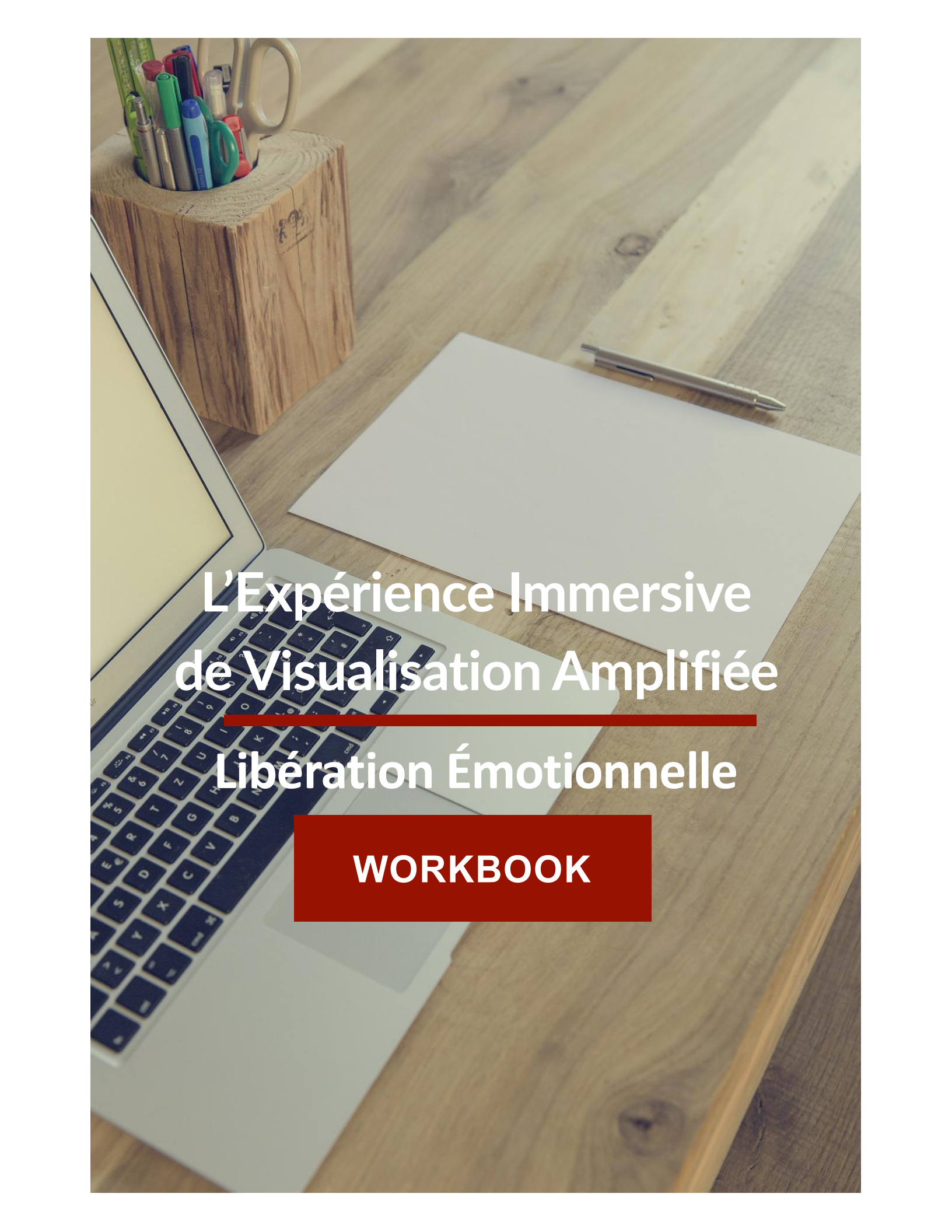


A photograph of a wooden desk. On the left, a silver laptop is open, showing a yellow screen. To its right is a wooden pen holder containing various pens and scissors. Further right is a blank white sheet of paper with a silver pen resting on it. The background is the natural wood grain of the desk.

