

RESSOURCES ET EXERCICES DU LIVRE 'TOI AUSSI TU AS UN DON'



Bienvenue dans ce livret de ressources complémentaires du livre « Toi aussi, tu as un don ! ».

Merci pour ta confiance. Je suis ravi de faire ce bout de chemin avec toi.

Si ce n'est pas encore le cas, tu peux me rejoindre sur Facebook, Instagram ou encore YouTube.



André Roberti

Il existe un piège que j'ai à cœur que tu évites : celui de dévorer le livre sans prendre le temps de faire les exercices. Car **les exercices vont vraiment te permettre de vivre une expérience qui va te permettre d'encoder les enseignements du livre.**

Je t'invite à **imprimer** ce livret PDF et à l'avoir près de toi lorsque tu poursuis la lecture du livre.



Voici une check-list pour t'y aider.



Tu pourras **cocher à chaque fois que tu as pratiqué un exercice**. Cela va renforcer ton expérience, ton avancée et ta fierté de l'avoir fait jusqu'au bout.

Exercice	Page
ton handicap est ton pouvoir	43
réalise ton sondage	44
développe ton don de l'observation	46
reconnecte-toi à tes rêves	52
reconnecte-toi à ton âme d'enfant	53
et si tout était possible	58
trouve ta cause	63-64
le cadeau de la peur	67
danse la joie	82
exercice du pardon	91
danse du pardon et du ressentiment	93
écris ce qui nourrit le « mauvais loup » en toi	96
écris tes souhaits et signe	199
remplace la peur par l'amour	102
écris les 5 personnes que tu détestes et ce que tu aimes en elles	106
écoute l'audio pour te connecter à l'Energie de l'Amoureux	110
écris ce qui te fait peur et agis dans ce sens	127
choisis une activité qui te fait transpirer dans la liste	132
note le nom de 5 personnes qui t'inspirent et ce que tu admires en elles	140
donne de qui tu es aux autres sans rien attendre en retour	143
écoute l'audio pour faire circuler les émotions	164-165
visionne l'interview et pratique les exercices magiques de Tal	167
prends le temps de t'observer au quotidien	167
va à la rencontre de tes valeurs	183-184
identifie tes désirs de réalisation puis brûle les bateaux	195
note ce que tu as vécu de plus incroyable et observe les pas réalisés pour ce faire.	
Ecris ensuite les pas que tu souhaites faire à présent et mets-les en place	197
nettoie ton lieu de vie des émotions qui y sont inscrites	203
écris les voyages que tu voudrais entreprendre	205
écris tes destinations de rêve et les expériences que tu souhaiterais y faire	208-209
écoute l'audio du lâcher prise	212
écris dans le livre le projet qui te tient le plus à coeur	232
parle à plus grand que toi	233
quel est le sujet de ta 1ère réunion d'équipe ?	241

Voici toutes les ressources annoncées dans le livre et destinées à mieux te connaître et aller à la rencontre de ton don.



A la page 43, je te propose d'**écouter un audio**. Il te permet de te reconnecter à ton enfant intérieur.

Après avoir téléchargé et écouté l'audio, je te propose :

1) D'identifier ce qui a constitué, dans ton enfance entre 0 et 8 ans, le plus grand obstacle pour toi.

2) D'observer ce que tu as développé naturellement pour surmonter cet obstacle. Tu l'as tellement développé qu'aujourd'hui ça fait partie de ton ADN. De ta nature profonde.

3) De conscientiser cette force. Tu vas pouvoir t'appuyer dessus pour dépasser tous les obstacles actuels et futurs. Tu peux compléter et lire la phrase suivante à haute voix :

Ma force est _____.

Je m'engage à m'appuyer dessus dès à présent et à nourrir et développer cette ressource.



A la page 44, je te propose de réaliser un **sondage**.

Ecris ici les 10 personnes qui te connaissent sous des angles différents (couple, famille, amis, voisins, collègues, etc.) :

1. _____
6. _____
2. _____
7. _____
3. _____
8. _____
4. _____
9. _____
5. _____
10. _____

Ensuite, contacte-les (l'idéal est de faire cela en face à face) et demande leur quel est ton don. Une bonne phrase pour t'aider est : « Je fais plusieurs démarches pour apprendre à mieux me connaître et j'ai une conviction : c'est que chacun a un talent particulier. Et je me dis que j'en ai sûrement un aussi. Selon toi, quel serait mon plus grand talent? ».

