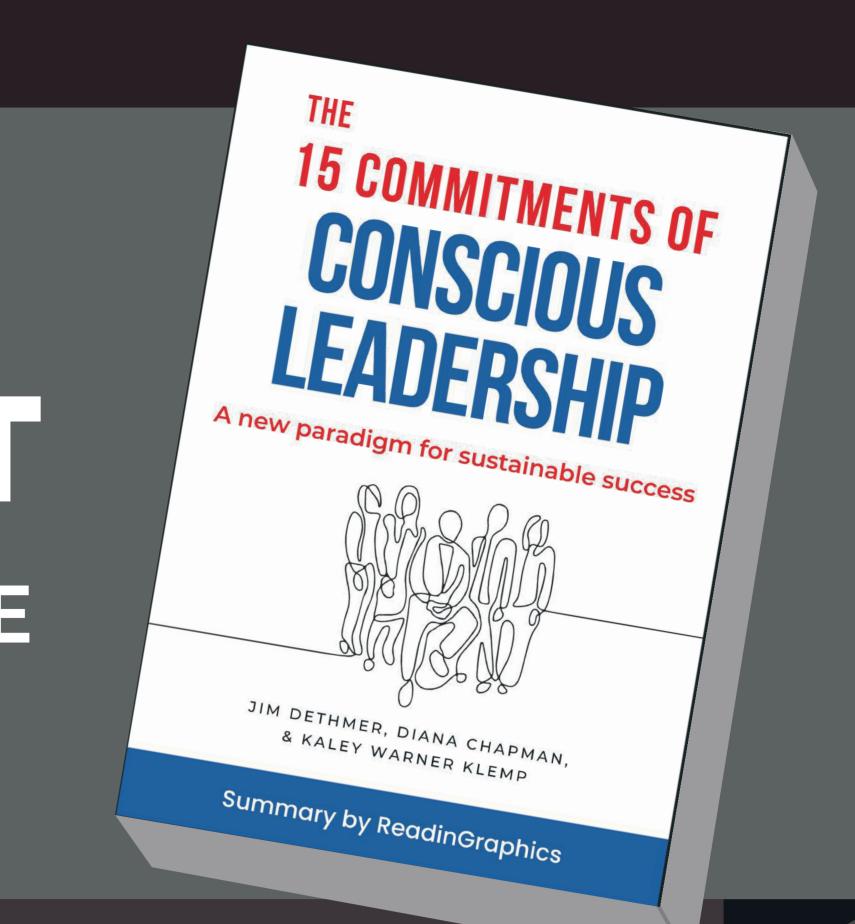
LES 15 ENGAGEMENTS DU LEADERSHIP CONSCIENT

UN NOUVEAU PARADIGME POUR UN SUCCÈS DURABLE

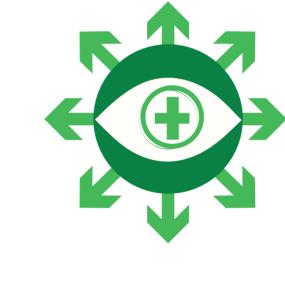
Jim Dethmer, Diana Chapman, Kaley Warner Klemp



VIVRE ET DIRIGER AU-DESSUS DE LA LIGNE

La conscience est un état d'esprit dans lequel vous pouvez entrer ou sortir. À tout moment, vous vivez ou dirigez consciemment (au-dessus de la ligne) ou inconsciemment (en dessous de la ligne).

Lorsque vous êtes au-dessus de la ligne, vous êtes conscient de vos mondes intérieur et extérieur, des pensées, sentiments et désirs de vous-même et des autres, et vous êtes ouvert aux possibilités. Vous reconnaissez votre rôle dans la création de vos circonstances, et vous posez des questions telles que "Que puis-je apprendre de cela ?" ou "Comment suis-je en train de créer ou de perpétuer cette situation ?" Cela vous permet de trouver des solutions créatives et durables.



AU-DESSUS DE LA LIGNE

Ouvert • Curieux • s'engager dans l'apprentissage





EN DESSOUS DE LA LIGNE

Fermé • Défensif • s'engager à avoir raison



des questions telles que "Que puis-je apprendre de cela ?" ou "Comment suis-je en train de créer ou de perpétuer cette situation ?" Cela vous permet de trouver des solutions créatives et durables.

