

LE CERCLE D'EXCELLENCE

Nous allons voir comment créer votre cercle d'excellence.

Cet exercice nécessite d'avoir d'abord expérimenté celui de l'ancrage pour être appliqué et vécu pleinement.

Au cours de cet exercice, faites une pause à chaque fois que vous aurez besoin de prendre votre temps.

1) Choisissez un souvenir ou un état émotionnel agréable qui vous évoque la **confiance en soi**.

2) Repensez à un moment où vous avez éprouvé ce ressenti. Pas besoin que ce soit une « haute-performance », ça peut être plusieurs petits moments additionnés, comme si vous empiliez plusieurs ancres.

3) Ainsi, comme dans l'exercice de l'ancrage, ressentez et visualisez-en les images ou les sons qui en découlent. Plongez-vous pleinement dans cet état, tout en définissant une ancre par un point que vous toucherez sur votre corps ou par un geste que vous ferez.

4) Puis définissez un cercle sur le sol. Prenez bien le temps d'imaginer sa couleur. *Tout ce que vous voyez, entendez ou ressentez doit être associé à votre état de confiance en vous-même.* Votre cercle peut alors s'éclairer, briller ou même produire un son si vous le voulez.

5) Entrez dans le cercle et amplifiez l'état émotionnel : rendez les couleurs plus brillantes, augmentez les sons, revivez pleinement cette, ou ces, expériences qui vous permettent de ressentir ce que vous vouliez ressentir dans ce cercle.

6) Recentrez votre attention vers l'intérieur maintenant. Remarquez

comment vous respirez ou comment vous vous tenez lorsque vous êtes dans cet état. Écoutez votre dialogue intérieur. Vous êtes associé à cet état de confiance en soi.

7) Maintenant, ressortez du cercle en quittant cet état.

Vous venez de faire l'expérience du cercle d'excellence, mais ce n'est pas terminé. Il vous reste à confirmer la réussite de cet exercice, ainsi qu'à y ajouter une étape.

8) Cette fois-ci vous allez définir un mot de passe pour rentrer dans votre cercle. Vous pourrez le dire à haute-voix, en le murmurant ou dans votre tête.

Avant de rentrer dans le cercle, sachez que vos ressentis vont être cette fois-ci décuplés.

9) Entrez dans votre cercle à nouveau, en retrouvant tous les ressentis, les images et les sons que vous avez éprouvés la première fois mais amplifiés cette fois-ci ! Remémorez-vous les couleurs que vous avez rehaussées, les sons que vous avez augmentés, les sensations que vous avez ressenties. Vous vous sentez plus fort, plus assuré et vous vous tenez beaucoup plus droit. Bien.

10) Lorsque vous avez pleinement ressenti ce que vous aviez à ressentir, sortez du cercle.

Bien ! Nous arrivons vers la fin de l'exercice. Le cercle d'excellence se mène ainsi, et vous comprenez maintenant en quoi il est d'une grande aide à la réalisation de certaines tâches.

11) Je vais vous demander de vous rappeler d'une situation passée dans laquelle votre cercle d'excellence aurait été utile. Un moment où il vous manquait de la confiance en vous-même et où vous auriez aimé en avoir.

12) Maintenant que vous avez votre cercle, dans quelle situation à venir pourrait-il vous aider ?

Imaginez les situations où vous aurez besoin de confiance en vous prochainement. Vous pourrez alors vous préparer en faisant cet exercice.

Félicitations ! Vous savez comment créer un cercle d'excellence désormais, et vous pouvez répéter l'exercice à tout moment, dès que vous estimez en avoir besoin.

Comme pour l'ancrage, à force de répétition, il arrivera que votre cercle puisse se déclencher rien qu'au fait d'y penser et qu'il vous suive une bonne partie de vos journées.