L'Expérience Immersive de Visualisation Amplifiée

Libération Émotionnelle

WORKBOOK

IMPRIMEZ CE WORKBOOK



Profitez au maximum de l'Expérience Immersive :

Imprimez ce carnet de notes (workbook) et ayez-le avec vous le jour de l'Expérience Immersive.

Dans ce workbook, tout est expliqué au fur et à mesure, laissez-vous guider ☺

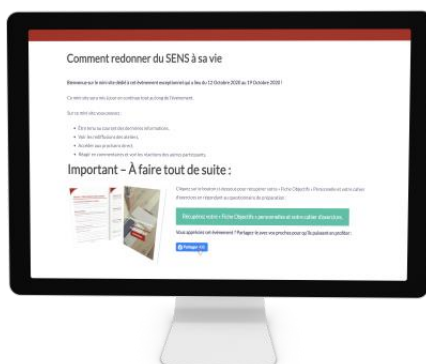
Ne passez pas à côté :

Vous avez quelques exercices à faire avant le début de l'Expérience Immersive !



DÉCOUVREZ LE MINI-SITE :

À tout moment, vous pouvez cliquer sur le lien suivant pour être tenu au courant des dernières informations :



[Mini-site dédié à l'événement \(cliquez ici\)](#)





Votre intention principale pour l'Expérience Immersive :

Mon intention principale pour l'Expérience Immersive est

Action Immédiate : après avoir inscrit votre intention ci-dessus, partagez-la avec notre équipe par e-mail à mathieu@penser-et-agir.fr. Nous serons ravis de vous lire et vos partages nous permettent d'adapter en permanence *l'Expérience Immersive* aux attentes des participants.

Ce Workbook appartient à : _____

QUI SUIS-JE ?



Je suis *Mathieu Vénisse*, le fondateur du Mouvement des Actionneurs, le créateur des blogs Penser-et-Agir.fr et Prendre-Confiance.fr ainsi que l'auteur de C'est décidé, je change de vie publié chez *InterEditions*.

En 2012, après avoir fait un burnout à cause de mon job d'ingénieur, j'ai décidé de changer de vie pour renouer avec mes passions et vivre une vie plus alignée.

Passionné de musique haute-fidélité et d'hypnose, j'ai décidé de travailler en collaboration avec des ingénieurs du son, des praticiens en hypnose et des Sound Designer pour créer une nouvelle technologie audio : **la Visualisation Amplifiée**.

Depuis 2018, cette technologie audio a été testée par **+ de 10 000 personnes lors d'expériences**

immersives gratuites en ligne que j'organise seulement quelques fois par an.

Les résultats sont instantanés et engendrent des changements profonds et durables !

Mon objectif avec ces *Expériences Immersives* est de **démocratiser la Visualisation Amplifiée** en permettant à un maximum de personnes d'expérimenter depuis le confort de son salon.

Alors...

À votre tour de tester la Visualisation Amplifiée ?

POUR BIEN COMMENCER...

(Cette partie est à compléter avant l'Expérience Immersive)



Avant de participer à l'Expérience Immersive, je vous invite à vous engager. Clarifiez votre intention afin de tirer un maximum de bénéfices de cette expérience hors du commun.



Dans un monde idéal, qu'aimeriez-vous faire de vos journées :

Dans un monde idéal, sans contrainte de temps, de finance ou de géographie, j'aimerais...

Sur une échelle de 0 à 5...

- Votre niveau de **confiance** dans votre capacité à atteindre cet idéal : __ / 5
- Votre niveau de **clarté** par rapport à cet idéal (est-il clair et limpide ?) : __ / 5
- Votre niveau d'avancée sur votre **plan d'action** pour atteindre cet idéal : __ / 5

Ce que vous attendez de cette expérience :

Quel est le domaine de vie principal sur lequel vous aimeriez augmenter votre confiance en vous ? Ça peut être un projet personnel, professionnel, relationnel, voire spirituel si ça vous parle...