ADOPTER LES 15 ENGAGEMENTS D'UN LEADER CONSCIENT

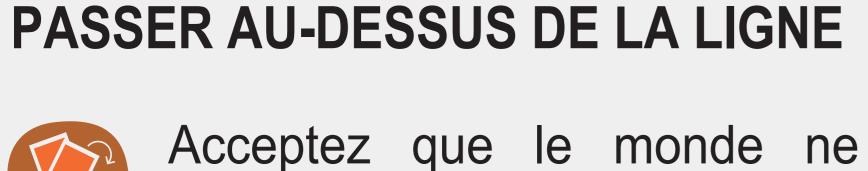
Identifiez votre position et engagez-vous à rester au-dessus de la ligne pour obtenir un bénéfice de long terme



Assumez à 100% la responsabilité

de votre vie et de vos circonstances, et aidez les autres à faire de même. Se blâmer ou blâmer les autres, et

jouer la victime, le méchant ou le





fonctionne pas comme vous le souhaitez. Les choses ne sont pas "mauvaises", elles sont simplement comme elles sont.

Passez de l'autosatisfaction à la

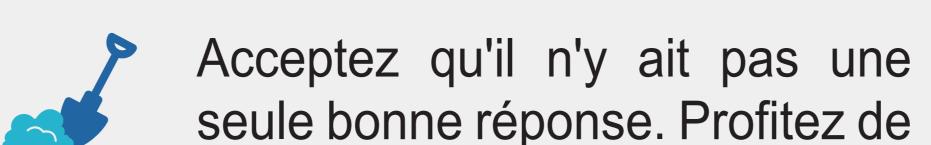


curiosité. Demandez ce que vous pouvez faire, et comment ! vous auriez pu créer ou perpétuer la situation.



S'engager à se pencher et à grandir.

Considérer chaque interaction comme une occasion d'apprendre. Insister pour avoir raison, protéger son ego et valider son point de vue.



PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE



"Attrape" toi-même en train de dériver ou d'être sur la défensive. Revenez à la présence et à la curiosité.

Changez votre respiration et

chaque occasion pour découvrir

ce que vous ne savez pas.



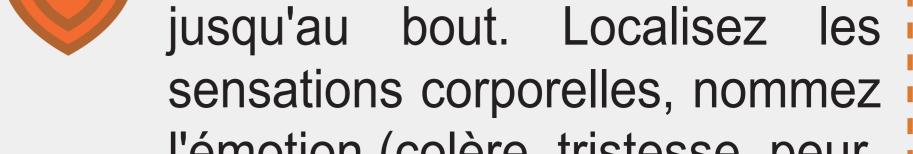
votre posture corporelle, puis posez des questions qui vous interrogent.



Les émotions sont de l'énergie qui se

déplace dans votre corps. Identifiez et ressentez vos émotions jusqu'au bout. Juger, nier, supprimer et/ou éviter





l'émotion (colère, tristesse, peur, joie, sentiment sexuel), considérez ce qu'elle vous dit, laissez-la terminer son cycle et bougez/vocalisez pour la libérer. Utiliser sa tête, son cœur et ses

Ressentez toutes les émotions



tripes pour prendre de bonnes décisions



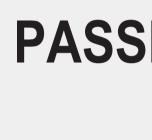
Parlez de manière incontestable,

véridique, ouverte et consciente.

Écoutez consciemment. Retenir des vérités (faits, sentiments, opinions) ou parler de



manière manipulatrice. PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE



Parlez avec franchise : révélez ce qui est incontestable (vos pensées, vos sentiments et vos sensations), d'une manière sin-

cère, ouverte et consciente.

