Se libérer de son plein potentiel

Exercice d'introspection

- Visualiser un événement heureux et décrire ce qu'il exprime de soi
- Identifier les talents et qualités mis en œuvre dans cette situation
- Décrire les ressentis et émotions éprouvés lors de ce moment de réussite
- Réfléchir aux marges d'amélioration possibles
- Lister 20 talents, qualités ou vertus pour bâtir son avenir

Bâtir son avenir sur ses talents

- Plutôt que de compenser ses faiblesses, sublimer certains de ses dons pour faire une œuvre grandiose
- Quitter sa zone de confort pour entrer dans sa "zone d'influence", où l'on peut avoir un impact et changer les choses
- Mettre en avant ses talents et sa valeur ajoutée, car on a toujours une seconde chance dans la vie

Fixer un cap et s'y consacrer

- Pratiquer une activité pendant au moins 10 000 heures permet de développer une réelle expertise et des automatismes, comme chez les sportifs professionnels
- Développer une passion ou une compétence de manière libre et créative, avec constance et détermination
- Repousser ses limites et tester l'extrême, car c'est la passion qui change le monde

Adopter la liberté comme vertu cardinale

- Liberté d'être, de vivre, de choisir, de s'accomplir, de se réaliser
- Liberté de dire oui ou non, d'échouer, de tenter, d'apparaître perdu pour ensuite se (re)trouver
- Ne pas chercher l'approbation des autres, mais agir avec conviction

Découvrir son plein potentiel

- Identifier les situations où l'on se sent libre et affranchi, versus prisonnier de règles, du regard des autres, des obligations
- Distinguer ce que l'on fait par contrainte versus par choix, et décrire les sensations associées
- Retracer une expérience où l'on s'est senti dans son plein potentiel, comme un super-guerrier de Dragon Ball Z