(La suite de ce cahier d'exercices est à compléter pendant l'Expérience Immersive)

L'EXPERIENCE IMMERSIVE

(Cette partie est à compléter pendant l'Expérience Immersive)



Expérience immersive !

Libération Émotionnelle
grâce à la **Visualisation
Amplifiée :**

Atelier en ligne
présenté par
Mathieu Vénisse

Le mouvement des Actionneurs

L'objectif de *l'Expérience Immersive de Libération Émotionnelle* est de vous libérer de vos blessures émotionnelles et de retrouver la paix intérieure. Vous allez expérimenter une *Visualisation Amplifiée* très intense de 15 minutes pour réveiller instantanément l'énergie qui sommeille en vous.

Important : Prévoyez un casque audio pour bénéficier à 100% de l'expérience audio immersive qui sera proposée.

VOTRE INTENTION POUR L'EXPERIENCE IMMERSIVE :

Après avoir effectué la première visualisation guidée au démarrage de l'expérience, quelle est votre intention ? :

Mon intention est

LES 3 ERREURS QUI SABOTENT VOS EFFORTS

Le mythe du _____ qui guérit

Mon expérience avec ce mythe :

Ce que tout le monde dit :

« Avec _____, ça _____ . »

Erreur 1 : La tyrannie de l'_____ à _____

Mon expérience avec cette erreur :

Erreur 2 : Le problème de la _____

Mon expérience avec cette erreur :

Erreur 3 : Le syndrome _____

Mon expérience avec cette erreur :

La phrase clé (et humoristique !) pour se rappeler de cette erreur :

« Je _____, _____
 _____ !! »

À retenir :

Mental : _____

Inconscient : _____

Transformation : _____

LE VRAI MECANISME DES EMOTIONS



L' _____.

Univers A

« Tu as oublié un détail, il va falloir recommencer »

**Univers B**

« Tu as oublié un détail, il va falloir recommencer »



Un _____ s'est activé dans
l'univers B. C'est ça, **l'**_____.

« Parce qu'un seul choix peut tout changer »

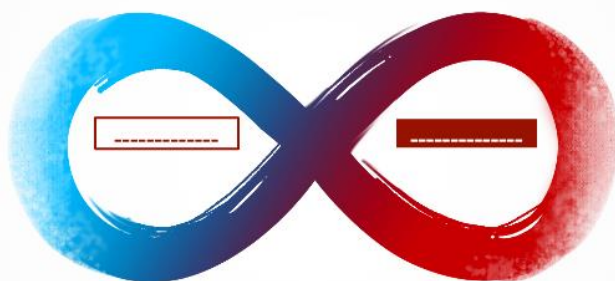
[illegible]

Le cercle des émotions :



Le processus naturel immuable :

Le processus naturel immuable.



« Parce qu'un seul choix peut tout changer »

LA VISUALISATION : UNE DECOUVERTE HISTORIQUE.

À la rencontre du Docteur C_____ S_____ !

Une découverte historique qui remonte aux années 1970...



Mes notes à propos de cette découverte historique :

La perception de la réalité...

Quelles sont les 5 modalités de perception de la réalité ?

V _____ :

A _____ :

K _____ :

O _____ :

