

F

CB CONSULTING

E

CAHIER-JOURNAL

E

L

Session 2

Expériences

G

Éveil, illumination

O

par Carole Boudreau, NHP

O

L'illumination est l'expression de vos talents et vos capacités.

D

Expériences

Votre cahier de cours officiel

Veillez suivre les 5 conseils simples de votre cahier d'exercices de la session 1 pour tirer le meilleur parti de ce cours.

- **Quand je mentionne « expérience », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?**
- **Cela vous rappelle-t-il à de mauvaises expériences? Ou pensez-vous aux expériences que vous devez décrire à une recherche d'emploi?**

Ce que la Source veut de nous pendant notre séjour sur terre, est de vivre de différentes expériences.

- **Qu'avez-vous choisi d'apprendre, de vivre ou d'expérimenter?**
- **Quelles opportunités ou expériences avez-vous manquées à cause d'un doute ou de la peur?**

Expériences

- **Si une expérience vous est offerte, comment pouvez-vous dire, par ce que vous ressentez, que c'est quelque chose que vous devriez faire ?**

- **Est-ce un sentiment de doute ou de peur, ou est-ce la Source qui nous dit de ne pas engendrer cette situation?**

Tout le monde a des dons, des talents ou des compétences.

- **Dons : cadeaux de la source – ceci vous a été offert**

- **Talents : Ce sont des compétences. Cependant, vous n'avez pas eu à faire autant d'efforts pour les apprendre.**

- **Compétences : doivent être apprises et maîtrisées**

Recherchez un nouvel emploi, apprenez à peindre, à parler l'espagnol ou inscrivez-vous à un cours de yoga. Vous n'avez pas d'argent? Allez-vous promener, nagez dans l'océan – pas en hiver, à moins que vous le désirez – faites de nouvelles connaissances. Trouvez quelque chose ou quelqu'un qui vous fera vous « SENTIR BIEN ».

Voici une liste d'expériences. Soulignez ceux dont vous avez.

Expériences

Capacité à faire face à l'échec	Commercialisation Guérilla	Positivité
Capacité à se concentrer	Santé et remise en forme	Programmation
Capacité à gérer les changements	Énergétique	Dirigeant de projet
Capacités à se faire des amis	Embauche / recrutement	Résolution de problème
Capacités à découvrir les nouvelles tendances	Ressources humaines	Art oratoire
Degrée universitaire	Identifier les forces et les faiblesses	Collecte de fonds
Comptabilité	Fantasmer	Lecture
Adaptabilité	Imaginatif	Relaxation
Publicité	Initiative	Fiabilité
Système d'affiliation	Innovation	Soulager le stress
Analyser le passé	Inspirant	Recherche
Art	Intégrité / honnêteté	Gestion des risques
S'exprimer clairement	Intuition	Ventes
Poser des questions	Ingéniosité	Confiance en soi
Athlétisme	Blagueur et humoriste	Maîtrise de soi
Être conscient	Jonglerie	Autodiscipline
Tenue de livre	Dirigeant	Auto gestion
Réflexion	Apprenant	Optimisation de moteur de recherche
Compétences en communication	Légal	Langage des signes

Expériences

Ordinateurs et informatiques

Écoute

Chanter

Connaissances en informatique

Logistique

Intelligence sociale

Résolution de conflit

Magie

Réseaux sociaux

Créativité

Entretien et tâches courantes

Logiciel

Esprit critique

Établir des entretiens

Planification stratégique

Prise de décision

Marketing

Bon raconteur d'histoire

Souci du détail

Mathématique

Gestion informatique

Dextérité

Gestions des réunions

Taxe

Dessin

Gestion de l'argent

Éducateur / entraîneur

Empathie

Musique

Gestion du temps

Encourageant

Compétences en négociation

Dépanneur

Enthousiasme

Networking (personne à personne)

Dactylographie

Justice

Networking (au mode virtuel)

Création de vidéo

Direction financière

Jugement des personnes

Visualisation

Planification financière

Productivité personnelle

Faire du bénévolat

Langue étrangère

Persuasif

Site web

Pensée future

Photographie

Sagesse

Futuriste

Planification

Travail du bois

Graphique

Polyglotte (apprend/connait plusieurs langages)

Écrire

Expériences

La plupart des éléments répertoriés sont liés à un emploi que vous pourriez envisager. Cependant, nous avons également de nombreuses autres compétences, comme la cuisine, le tricot, la conduite d'une voiture. Vous pouvez ajouter de nombreuses autres compétences à cette liste.

De plus, lors de la lecture de la liste, il peut y avoir des compétences que vous n'avez pas mais qui déclenchent quelque chose en vous lorsque vous les lisez. Faites attention à ceux-là. Encerclez-les. Demandez-vous : « Que devrais-je faire pour acquérir cette compétence? Quel cours ou livre devrais-je lire pour obtenir plus d'informations?

Amusez-vous bien avec ceci!

Les devoirs pour cette semaine:

- Réviser la liste. Faites de cette liste un rappel de ce que vous avez déjà accompli et aussi un projet plein d'espoir pour en apprendre un peu plus.
- Continuez à être conscient de votre respiration, de vos sentiments.
- Écrivez vos commentaires, découvertes et moments « ah-ha » dans votre journal.

Continuez votre exercice de méditation ...

À la semaine prochaine!

**«Si vous n'aimez pas ou vous êtes présentement, déménagez.
Vous n'êtes pas un arbre.»**

Page 25 de mon livre « Ce livre n'est pas pour toi »