

SOPHRO PROGRAMMATION FUTURE (SPF)

- **Classification d'origine:** Technique de futurisation du 2^{ème} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à surmonter ses appréhensions.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé relate, à très long terme, les conditions d'un événement réussi.

- **Description du TAIS***:

1. Visualisation:

- _ S'imaginer discuter avec quelqu'un dans un avenir lointain;
- _ S'imaginer lui raconter les doutes d'un événement réussi;
- _ S'imaginer lui raconter la réussite et les sensations qu'elles ont procurées;
- _ Imaginer les valeurs actuelles qui y sont attachées;

2. Ancrage des sensations de réussite.

* **Travail d'Acceptation Intra Sophronique.**