Parlez avec amour (et non par

peur, par désir de faire vos

preuves ou de changer les

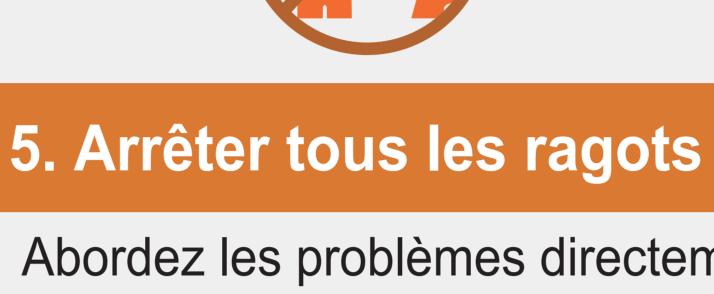
Écoutez consciemment et sans

filtre. Écoutez leur contenu,



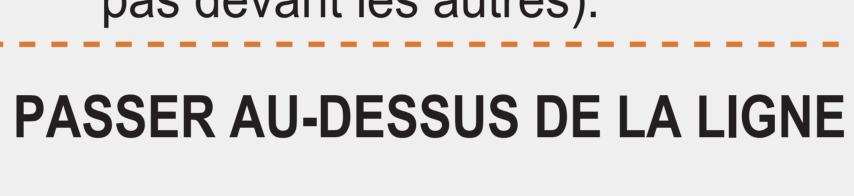
autres).

leurs sentiments et leurs besoins sous-jacents. Ne projetez pas vos pensées ou vos réponses sur les autres.



Abordez les problèmes directement avec les gens. Aidez les autres à faire

Participer aux commérages (remarques que vous ne répéterez pas devant les autres).



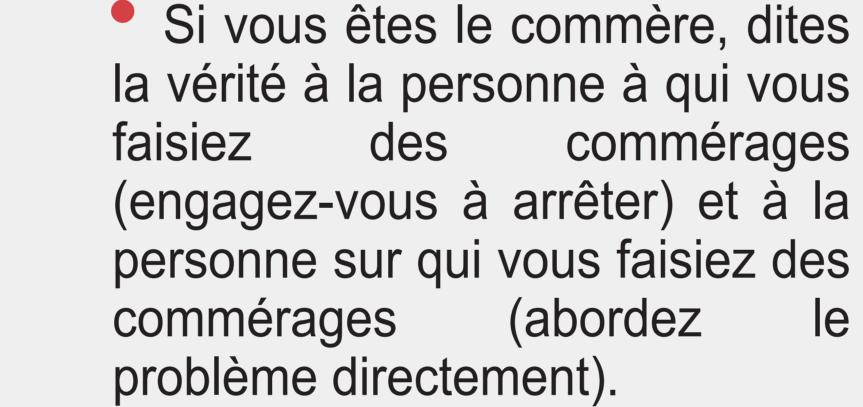
de même.



Utilisez le modèle de nettoyage débarrasser **VOUS** commérages passés.

Ne faites pas de commérages et

n'écoutez pas les commérages.

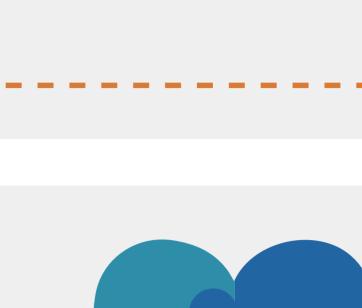


résolution directe.

Si vous écoutiez les ragots,

indiquez que vous allez arrêter.

Proposez de faciliter

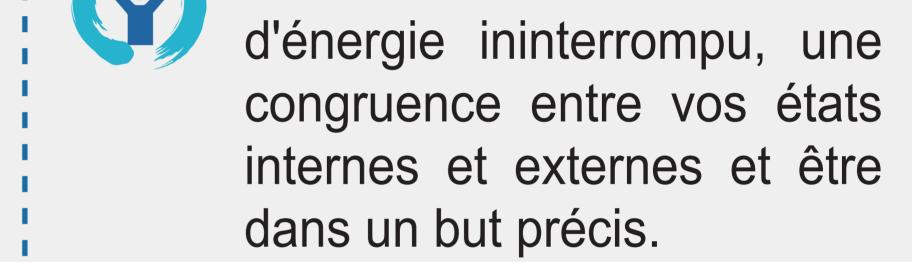


Assumez l'entière responsabilité, acceptez les sentiments et les

6. Vivre dans l'intégrité

vérités, et respectez tous les accords. Échouer à tenir sa parole et à prendre ses responsabilités.