Après cette question, tu gardes le silence et tu attends le temps qu'il faut. Tu peux même en demander plusieurs :-).



A la page 46 et 47, l'exercice se trouve directement dans le livre.



A la page 52, également.



A la page 54, idem.

[illegible]



A la page 64, je te propose de télécharger une liste de **causes à défendre**.

La voici :

Il existe une multitude de domaines :

La santé et la maladie (le cancer du sein, Parkinson, Alzheimer, Parkinson, le soutien à la recherche médicale, aux hôpitaux)
Les animaux (leur défense, leur protection, ...)
L'enfance et la jeunesse (l'aide et la protection, la violence faite aux enfants, l'implication des enfants dans des conflits armés, les enfants malades dans les hôpitaux...)
La culture et l'art
L'éducation (soutenir l'apprentissage pour les enfants, les infrastructures, les profs)
Les situations de handicap (physique, mental, troubles de la vue, troubles de l'audition)
Les catastrophes naturelles et l'environnement (aller ramasser des déchets, le risque d'accident nucléaire, le réchauffement climatique, promouvoir le bio, la permaculture, l'énergie verte)
Les personnes âgées (la solitude)
L'environnement
Les sans abris (leur fournir des couvertures, à manger, parler avec eux, les aider à se réinsérer)
La faim et la pauvreté (la lutte contre l'exclusion, la malnutrition)
Les addictions (drogue, cigarette, jeux, paris, sexe)
Les femmes (cancer du sein, grossesse, violence, entrepreneuriat)
L'ouverture de conscience
La réinsertion des marginaux (délinquants, drogués...)
Soutenir l'insertion des personnes réfugiées
Défendre l'égalité des genres
L'illettrisme
L'illectronisme
Aider les vétérans de guerre et leurs familles
Prévenir le suicide
Système des retraites
La justice
Le harcèlement
La timidité
La gestion des émotions
La solitude
...

Laquelle te touche le plus ? Laquelle as tu expérimenté personnellement ?



A la page 67, **3 questions** pour aller plus loin dans le livre.



A la page 82, je te propose une **liste d'activités pour remplir ton coeur de joie**.

La voici :

Voici des exemples d'activités et de pratiques susceptibles de nourrir ton âme au quotidien :

La poésie, la peinture, le dessin, la contemplation, l'émerveillement, la danse, le rire, l'amitié, l'amour, servir, donner, contribuer, choisir, décider, agir, ralentir, prier, connecter en profondeur, être en lien, partager, sentir, entendre, toucher, vibrer, la spiritualité, cuisiner, lire, faire de la photo, randonner, écouter de la musique, en jouer, respirer, voyager, faire des compliments sans intention d'être aimé, regarder dans les yeux, vivre, suivre ses élans, rêver et oser.



Comme promis, voici également un audio pour t'aider à changer n'importe quelle habitude.

Quel est le lieu au monde dans lequel tu te sens le plus chez toi ? Planifie un voyage pour aller y passer quelques jours. Ouvre toi à la possibilité d'y retourner régulièrement ou même encore mieux : d'y vivre.



A la page 91, tu as un exercice dans le livre.



A la page 93, je te propose de **danser** ton pardon. Comme promis voici une liste de chansons pour t'y aider.

Liste de morceaux : rêverie d'un promeneur solitaire



A la page 96, écris tout ce qui nourrit le mauvais loup en toi :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



A la page 99, tu es invité à compléter tes écrits dans le livre et faire un exercice puissant.



A la page 110 et 111, voici l'audio pour te connecter à l'énergie de « l'amoureux ».



A la page 132, je t'invite à plusieurs pratiques pour transpirer et développer une rigueur douce.

Voici une liste de 143 sports et activités :

