



UN CERVEAU

Sans limites

Avec THIERRY MOTTARD

AUGMENTER LA NEUROPLASTICITE DU CERVEAU

EXERCICES

[EMOTIONNELS]

La série d'exercices qui va suivre visent à **stimuler l'interaction sociale** afin de s'engager à un niveau émotionnel et à **stimuler la curiosité, la surprise mais aussi le partage de reconnaissance et l'attention.**

Je vous souhaite de prendre du plaisir. Surtout amusez-vous et affutez votre esprit.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



De plus en plus de personnes s'isolent du monde extérieur en portant des écouteurs, c'est comme porter une pancarte signifiant je n'ai pas envie de parler, d'être déranger, je ne suis pas disponible, je suis dans mon monde.

Dans cet exercice je vais vous demander de vous ouvrir aux autres pour repousser vos limites sociales et faire connaissance avec de nouvelles personnes, quelle que soit le moment ou l'environnement. Votre exercice consiste à parler à un étranger pendant un moins 10 minutes. Cela peut être sur le trajet de votre lieu de travail, dans le métro, dans une salle d'attente, au supermarché ou à la pharmacie, peu importe. Commencez à discuter avec la première personne en face de vous ou qui vient s'asseoir à coté de vous. Ne portez aucun jugement sur ce que vous percevez de cette personne, il suffit simplement d'engager la conversation, d'être à l'écoute et de porter un véritable intérêt pour la personne. Vous serez surpris d'observer ce qui pourrait être différent des croyances que vous aviez au sujet de la personne avant d'engager le dialogue et de ce que vous percevrez après avoir échanger avec cette personne.



Avez-vous remarqué comme c'est agréable de renouer avec votre partenaire, de recréer une intimité. Cet exercice va vous permettre de faire quelque chose que peu de personnes font naturellement. A moins que vous n'ayez pas d'enfant cet exercice ne doit pas être fait avec vos enfants. Il est destiné uniquement au couple.

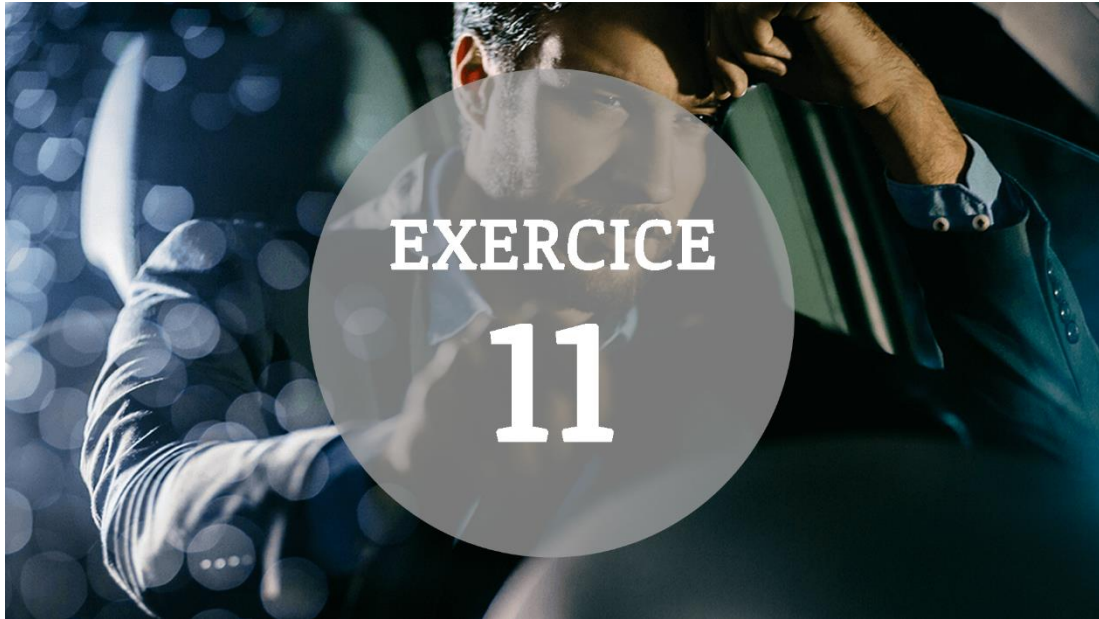
L'exercice consiste à lire, à deux, à haute voix un contenu qui peut provenir d'un livre ou d'un magazine durant une quinzaine de minute. Bien sur 1 seul des 2 partenaires jouera le rôle du lecteur qui lira à voix haute. Le second partenaire lira à voix basse dans sa tête. Echangez ensuite sur ce que vous avez lu. Comment pensez-vous ? et ressentez-vous ce que vous lisez ? cela crée-t-il des émotions partagées ?