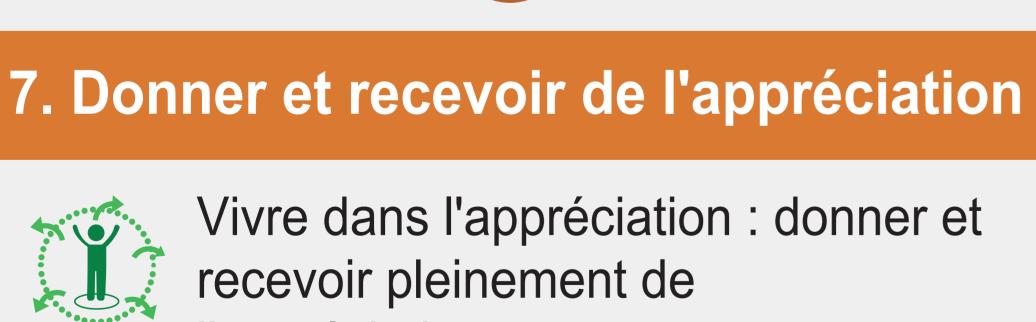
PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE Être entier = avoir un flux



Pour vivre dans l'intégrité, remplissez les engagements 1, 3, 4, et respectez tous les accords (y compris ceux passés avec vous-même). Renégociez les accords que vous ne pouvez ou ne voulez

accord rompu.

pas respecter, et nettoyez tout



l'appréciation. Sentir que vous avez droit à ce que



PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE Donnez votre appréciation :

Concentrez-vous sur

aspects positifs en vous.

Recevoir

cadeau sincère.

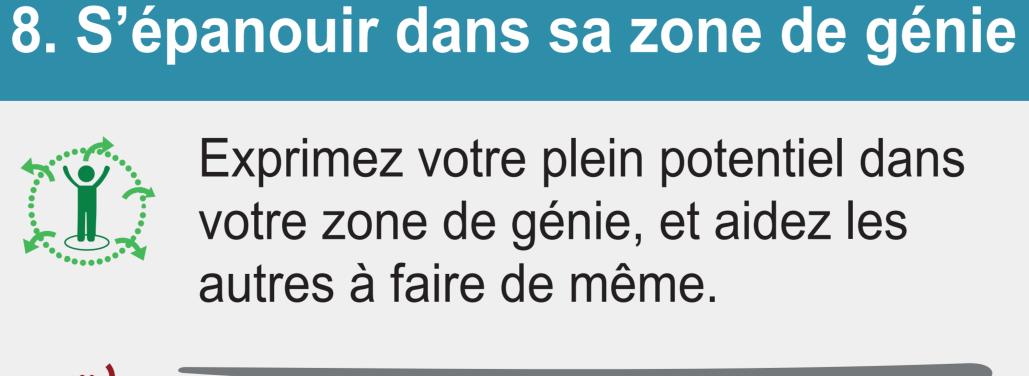
vous pensez posséder ou mériter.



Pratiquez l'appréciation magistrale avec 4 ingrédients : sincérité, vérité incontestable, spécificité et concision.

comme vous accepteriez un

l'appréciation



PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE Identifiez

VOS

génie, c'est-à-dire les tâches '

que vous aimez et pour les-

Restez en dehors de votre zone de

zones

génie.

effort.

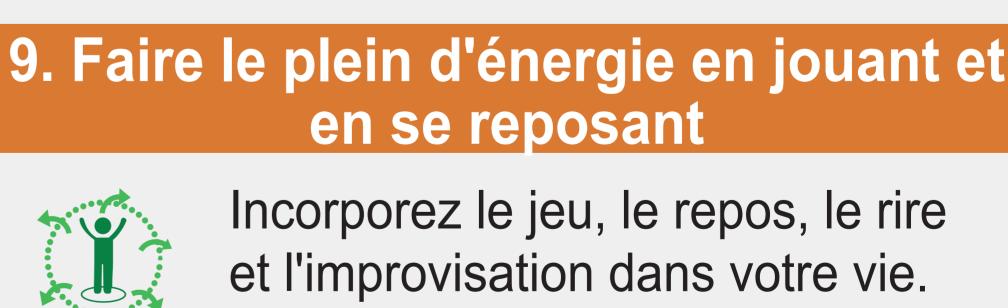
êtes doué. quelles vous Lorsque vous êtes dans le flux, les tâches vous semblent sans

Maximisez votre temps dans

vos zones de génie et



réduisez le temps dans vos zones d'incompétence.