Accrobranche	Corde à sauter	Parachutisme	Taï chi
Aérobic	Course	Paramoteur	Tennis
Aéromodélisme	Cricket	Parapente	Tir
Agilité (parcours d')	Cross	Patinage	Tir à l'arc
Aïkido	Crossfit	Patins à roulettes	Trail
Alpinisme	Curling	Pêche	Traîneaux
Apnée	Cyclisme	Pelote	Trampoline
Aquabike	Danse	Pentathlon	Trapèze
Aquagym	Décathlon	Pétanque	Triathlon
Athlétisme	Deltaplane	Pilâtes	Trotinette
Aviation	Equitation	Ping Pong	ULM
Aviron	Escalade	Planche à voile	Ultimate Frisbee
Baby-foot	Escrime	Plongée	Vélo
Badminton	Fitness	Plongeon	Voile
Ball-trap	Fléchettes	Pole dance	Volleyball
Bandy	Football	Polo	Voltige
Base jump	Golf	Qi gong	VTT
Baseball	Gymnastique	Quad	Wakeboard
Basketball	Haltérophilie	Quilles	Waterpolo
Beach Soccer	Handball	Rafting	Yoga
Beach tennis	Heptatlon	Raid	
Beach volley	Hockey	Rallye	
Biathlon	Jetski	Randonnée	
Billiard	Judo	Rodéo	
BMX	Karaté	Roller	
Bobsleigh	Karting	Rugby	
Bodyboard	Kayak	Saut à la perche	
Bodybuilding	Kin ball	Saut en longueur	
Boomerang	Kitesurf	Sauvetage	
Bowling	Lancer du javelot	Skateboard	
Boxe	Lancer du marteau	Ski	
Bras de fer	Lancer de poids	Slackline	
Canicroos	Luge	Snorkeling	
Canôé	Marathon	Snowboard	
Canyoning	Marche	Softball	
Capoeira	Moto	Spéléologie	
Catch	Musculation	Spinning	
Char à voile	Natation	Squash	
Cirque	Paddle	Spet	
Claquette	Padel	Sumo	
Combat (sports de)	Paintball	Surf	



A la page 137, je te parle du film un monde meilleur.
Voici l'extrait dont je parle.



La scène démarre avec un sans abris qui parle avec la maman du petit garçon qui l'a hébergé pour l'aider.



A la page 165, voici l'audio dont je parle pour faire circuler tes émotions afin qu'elles ne te submergent plus.



A la page 167, voici l'interview de Tal. Et voici ses exercices magiques.



A la page 183, je te recommande de trouver tes **valeurs profondes** (les piliers de ton âme).

Une valeur est un idéal auquel on se sent d'obéir, c'est ce à quoi on accorde de la valeur et de l'importance. Ce sont des croyances qui te tiennent à coeur et qui soutiennent tes actions.

Connaître tes valeurs te permettra de trouver et de faire les ajustements nécessaires pour te sentir sur ton chemin, pour te sentir à ta place. Connaître tes valeurs te permettra de faire des choix et de prendre des décisions pour encore plus d'alignement. Et cela, quel que soit le domaine : couple, amitié, éducation, profession, collaboration, santé.

Tes valeurs sont le fondement de ta motivation à accomplir une tâche, ton carburant pour te mettre en action et persévérer.

1) Pose-toi la question : « Qu'est ce qui est vraiment important pour moi dans la vie en général? » => fais une liste avec les réponses.

[illegible]

3) Voici une liste de 355 valeurs qui pourraient t'aider. L'idée est que tu l'imprimes et que tu entoures tous les mots auxquels tu accordes de l'importance au quotidien.

Tu vas certainement en entourer beaucoup et c'est complètement ok. Ensuite, tu mets ta liste de côté et tu reviens dessus le lendemain et tu n'en gardes que 10. Ceux qui sont le plus importants pour toi. Ceux qui sont « indiscutables » :

