

SOPHRO PRESENCE DES VALEURS (SPV)

- **Classification d'origine:** Technique de totalisation du 4^{ème} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience des valeurs personnelles.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé énumère ses valeurs passées, présentes et futures.
- **Description du TAIS*:**

1. Visualisation:

- _ Imaginer quelque chose, quelqu'un ou un lieu;
- _ Se remémorer les valeurs qui y étaient attachées;
- _ Repérer les valeurs personnelles;
- _ Imaginer les valeurs actuelles qui y sont attachées;
- _ Repérer les valeurs personnelles;
- _ Projeter les valeurs futures qui y seront attachées;
- _ Repérer les valeurs personnelles.

2. Ancrage de toutes ses valeurs personnelles.

*** Travail d'Activation Intra Sophronique.**