Écrire son autolouange : Célébrer son être et son potentiel

- **Exercices pour cultiver la sagesse**
  - Un concert de silence
    - Prendre un moment de respiration et de méditation
    - Contempler son "point Génial" les yeux fermés
  - Lire des livres de sagesse
    - Choisir des lectures inspirantes et en tirer des enseignements
    - S'ouvrir à de nouvelles pistes de réflexion
  - Définir son idéal de sagesse
    - Lister quatre principes de sagesse à mettre en pratique
    - S'engager dans un chemin d'alignement et d'élévation
- **Aligner son être et élever son âme**
  - La sagesse, une manière de vivre équilibrée
    - Conscience de soi, éthique, authenticité et discernement
    - Trouver une correspondance entre paix intérieure et monde extérieur
  - Pratiquer la sagesse dans l'action
    - Les Quatre Accords toltèques comme code de conduite
    - Se changer soi-même avant de changer le monde
- **La confiance en soi, un moteur pour s'élever**
  - La confiance en soi comme source de motivation
    - Croire en soi et en ses capacités permet de surmonter les obstacles
    - La confiance en soi donne des ailes et aide à s'épanouir
  - Transcender l'ego pour devenir un héros humble
    - Il s'agit d'avoir confiance en soi tout en restant humble
    - Transformer sa vie en épopée personnelle sans arrogance
- **Écrire son autolouange**
  - Partir de son "point Génial"
    - Identifier son mot-clé de vie, son point central
    - Laisser libre cours à son imagination pour exprimer ce que ce point peut apporter
  - Célébrer son génie, son idéal, son aventure de vie
    - Faire un portrait de soi qui met en valeur ses qualités
    - S'exprimer de manière poétique ou naturelle
- **Vivre à la bonheur**
  - Savoir ce qui nous rend heureux
    - Organiser sa vie autour de ce qui nous fait du bien
    - Les gens les plus heureux font de leur mieux avec ce qu'ils ont
  - Créer sa "Liste du bonheur"
    - Noter dix choses qui nous rendent heureux
    - Afficher cette liste pour s'en rappeler au quotidien