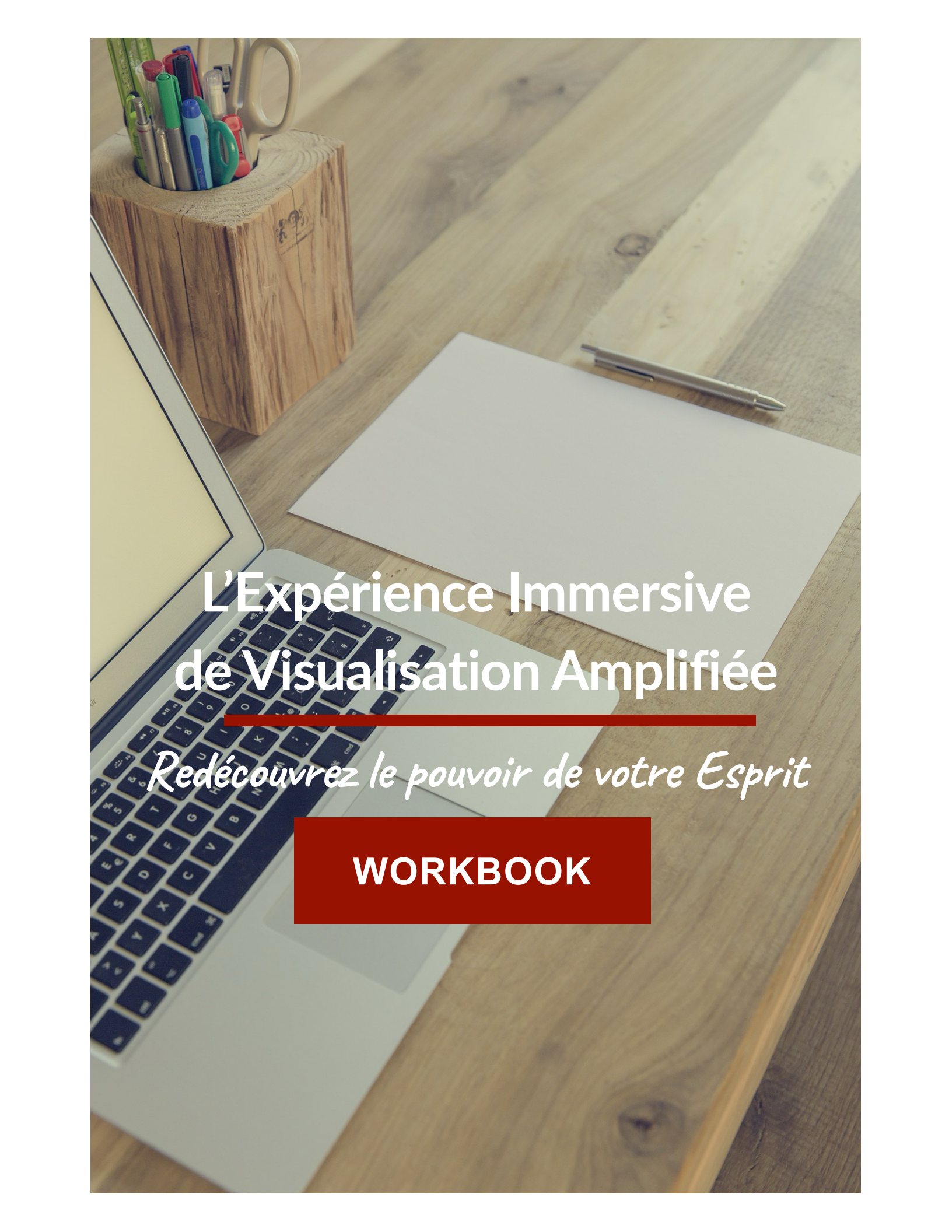


A wooden desk with a laptop, a wooden pen holder, a blank sheet of paper, and a pen.

L'Expérience Immersive de Visualisation Amplifiée

Redécouvrez le pouvoir de votre Esprit

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, consulter les vidéos de préparation, et accéder à la salle de direct pour l'Expérience Immersive :



[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 !

Visualisation Amplifiée :
Redécouvrez le pouvoir de
votre esprit.