Lutter constamment et prendre



PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE

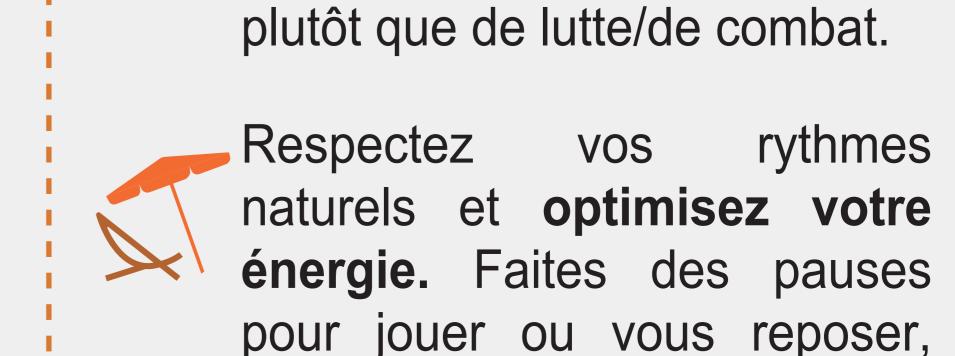
Abordez vos tâches dans un

esprit d'amusement / de jeu

utilisez les mots "Oui et...",

détendez-vous en riant, faites

des interventions amusantes ou



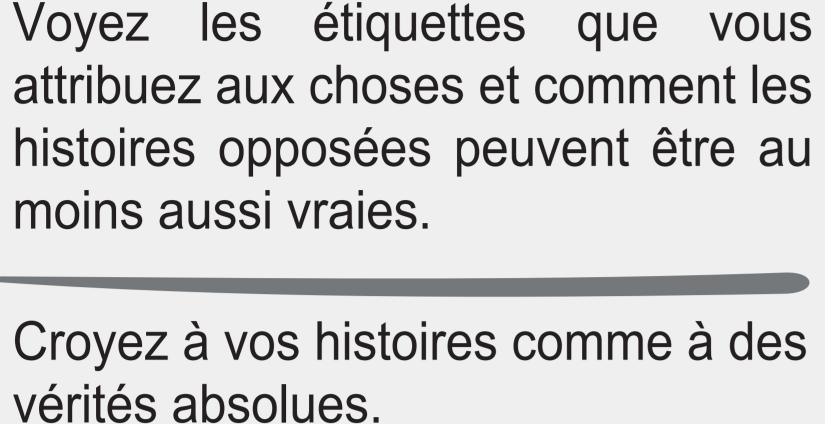


le jeu des personnalités.

12. Avoir un état d'esprit d'abondance

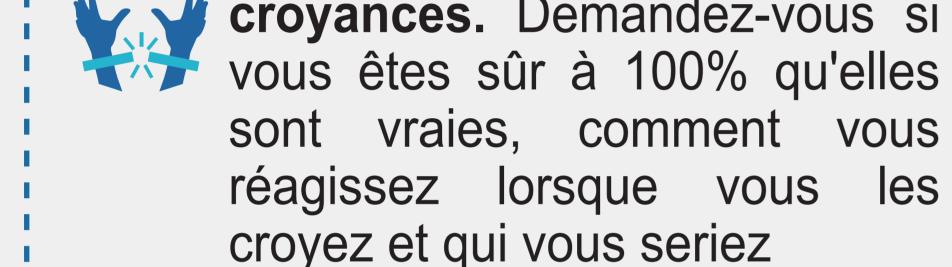
Croire que vous avez assez de tout

(par exemple, de temps, d'argent,



10. Explorer des points de vue opposés

PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE Les choses / personnes



Remettez en question les étiquettes que vous utilisez. Remettez en question vos croyances. Demandez-vous si vous êtes sûr à 100% qu'elles sont vraies, comment vous

