

LEADERSHIP QUICK FIX™ - Posture Mentale

Questions Quiz – 1.3 Le Conscient Observateur

Jour 4

Question 1 : Vrai ou faux, Eckhart Tolle, de son vrai nom Ulrich Leonard Tolle, né à Lünen, Allemagne en 1948, est un écrivain et conférencier, résident canadien, connu comme étant l'auteur des ouvrages best-seller : Le Pouvoir du moment présent et Nouvelle Terre.

- a) Vrai
- b) Faux

Texte explicatif :

Tout à fait! Eckhart Tolle est une référence internationale en tant qu'écrivain et conférencier canadien. Selon Wikipédia, Tolle raconte qu'il s'est senti déprimé la plus grande partie de sa vie jusqu'à ce qu'il connût, à l'âge de 29 ans, une « transformation intérieure » à la suite de laquelle il passa plusieurs années sans-emploi à vagabonder « dans un état de félicité profonde » avant de devenir enseignant spirituel. Plus tard, il déménagea en Amérique du Nord où il commença à écrire son premier livre, *Le pouvoir du moment présent*, qui fut publié en 1997 aux États-Unis et est devenu un best-seller international traduit en 33 langues¹. Tolle s'installa ensuite à [Vancouver](#) au [Canada](#) où il vit depuis.

Les ventes du *Pouvoir du moment présent* et de *Nouvelle terre* sont respectivement estimées en 2009 à trois et cinq millions de copies en Amérique du Nord. En 2008, environ 35 millions de personnes ont participé à une série de 10 [webinaires](#) en ligne en direct avec Tolle et la présentatrice d'émissions-débats [Oprah Winfrey](#)². Tolle n'est rattaché à aucune religion en particulier, mais son travail est influencé par un grand nombre d'enseignements spirituels de la [non-dualité](#)^[réf. nécessaire] et du [New Age](#).

Question 2 : Selon Eckhart Tolle, quels sont les critères qui décrivent le lâcher-prise :

- a) Il s'agit d'un véritable détachement : cela ne signifie pas endurer passivement une situation dans laquelle vous vous trouvez sans tenter quoi que ce soit pour l'améliorer. Et cela ne signifie pas non plus que vous devez cesser d'établir des plans pour transformer votre vie ou de poser des gestes positifs.
- b) Le lâcher-prise est la simple, mais profonde sagesse qui nous porte à laisser couler le courant de la vie plutôt que d'y résister. Le seul moment où vous pouvez sentir ce courant, c'est dans l'instant présent.
- c) Le lâcher-prise, c'est accepter le moment présent inconditionnellement et sans réserve. C'est renoncer à la résistance intérieure qui s'oppose à ce qui est. Résister intérieurement, c'est dire non à ce qui est, par le jugement de l'esprit et la négativité émotionnelle.
- d) Quand les choses vont mal, le réflexe de la résistance intérieur s'accroît, montrant par là qu'il y a un décalage entre les exigences ou les attentes rigides du mental et ce qui est. Ce décalage est celui de la souffrance.
- e) Toutes ces réponses

Texte explicatif :

Ces 4 premières énoncées décrivent parfaitement ce qu'est le lâcher-prise selon Eckhart Tolle.

Question 3 : Il est important d'exercer le lâcher-prise lorsque :

- a) Tu vis une situation de chagrin ou de souffrance dans ta vie
- b) Tu n'as pas envie de faire face à une situation énergivore
- c) Tu n'aimes pas une personne
- d) Aucune de ces réponses

Texte explicatif :

Il est mentionné par M. Tolle dans sa vidéo que le lâcher-prise est un remède au chagrin et aux souffrances de la vie. Apprendre à lâcher prise est un art qui s'apprend et qui est vital pour mener une vie paisible et harmonieuse.