


Approche 1: dialogue conscient en forêt basé sur la théorie U


Comment passer de la pensée et du sentiment à l'action




1. Etat-ACTUEL - agir comme on l'a toujours fait
Reconnaître comment ses propres actions sont influencées par son comportement, ses convictions et ses traits de caractère.




2. Percevoir sous un autre angle
Se découvrir et découvrir son environnement autrement, avec tous ses sens.



3. Se sentir soi-même et les liens avec les autres
Relier le "connu au nouveau" et "l'étranger au sien".




4. Lâcher prise
Lâcher prise ce qui n'est pas important et se concentrer sur le moment présent.




5. Se connecter à sa source interne.
Écouter et ressentir l'effet du moment sur soi.




9. Image OBJECTIF - Agir en tant que partie du grand tout
Reconnaître et réfléchir à ses actions et à ses interactions sur la communauté.



8. Poursuivre son impulsion en tant que projet pilote
Donner vie à son idée / sa vision par un projet pilote, en faisant naître de sa pensée et de ses sentiments la volonté de faire.



7. Accueillir l'impulsion
Accorder ce qui germe en soi, apprendre à le connaître en le valorisant et oser faire ses premiers pas avec courage.



6. Laisser venir ce qui naît en soi
Sentir comment quelque chose d'encore vague et de difficilement descriptible germe dans ses pensées et ses sentiments.



1. Etat-ACTUEL - agir comme on l'a toujours fait :

Nous nous rencontrons à la lisière forestière – je vous introduis à votre préoccupation / sujet – nous faisons un exercice de pleine conscience pour nous ouvrir à la promenade en forêt et aux autres points de vue.



2. Percevoir sous un autre angle :

Nous faisons ensemble une promenade en forêt, détendus et attentif – je vous présente des images de la forêt qui répondent à vos préoccupations / sujets – je vous explique les images de la forêt du point de vue de la sylviculture.



3. Se sentir soi-même et les liens avec les autres :

Aux endroits appropriés, j'associe votre préoccupation / sujet et les images que nous percevons de la forêt – **le point de vue de la sylviculture fait le lien avec les théories et les modèles de développement de vous, de votre équipe ou de votre organisation / société.**

4. Lâcher prise :

Dans un exercice de pleine conscience vous **lâchez prise sur votre quotidien** – vous commencez à vous concentrer sur ce que vous vivez – vous **prenez conscience de vos pensées** – ...



5. Se connecter à sa source interne :

.... – vous **reliez de vos pensées / ce que vous avez vécu à vous-même** – vous percevez vos sentiments – vous ressentez l'effet que cela a sur vous – vous vous ouvrez intérieurement –



6. Laisser venir ce qui naît en soi :

... – vous **sentez**, peut-être très inconsciemment, un **changement / quelque chose de nouveau** – vous **restez** avec vous-mêmes, **détendus, confiants et ouverts** – ...



7. Accueillir l'impulsion :

... – lentement, ce qui **change / se transforme / se renouvelle commence à se concrétiser** – que ce soit par des sentiments, des images ou des mots – nous sortons de l'exercice de pleine conscience "pour retourner dans la forêt".



8. Poursuivre son impulsion en tant que projet pilote :
Vous visualisez vos sentiments, vos images ou vos mots – que ce soit par la peinture, le bricolage ou d'autres exercices – et vous reconnaissez les premiers pas sur votre chemin pour aborder vos préoccupations / sujets.



9. Image OBJECTIF - Agir en tant que partie du grand tout :

Vous faites partie de notre société – vous êtes reliés aux autres par des jonctions – votre être agit sur votre environnement – votre action influence notre être.

Un exemple de notre visite en forêt

Non à la demande - oui à moi avec demande à l'autre

1. Arrivée :

A la lisière de la forêt, nous faisons un exercice de pleine conscience pour nous ouvrir à la visite de la forêt.

2. Vous apprenez à connaître les images de la forêt :

Le lierre a besoin de supports pour grimper. Il n'endommage pas l'écorce et le bois de l'arbre tant que celui-ci est suffisamment vital.

3. Vous vous connectez à vous-même :

L'écorce représente le lien entre l'intérieur et l'extérieur. Elle est en quelque sorte le réceptacle de la communication. Au sens figuré, le bois et ses cernes incarnent nos valeurs et notre attitude fondamentale. Ça n'est généralement pas perceptibles de l'extérieur lors de la première rencontre.

4. Vous vous concentrez sur le moment présent :

Vous regardez l'écorce et le bois pour vous-même. Vous laissez les images vous imprégner.

8. Vous pratiquez votre mise en œuvre dans des situations concrètes :

Vous prenez conscience de ce que vous ressentez et de l'effet de votre "non" ou de votre demande à l'autre. Vous pouvez pratiquer ce processus de réflexion pour vous-même ou lors d'une visite commune en forêt.

7. La réflexion vous permet d'intérioriser ce que vous avez vécu :

Dans une réflexion finale sur vous-même, vous passez en revue ce que vous avez vécu afin de pouvoir dire "non à la demande - oui à moi avec demande à l'autre" lorsque quelqu'un vous demande quelque chose.

6. Dans une méditation guidée, vous vous ouvrez afin de pouvoir percevoir votre impulsion :

Vous intériorisez les étapes visualisées pour vous dans la méditation. Plus longtemps vous serez dans l'inconscient et sentirez peut-être votre impulsion à passer à l'acte, plus vous pourrez ancrer votre volonté de dire « Non à la demande - oui à moi avec demande à l'autre" et appliquer les étapes apprises dans la situation correspondante.

5. Vous visualisez la souche et percevez l'écorce et le bois :

Nous visualisons, à l'aide de tranche de bois, comment nous pouvons dire "Non à la demande - oui à moi avec demande à l'autre".

