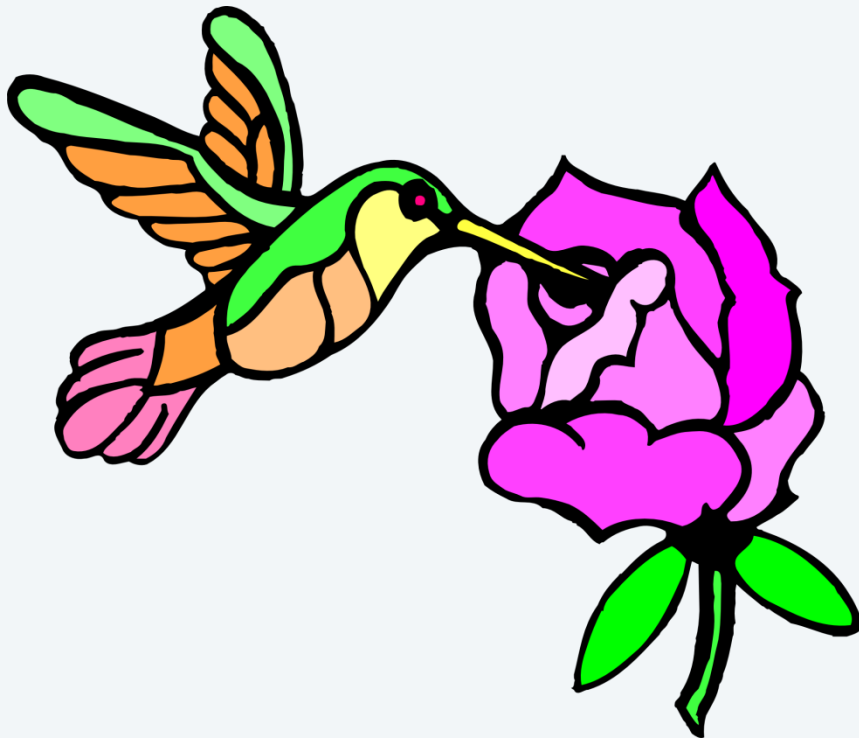
En conclusion

La répétition est mère de l'apprentissage, plus vous vous entraînez, plus ces simples techniques pourront transformer votre vie. Il est évidemment plus facile de «s'exercer» lorsque tout va bien, afin de rôder les techniques, ce qui leur donnera plus d'efficacité en cas de perturbations.

Comme je vous l'ai dit, vous n'avez pas besoin de croire en l'efficacité de ces techniques, amusez-vous à essayer, pratiquez, entraînez-vous et vous saurez...!

Dans notre société actuelle, il est important de redonner du sens et de remettre de la justesse dans notre relation au monde qui nous entoure. Pour ce faire, il faut commencer par soi-même. On nous libérant de nos conditionnements, en vivant et laissant passer nos émotions, en améliorant notre relation avec les autres et avec la nature, nous serons tout simplement plus en PAIX avec nous-mêmes.

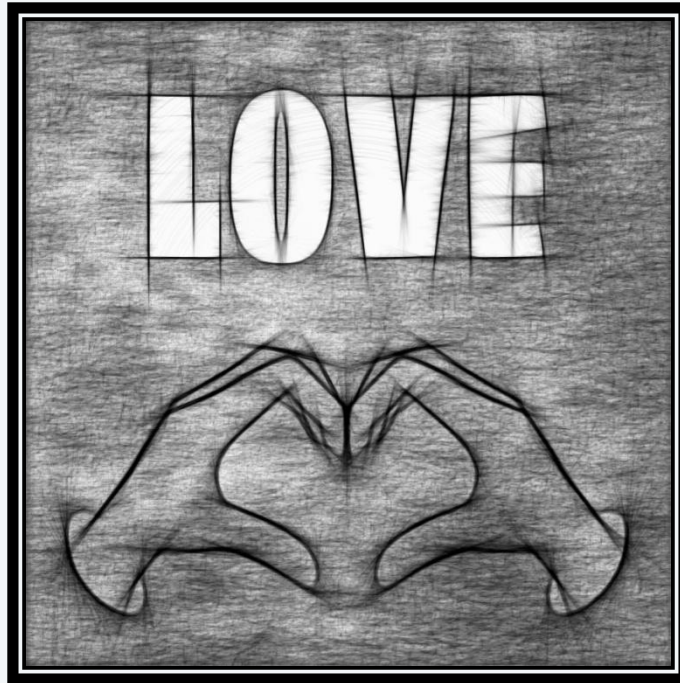
Quand nous retrouvons l'équilibre entre notre cerveau et notre cœur, les choses reprennent leur juste place : Le cerveau peut jouer son rôle : il est au service du cœur et sa mission est de trouver des moyens pour faire avancer le monde vers plus de paix et d'harmonie.



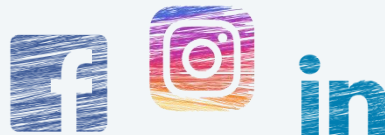
Me suivre...

Et enfin... Souvenez-vous de cultiver l'amour !

Un bon moyen, c'est l'humour ! Car on ne rit qu'avec les gens qu'on aime !



« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé » — Voltaire



BRUNO POIGNARD

06.23.35.56.34

Bruno.poignard@hotmail.fr

www.brunopoignard.com