Atelier en ligne
présenté par
Mathieu Vénisse

Le mouvement des Actionneurs

L'objectif de l'*Expérience Immersive* est de créer chez vous un déclic pour modifier la trajectoire de votre vie dans le domaine de vie le plus important pour vous. Vous allez expérimenter une *Visualisation Amplifiée* très intense de 25 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.

La prise de conscience de Mathieu Vénisse

Les 3 concepts indispensables pour qu'une visualisation fonctionne...



Après avoir écouté l'histoire de Mathieu Vénisse, quels sont **les 3 concepts indispensables** pour qu'une visualisation classique fonctionne :

1. _____,
2. _____,
3. _____.



Le test du chocolat

Votre premier contact avec la Visualisation Amplifiée

Découverte de la Visualisation Amplifiée avec l'exercice du chocolat

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
Un mot...	Un mot + Une image...	Un mot + Une image + Un paragraphe	Un mot + Une image + Un paragraphe + 1. _____ + 2. _____ + 3. _____ + Quels sont les 3 ingrédients indispensables ?	Un mot + Une image + Un paragraphe + 1. _____ + 2. _____ + 3. _____ + 4. _____

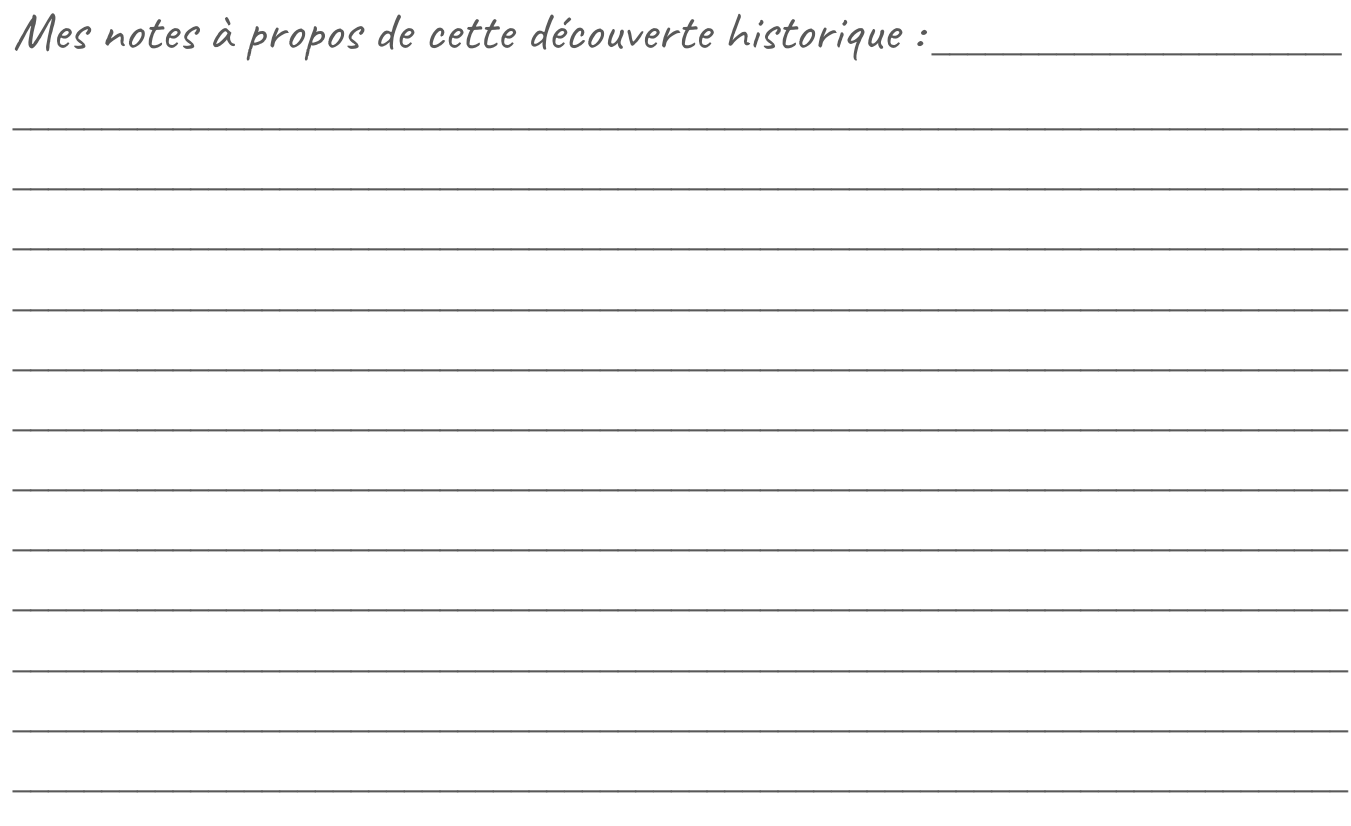


« Parce qu'un seul choix peut tout changer »

Après avoir expérimenté les 5 niveaux de l'exercice du chocolat, notez vos ressentis ci-après (focalisez votre attention sur les différences de ressentis entre les différents niveaux) :

Mon ressenti est _____

Une découverte historique qui remonte aux années 1970...



La perception de la réalité...

Quelles sont les 5 modalités de perception de la réalité ?

V _____ :

A _____ :

K _____ :

O _____ :

G _____ :

L'être humain perçoit la réalité grâce à son I_____ qui génère une I_____ M_____, vous avez le choix : prendre le contrôle ou vous laisser contrôler.

Important : Visualiser ≠ « Voir des images » !

La Visualisation est utilisée partout !

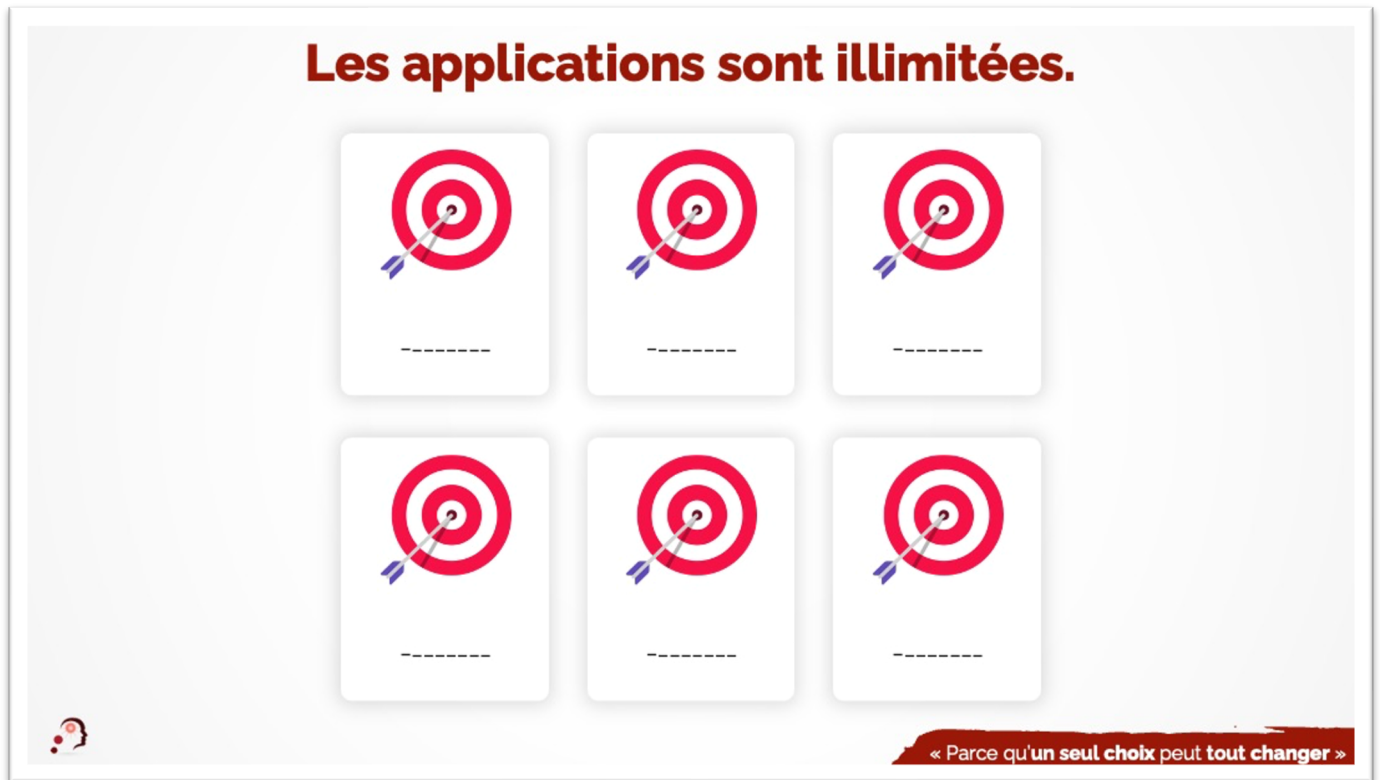
La solution la plus simple et la plus efficace...



