



## Jour 6 • Ce qui émane de moi

Nous passons beaucoup de temps regarder tout ce qui ne va pas chez nous en essayant de devenir meilleur en ceci, plus compétent en cela... Et on en oublie toutes les merveilleuses choses qui émanent de nous spontanément, avec facilité, justesse et bonheur, alors que c'est de ce côté-là que se trouve ce que nous avons à mettre au monde. Alors faites briller votre diamant : cela vous prendra beaucoup moins d'énergie et vous rendra beaucoup plus heureuse que d'essayer de combler vos manques.

### Mes talents

Un talent, c'est quelque chose que l'on sait bien faire, que l'on fait facilement, avec plaisir et que l'on fait mieux que les autres.

Pour les apprivoiser, voici 3 questions.

- > quels talents vous reconnaissez-vous, spontanément ?
- > que dit-on de positif de vous depuis que vous êtes enfant ?
- > entourez dans cette liste les talents que vous reconnaissez avoir

Communication • Organisation • Empathie • Créativité • Leadership • Réalisation • Esprit d'entreprise • Charisme • Relationnel facile • Pédagogie • Méthodique • Producteur d'idées • Médiateur • Stratège • Visionnaire • Ecoute • Sens de l'ordre • Faculté d'adaptation • Esprit de synthèse • Gestion du temps • Résolution de problèmes • Esprit d'analyse • Humour • Douceur • Goût de la performance

Choisissez-en 3, que vous recopiez ici.

Appropriiez-vous ces talents en écrivant 3 phrases qui commencent par « je » (je suis organisée, je sais bien organiser mon temps, j'ai du charisme). Ecrivez ensuite 3 anecdotes de votre vie qui illustre chacun de ces 3 talents.

### Mes passions

Quelle est l'activité que vous pouvez faire pendant des heures sans vous soucier du temps qui passe ? Quel est ou quels sont le(s) sujet(s) - au maximum 3 - que vous abordez spontanément, dont vous pourriez parler pendant des heures et pour lequel les autres cherchent le bouton « off » quand vous vous engagez sur ce terrain ?

### Mes valeurs

Voici une liste de valeurs non exhaustive :

amour • liberté • justice • respect • harmonie • famille • amitié • beauté • joie • confiance • nature  
paix • abondance • créativité • argent

Dans cette liste, choisissez 3 valeurs (n'hésitez pas à en rajouter s'il en manque dans cette liste) et racontez une situation où vous avez particulièrement incarné chacune de ces valeurs.