Je vous invite à profiter de cet exercice le mieux possible pour renforcer vos liens affectifs.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



Dans cet exercice je vous demanderais de mettre de côté les peurs et les doutes qui pourrait vous empêcher de faire monter de parfaits inconnus dans votre véhicule. La prochaine fois que vous verrez des auto-stoppeurs, prenez-les, vous leur rendrez service et ils vous seront d'une excellente compagnie. Ils sont souvent plus sympathiques que vous ne pouviez l'imaginer et ils vous seront très reconnaissant de les avoir aidés.

Si vous n'avez pas de voiture, pas de problème, tentez alors l'expérience inverse et devenez-vous-même l'auto-stoppeur. Vous n'avez pas besoin d'envisager devoir faire un grand voyage pour le faire, mais juste décider de faire autrement un jour pour aller voir un ami dans l'arrondissement suivant, ou de laisser les transports en commun pour aller travailler. Allez n'importe où et aussi loin que vous le souhaitez, mais faites-le au moins une fois dans votre vie. Ce n'est pas habituel, je sais, mais c'est justement parce que votre cerveau va chercher de par sa nature à rejeter tout ce qui n'est pas habituel que vous devez le faire pour créer de nouveaux apprentissages, élargir votre zone de confort et vous permettre de faire de nouvelles rencontres dans un environnement nouveau.

Si vous n'êtes pas encore prêt ou prête à faire de l'auto-stop, alors vous pouvez choisir cette alternative à la place. Réservez-vous un Week end pour décider de trouver et de vous rendre dans une auberge de jeunesse de votre région et faites des rencontres et échanger avec les hôtes. Parlez avec eux de leurs voyages, de leurs aventures. Ayez une vraie conversation et soyez à l'écoute.



Cet exercice consiste à emprunter le chemin de la gratitude. Pensez à une situation qui s'est passé au cours des 2 derniers mois et dans laquelle vous étiez peut-être coincé sans pouvoir trouver une solution, alors même qu'une personne vous a aidé à en sortir. Même si c'est une situation où vous avez eu une simple conversation plaisante que vous avez eu avec quelqu'un cela fonctionne aussi.

Maintenant j'aimerais que vous écriviez une lettre manuscrite à cette personne (pas de mail, pas de sms) NON ! une vraie bonne vieille lettre manuscrite que vous adressez à cette personne pour lui expliquer ce que cette rencontre vous a apportée, expliquez-lui en quoi son aide vous a été précieuse ou en quoi vos échanges vous ont été profitables. Exprimez-lui votre gratitude et remerciez là. Votre démarche doit bien sûr être sincère. Vous ferez deux heureux, l'autre à qui vous ferez d'abord un cadeau, et en même temps à vous car cela renforcera votre estime de soi.



Pour cet exercice trouvez des enfants de 6 à 11 ans. On ne parle pas ici de pré adolescent ou d'adolescent. Si ce n'est pas vos enfants alors choisissez peut être vos neveux ou nièces ou vos petits-enfants ou alors les enfants de vos amis, peu importe.

L'exercice est simple. Jouez avec eux comme si vous rajeunissiez de 10. Lâchez-vous et ne pensez pas trop. Ne vous souciez pas de ce que peuvent dire ou penser les gens, laissez votre enfant intérieur s'exprimer en vous et laissez-le jouer. Inventez des histoires avec des dragons et des princesses, des extraterrestres ou des supers héros, peu importe ce que c'est. Plongez dans l'univers des enfants et jouez à leur niveau comme si vous aviez leur âge. N'utilisez pas de trucs et de langage d'adultes. Jouez selon les règles des enfants et devenez un enfant. En un mot amusez-vous.