Mes notes : _____

Les applications sont illimitées !

Efficace, simple, naturelle.



Mes notes : _____

Vérité ou Mensonge ?!

Votre cerveau fait-il la différence entre le réel et l'imaginaire ?

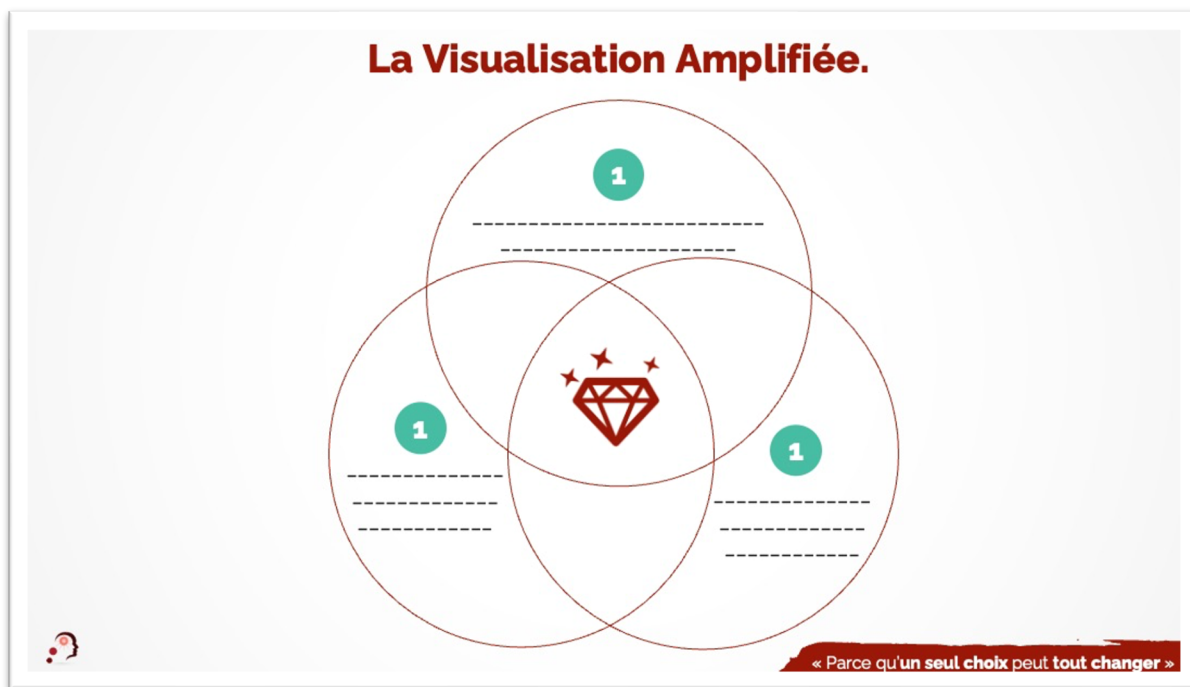


Mes notes :

[illegible]

Les 3 Secrets de la Visualisation Amplifiée

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



Mes notes : _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Expérience de Visualisation Amplifiée

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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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 :

--	--

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

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 _____

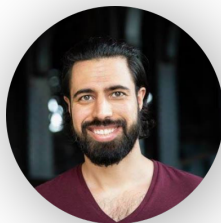
VOUS AVEZ UNE QUESTION ?



**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