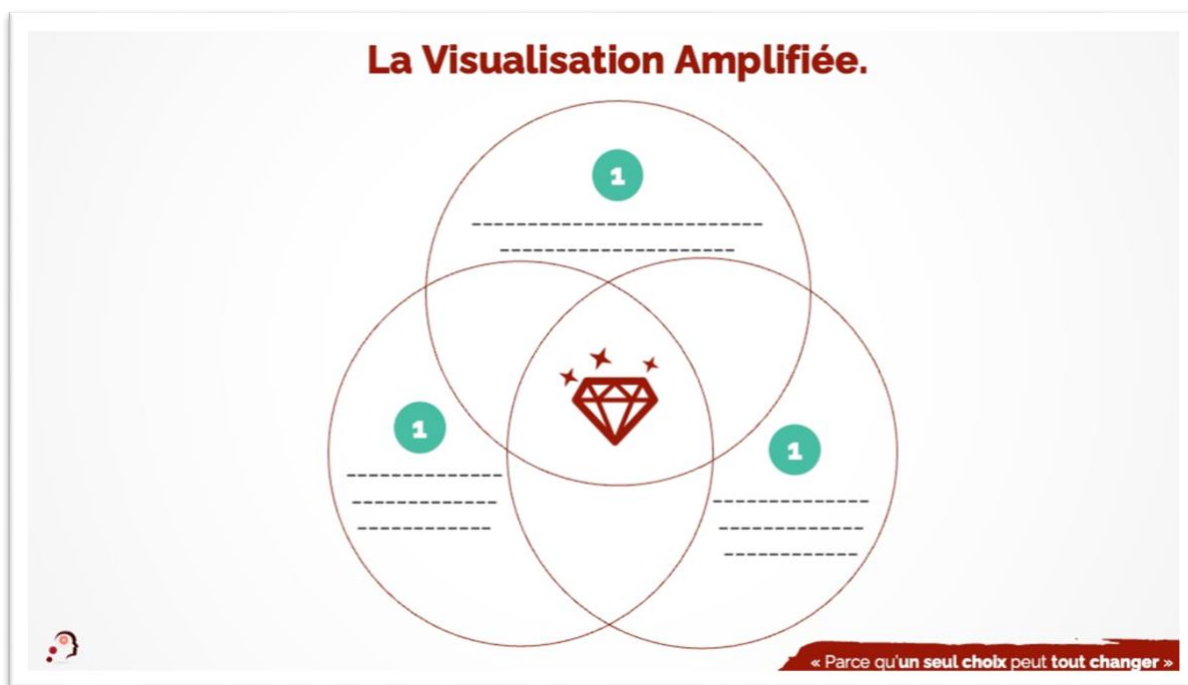
G _____ :

Prise de notes libre :

Important : Visualiser ≠ « Voir des images » !

Les 3 Secrets de la Visualisation Amplifiée

3 « petits » changements qui font TOUTE la différence...



Mes notes :

EXPERIENCE DE VISUALISATION AMPLIFIEE

Testez par vous-même la puissance de cette nouvelle technologie



Notez ci-dessous les ressentis (émotions et sensations) que vous avez expérimentées pendant l'expérience de Visualisation Amplifiée :

Optionnel : si vous avez reçu un message de votre Inconscient (image, mot, émotion ou sensation, etc.), décrivez-le ci-dessous et notez ce que ça signifie pour vous :

[illegible]

PASSEZ A L'ACTION !

L'enseignement n°1 que vous gardez de cette Expérience Immersive :

Quel est le **petit pas** que vous allez réaliser dès maintenant ?

Comment vous sentirez-vous...

Si vous ne passez pas à l'action :

Quand vous serez passé à l'action :

--	--

[illegible]

POUR BIEN TERMINER

(Cette partie est à compléter le lendemain de l'Expérience Immersive)



Avant de conclure, je vous invite à nouveau à vous engager. Clarifiez à nouveau vos objectifs et écrivez votre prochaine Action.



Quel petit(s) pas, action(s) ou idée(s) avez-vous identifié(es) pendant l'Expérience Immersive ?

Sur une échelle de 0 à 5...

Votre niveau de **confiance** dans votre capacité à atteindre cet idéal : __ / 5

Votre niveau de **clarté** par rapport à cet idéal (est-il clair et limpide ?) : __ / 5

Votre niveau d'avancée sur votre **plan d'action** pour atteindre cet idéal : __ / 5

Les 3 principaux enseignements que vous retirez de cette expérience :

Votre prochaine Action :

Je m'engage à

VOUS AVEZ UNE QUESTION ?



**Vous avez une question sur l'Expérience Immersive ou sur la
Visualisation Amplifiée ?**

Vous souhaitez aller plus loin ?

Envoyez vos questions par e-mail à mathieu@penser-et-agir.fr ou
réserver un créneau dans [notre agenda en ligne](#).



Mathieu Vénisse