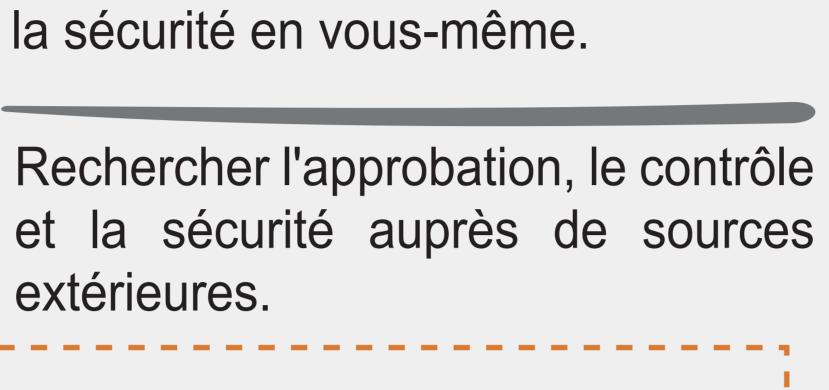
sans cette pensée / croyance.

événements ne sont "bons" ou

"mauvais" que par la signification

que nous leur attribuons.

Demandez-vous si les histoires opposées peuvent être au moins aussi vraies que votre histoire originale.



11. Répondre aux désirs de l'intérieur

Trouvez l'approbation, le contrôle et

Nous voulons tous la sécurité, l'approbation et le contrôle. Mais,

sentiment de manque.

pendant un moment.

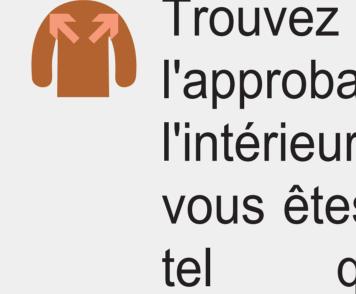
lorsque vous les recherchez

auprès de sources extérieures,

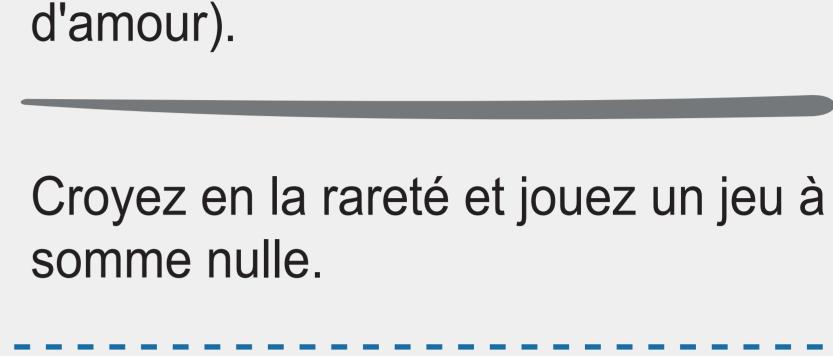
cela ne fait que créer un

sécurité,

PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE



l'approbation et le contrôle à l'intérieur de vous. Réalisez que vous êtes déjà entier et complet êtes. VOUS Demandez-vous ce que vous voulez, permettez à vos désirs d'exister sans y résister et laissez-vous aller à vos désirs !



rareté : vous n'en avez pas assez, plus c'est mieux, et les choses ne peuvent pas être

jours élargir le gâteau.

Concentrez-vous

pénurie.

