

## Apprendre à apprendre

**Proposition** : Prendre le temps de créer un environnement propice à la formation.

### Dans la formation Expérience CAP :

~ Module 1 ~

#### Module 1 – Défi 12 : CAP de poser une intention ?

Poser l'intention de faire de l'espace pour se retrouver, pour s'écouter, commence par là : poser une intention.

Mais qu'est-ce qu'une intention ?

**Une intention, c'est une création dans le monde de la pensée.** Je crée une réalité dans le monde invisible. Cette intention doit précéder ce qui va se passer dans le monde visible pour avoir une chance que cela se matérialise concrètement. C'est pour cela qu'il s'agit de la première étape : il faut vraiment commencer par là.

## Module 1 – Défi 13 : CAP d'avoir du temps pour toi ?

Dans ce défi, nous allons aborder l'importance de créer des conditions propices au changement.

Nous l'avons déjà vu avec la notion d'intention. Après avoir abordé la pensée, nous allons à présent pouvoir passer à **un autre niveau de création : celui de l'espace, de l'action, de la matière.**



## Module 1 – Défi 14 : CAP de suivre une détox digitale ?

Faire de la place autour de soi, dans son environnement matériel et immatériel est un élément essentiel pour revenir à soi et s'écouter.

Tout ce qui nous entoure est une possibilité de distraction supplémentaire et nous sommes très distrait.e.s en permanence, très stimulé.e.s par tout un tas de choses qui se passent autour de nous, qui rendent très difficile l'écoute de soi et la reconnexion à soi.

C'est d'autant plus vrai dans le monde actuel, qui s'accélère en termes d'informations et de modes de communication : **on passe beaucoup de temps à être tourné.e vers l'extérieur plutôt qu'à être tourné.e vers l'intérieur.**