Abondance	Candeur	Courage	Encouragement	Furtif
Abnégation	Capacité d'initiative	Courtoisie	Endurance	Gagner
Aboutissement	Caritatif	Coutume	Energie	Gaieté
Acceptation	Célébrité	Culture	Engagement	Galanterie
Accessibilité	Certitude	Cran	Entêtement	Générosité
Accomplissement	Chaleur	Créativité	Enthousiasme	Gentillesse
Actif	Chance	Crédibilité	Entraide	Gloire
Adaptabilité	Charité	Croissance	Equilibre	Grâce
Affection	Charme	Curiosité	Equité	Gratitude
Agilité	Chasteté	Découverte	Espérance	Habileté
Aide	Chic	Débrouillardise	Esthétique	Hardiesse
Aisance	Civilité	Défi	Etre le meilleur	Harmonie
Alignement	Clairvoyance	Dénuement	Etre meilleur	Hasard
Altruisme	Clan	Descendance	Euphorie	Héroïsme
Amabilité	Clarté	Désintéressement	Exactitude	Hiérarchie
Ambition	Classe	Désir	Excellence	Honnêteté
Amélioration	Clémence	Détachement	Expérience	Honneur
Amitié	Co-création	Détermination	Expertise	Hospitalité
Amour	Cohérence	Devoir	Exploit	Humanisme
Amusement	Collaboration	Dévotion	Exploration	Humilité
Aplomb	Collectif	Dévouement	Expressivité	Humour
Apprendre	Communauté	Dextérité	Extase	Importance
Aptitude	Compassion	Dignité	Extravagance	Indépendance
Ardeur	Compétence	Diligence	Exubérance	Indépendance
Art	Compétition	Diplomatie	Facilité	financière
Assertivité	Concentration	Discernement	Famille	Indulgence
Assiduité	Concordance	Discipline	Fascination	Ingéniosité
Assister	Confiance en soi	Discrétion	Féminisme	Instruction
Assurance	Conformité	Disponibilité	Féminité	Intelligence
Astucieux	Confort	Diversité	Fermeté	Intrépidité
Audace	Connaissance	Don de soi	Ferveur	Jeunesse
Austérité	Connexion	Douceur	Fiabilité	Joie de Vivre
Autonomie	Conscience	Droiture	Fidélité	Jouissance
Auto-discipline	Constance	Dynamisme	Finesse	Justice
Autorité	Contentement	Econome	Flexibilité	Largesse
Aventure	Continuité	Ecoute	Foi	Libéralité
Beauté	Contribution	Education	Force	Liberté
Bonheur	Contrôle	Efficacité	Fraîcheur	Look
Bonté	Conviction	Egalité	Franchise	Loyauté
Bravoure	Convivialité	Élégance	Fraternité	Lucidité
Calme	Coopération	Empathie	Frugalité	Maîtrise
Camaraderie	Cordialité	Empressement	Fun	Mérite

Minutie	Prudence	Sexualité
Miséricorde	Pudeur	Silence
Modération	Puissance	Simplicité
Modestie	Raffinement	Sincérité
Mysticisme	Rareté	Sobriété
Non-violence	Rationalisme	Solidarité
Notoriété	Rectitude	Solidité
Obéissance	Réciprocité	Solitude
Obligation	Réflexion	Souplesse
Optimisme	Régularité	Soutien
Ordre	Relaxation	Spiritualité
Organisation	Religion	Spontanéité
Orientation	Remercier	Sport
Originalité	Rendement	Stabilité
Ouverture d'esprit	Renommée	Subtilité
Paix	Renoncement	Succès
Panache	Repos	Suprématie
Pardon	Réputation	Surprise
Parité	Résilience	Sympathie
Partage	Résolution	Synergie
Passion	Respect	Tempérance
Patience	Responsabilité	Tendresse
Perfection	Retenue	Ténacité
Performance	Réussite	Tolérance
Persévérance	Rêve	Tradition
Perspicacité	Richesse	Tranquillité
Piété	Rigueur	Transcendance
Pitié	Rivalité	Travail
Plaisir	Sacré	Travail d'équipe
Politesse	Sacrifice	Unité
Polyvalence	Sagesse	Utilité
Ponctualité	Sang froid	Vaillance
Pondération	Santé	Valeur
Popularité	Satisfaction	Variété
Pouvoir	Savoir vivre	Vérité
Précision	Savoir être	Vertu
Présence	Savoir faire	Victoire
Primauté	Science	Vigilance
Prise de décision	Sécurité	Vigueur
Prise de risque	Séduction	Virilité
Productivité	Self contrôle	Virtuosité
Profit	Sens de la vie	Vision
Profondeur	Sensibilité	Vitesse
Progrès	Sentiment	Vitalité
Propreté	d'appartenance	Vivacité
Propriété	Sérénité	Volonté
Prospérité	Sérieux	Volupté
Prouesse	Serviabilité	Zèle
Proximité	Service	

Pour aller encore plus loin, tu peux faire le test du psychologue social Schwartz afin de découvrir tes 19 valeurs fondamentales qui te guident au quotidien. Il s'agit de 57 questions pour aller à la rencontre de tes valeurs dominantes.



A la page 212, je te propose une playlist pour lâcher prise. Voici la mienne, n'hésite pas à t'en inspirer pour créer la tienne ! Playlist de + de 100 chansons pour lâcher prise sur Spotify.



Bravo pour ta lecture et toutes tes démarches. N'hésite pas à me contacter sur contact@andreroberti.com pour me partager ce que le livre t'a apporté !

Avec toute mon amitié,

André