

Je découvre mes talents hypersensibles

Objectif : Vous permettre de découvrir les capacités et talents que vous possédez et qui sont directement reliés à votre hypersensibilité, pour approfondir votre amitié avec elle, et donc, avec vous-même.

Pour faire cet exercice, je vous invite à vous poser dans un endroit calme, en ménageant un temps spécial pour vous, où vous saurez que vous ne serez pas dérangé. Laissez émerger sans censure, les réponses qui viennent à vous et retranscrivez-les dans votre carnet de bord ou répondez y directement sur ces feuilles, si vous décidez de les imprimer.

Posez-vous quelques instants et respirez profondément.

Lisez, une par une, les différentes capacités mentionnées ci-dessous.

Pour chacune d'entre elles posez-vous la question : Est ce que d'une manière ou d'une autre j'ai l'impression d'avoir déjà exprimé cette capacité par le passé ou bien est ce que je la possède encore ?

Si la réponse est oui, écrivez à côté de cette capacité, la manière dont elle se manifeste (ou se manifestait par le passé) chez vous.

Puis, rédigez à côté de votre réponse un exemple concret d'une occasion où vous avez utilisé cette capacité et qu'elle vous ait rendu service vous et/ou votre entourage. Pour finir, notez le ressenti que vous avez eu en l'utilisant.

Capacité...	Manière dont cette capacité se manifeste chez vous	Exemple d'une situation où cette capacité vous a aidé vous ou votre entourage	Votre ressenti en utilisant cette capacité
À voir les détails			

À détecter les choses que d'autres ne voient pas			
De synthèse			
D'aller à l'essentiel			
À voir dans l'ensemble pour comprendre ce qui est en jeu			

À prévoir les résultats et les conséquences de choix, de situations...			
À être à l'écoute des autres et des situations			
D'empathie (ressentir les besoins, émotions et ressentis des autres)			
De résilience (rebondir et renaître de vos cendres)			

Sens de la perfection, de la précision, de l'ordre			
Être consciencieux			
Sens de l'engagement			
Être mu par un système de valeurs profonds			

Être en quête de sens			
Sens de l'esthétique et de la beauté			
Grand potentiel créateur et créatif			
Médiateur, garant de l'harmonie dans les groupes et les relations			

Sens du goût très développé			
Sens de l'odorat très développé			
Sens de l'ouï très développé			
Sens du toucher très développé			

Sens de la vue très développé			
Don avec les animaux			
Don avec les enfants			
À capter dans le monde subtil			

À aller rapidement en profondeur			
À se regarder soi même pour se remettre ne question			
Sentir les changements arriver (« sentir le vent tourner »)			
Innover, « penser en dehors des cadres »			

Ecrivez ci-dessous d'autres qualités, talents ou capacités que vous attribueriez à une personne hypersensible, que vous ayez l'impression de les posséder vous même ou pas.

Je vous invite à écrire tout ce qui vous passe par la tête, même si de prime abord cela vous semble farfelu, répétitif ou ne pas avoir trop de sens. Il est important de vous permettre de contacter la richesse de cette hypersensibilité dans tous ses aspects et d'essayer de remplir tous les espaces blancs. Je suis certaine qu'en réfléchissant un peu vous y arriverez.

Si vous éprouvez des difficultés à remplir la liste, pensez à des personnes que vous admirez –existants ou imaginaires- qui possèdent ce trait de caractère et laissez vous vous inspirer par elles et leurs talents.

Pour finir, relisez toutes les capacités que vous avez identifiées chez vous dans la première partie de l'exercice, notamment dans la seconde colonne (« Manière dont la capacité se manifeste chez vous »).

Lorsque vous les relirez, tâchez de laisser de côté le fait que ces qualités vous concernent.

Imaginez que vous lisez juste les talents et les capacités d'une tierce personne.

Maintenant, choisissez trois des capacités qui vous paraissent les plus intéressantes, ou qui vous interpellent le plus, et imaginez ce qu'il serait possible de faire avec de telles qualités, si celles-ci étaient amplifiées et perfectionnées.

Laissez vraiment aller votre imagination, sans limites ni tabous.

Amusez-vous à imaginer ce que ça donnerait si ce trait était vraiment poussé à son plus grand niveau d'expression dans le sens le plus beau du terme.

Qualités choisies :

Ce qu'il serait possible de faire ou vivre avec la qualité amplifiée et perfectionnée

1. _____

2. _____

3. _____

Posez-vous la question : Est ce que ça me plairait d'aller explorer plus en profondeur ces qualités et si oui, comment devrais-je m'y prendre pour le faire ? Si vous ne trouvez pas d'idées ou de stratégie globale, quel serait le premier petit pas à faire pour aller dans ce sens ?

Cela vous donne t-il envie de vous lancer ? Si oui, alors vous avez rendez-vous avec vous-même !

Maintenant que vous avez abordé cet exercice, que ce soit juste pour faire sa connaissance, pour commencer à le compléter ou pour le terminer, je vous invite à prendre un temps pour vous célébrer. Pour célébrer votre courage de continuer ce voyage de retour à vous même pour vous aimer enfin !