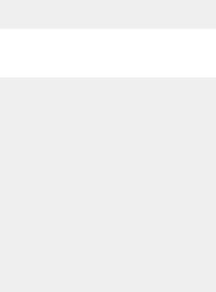
Détromper 3 mythes sur la

changées. Vous pouvez tou-

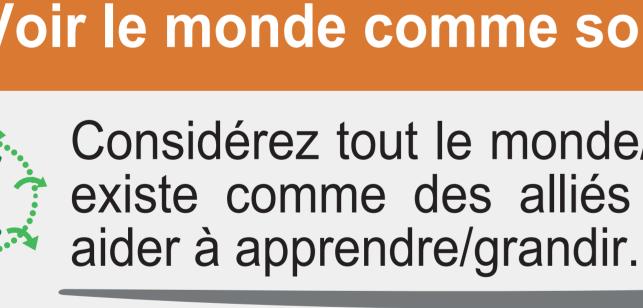
PASSER AU-DESSUS DE LA LIGNE



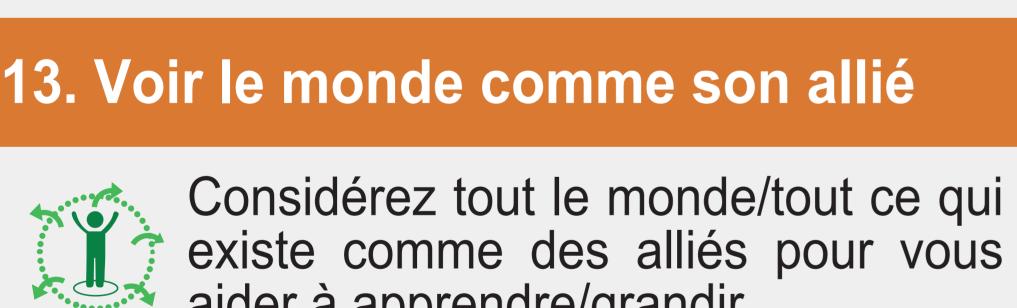
opportunités, pas sur les obstacles. Utilisez la méditation sur la suffisance pour réaliser qu'en ce moment, vous en avez Utilisez^{*} toujours assez.



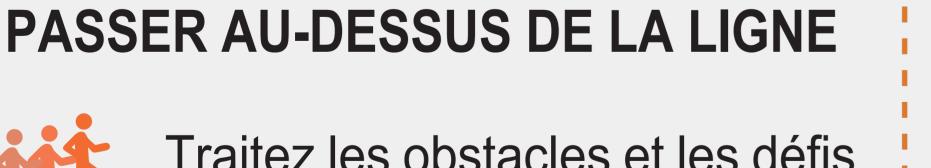
l'approche en #10 pour remettre en question vos croyances de



adversaires.



Voir tout le monde / tout ce qui existe comme des obstacles et des





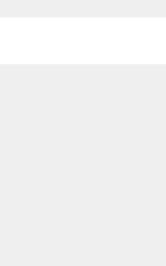
Traitez les obstacles et les défis comme des opportunités pour accélérer votre croissance. Demandez ce que vous pouvez apprendre de la personne ou de la situation, par exemple de nouvelles compétences ou

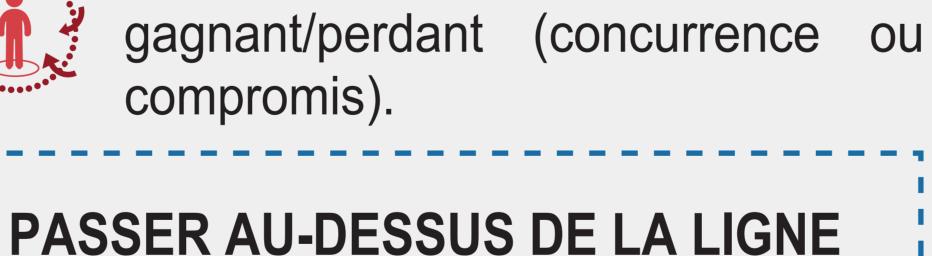
qualités que vous pourriez

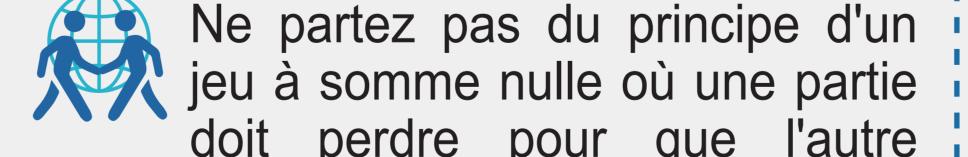
développer, de nouvelles idées

sur vos jugements ou vos

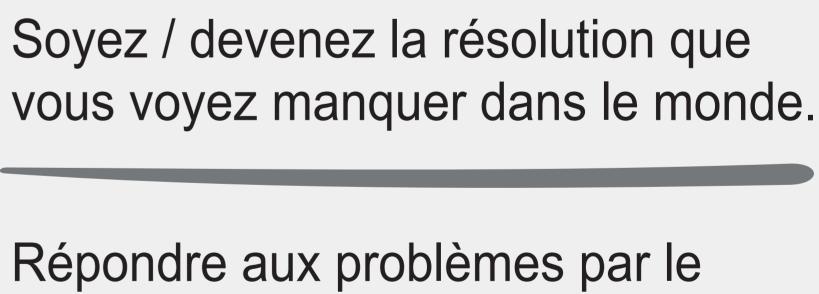
croyances.