Cette expérience est très intéressante en termes de vibration et de reconnaissance de soi et de réactivation de souvenirs et de ressources.



Cet exercice est plus destiné aux professionnels.

Vous connaissez ces événements dédiés au réseaux professionnels. Vous vous y rendez pour parler avec de nouvelles personnes de votre métiers respectifs, de vos challenges, de vos objectifs durant lesquels vous échanger et partager aussi sur les mêmes centres d'intérêt et dans lesquels vous trouvez aussi souvent plus facile de dialoguer durant tout l'événement avec quelqu'un que vous connaissez plutôt que d'échanger avec de nouvelles personnes.

Eh bien cet exercice se veut être la possibilité de créer de vrais nouvelles rencontres et échange. J'aimerais que pour votre prochain événement de réseau vous rencontriez au moins 5 nouvelles personnes. Cela ne signifie aller vers une table ou un groupe ou il y a déjà 5 personnes présentes (n'allez pas vous présenter à 5 personnes isolées) et engagez une conversation significative. Et pour juste être sûr d'en garder une trace, vous devez récupérer une carte de visite pour savoir où vous en êtes dans votre recherche des 5 personnes.

Ainsi vous ferez un pas en avant, vous sortirez de votre zone de confort et il y a de forte chance que sur ces 5 personnes, au minimum 2 voire 3 deviennent de futurs partenaires professionnels.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



Dans cet exercice vous deviendrez une sorte de super héros de la vie quotidienne. Je vais vous demander de faire preuve d'actes de bonté, que ce soit le fait d'aider une vieille dame à traverser la rue ou de laisser votre place assise dans le métro ou encore votre place à la caisse du supermarché à la personne qui est derrière vous ou pourquoi pas même donner gracieusement les quelques centimes de monnaie manquant à une personne qui voudrait payer la caissière et qui serait tenter de payer avec un chèque faute d'appoint. Il y a toute sorte de choses que vous pourriez faire et qui ne vous rendrait pas plus pauvre, pas plus seul(e) ou pas plus fatigué(e).

Dans cet exercice ce qui est important c'est d'être à l'écoute de ce que vous observez et ressentez dans votre environnement dans telle ou telle situation quand vous regardez autour de vous.

Vous devez penser : puis-je contribuer à changer quelque choses dans ma vie ou dans la vie de l'autre ? Avec cet exercice vous allez vous rendre compte de toutes les petites choses que vous pourriez faire au quotidien pour aider les autres et qui ne vous demanderont souvent que très peu d'effort à fournir.



Cet exercice est à la fois très ludique et souvent très surprenant. Fabriquez-vous une pancarte en carton que vous porterez sur vous et sur laquelle est inscrit CALINS GRATUITS et rendez-vous dans un centre commercial ou dans une rue ou un quartier très fréquenté. Affichez-vous avec votre pancarte, souriez et laissez la magie opérée et offrez un gros câlin aux inconnus qui vous le demanderont. Vous serez surpris des rencontres et des émotions qui s'inviteront à vous.

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021



Vous devrez trouver pour cet exercice toute la patience et la gentillesse qui est votre. Je voudrais que vous parliez à un aîné qui peut être quelqu'un que vous connaissez déjà, peut être un membre de votre famille, la personne qui vous a formé professionnellement, aujourd'hui âgée, ou simplement un inconnu pris au hasard qui soit une personne bien plus âgée que vous. Peu importe qui est cette personne tant qu'elle est votre aîné de plusieurs années.

Alors allez-y et ayez une vraie conversation avec votre aîné. Faites de ce moment d'échange un vrai moment de bonheur, laissez-la parler de ses souvenirs, de sa jeunesse, de ses victoires, de ses jours de gloire, laissez-la rêver et voyez comme ses yeux peuvent commencer à briller. C'est ainsi que vous verrez que vous avez réussi cet exercice.