

La visualisation

Cette méthode est fondée sur l'action, afin d'agir sur soi en toute liberté et autonomie,

- pour tendre vers une meilleure maîtrise de soi,
- se relier à cette force intérieure qui est en nous, cette énergie vitale qui nous fait surmonter les obstacles (le Ki des Japonais, le Chi des chinois) pour l'orienter vers nos buts et le meilleur de nous même.

La technique de l'entraînement mental s'appuie sur la similitude, au niveau nerveux, entre mouvement pensé et mouvement effectué : Le schéma nerveux est activé de la même manière, que le geste soit effectué ou simplement pensé. Dès lors, pourquoi ne pas utiliser l'imagerie mentale pour visualisation un but, un objectif, un comportement, voire un geste, plutôt que de l'effectuer trop vite ou trop souvent sans prendre le temps de le réaliser directement correctement.

OBJECTIFS

- Accroître nos potentiels de créativité
- Développer une meilleure synchronisation de l'hémisphère gauche et droit du cerveau.
- Accroître notre confiance en soi
- Acquérir une pensée plus positive
- Harmoniser nos rapports avec les autres
- Apprendre à s'aider, à surmonter nos difficultés

OBJECTIFS POUR LES PERSONNES AYANT SUIVI LE COURS DE SENSIBILISATION À L'AT

Développer son intuition / « Petit Professeur »

- Accéder à soi-même
- Faire appel à ses ressources profondes
- Mieux utiliser nos possibilités
- Exprimer les dons enfouis en nous
- Accroître nos potentiels d'intuition et de créativité
- Prendre le temps de réfléchir avant d'agir
- Utiliser l'A pour vérifier et clarifier nos perceptions et prendre en compte les différents aspects d'une situation
- Développer notre confiance en soi

MÉTHODE

Présentation de concepts théoriques, mise en pratique par des exercices et discussions.