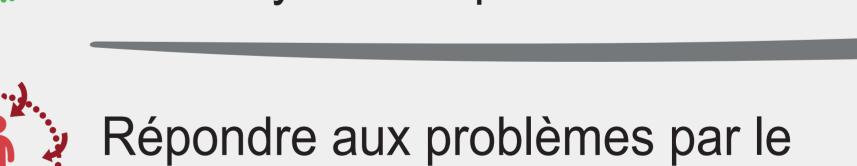


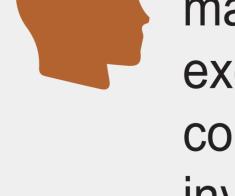
que tout le monde soit gagnant. solutions créer des Pour



ressentiment ou l'apathie.

15. Être la résolution nécessaire



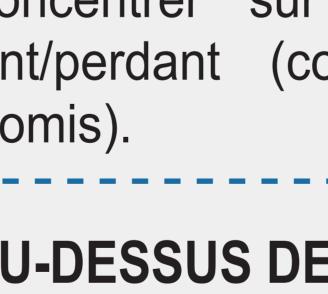


exemple l'amour, l'efficacité), ! considérez cela comme une invitation à suivre votre appel.



Devenez la résolution, par exemple en incarnant l'amour et en laissant votre contribution créative couler comme une

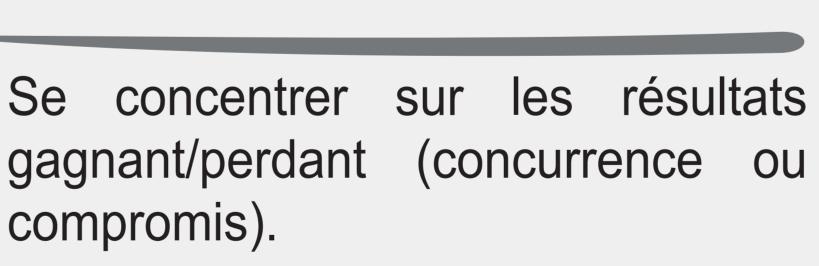
extension de ce que vous êtes.



jeu à somme nulle où une partie doit perdre pour que l'autre gagne. Collaborez pour faire croître le gâteau de manière à ce





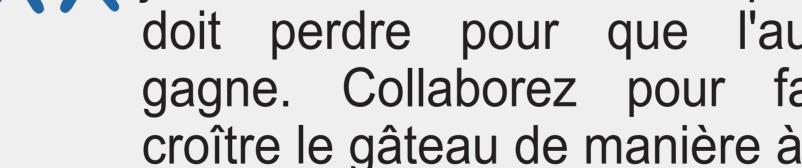


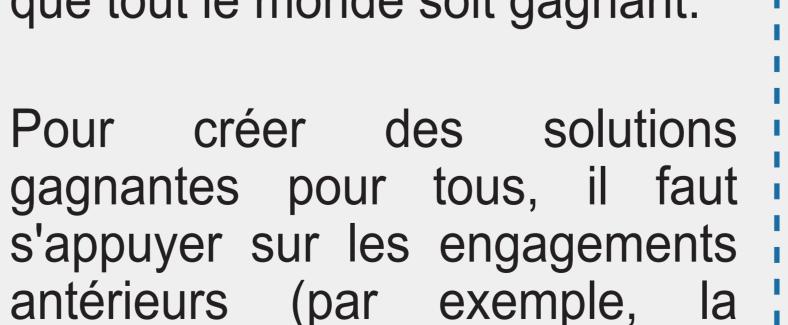
14. Créer des solutions gagnantes pour

tous

gagnants pour tous.

Collaborer pour créer des résultats





franchise, l'abondance, la pleine

responsabilité, la curiosité).