

SOPHRO MNESIE POSITIVE SIMPLE (SMNPS)

- **Classification d'origine:** Technique de prétérisation du 3^{ème} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de ses capacités.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé définit ce qu'il ressent physiquement lors d'un souvenir positif précis.

- **Description du TAIS***:

1. Visualisation:

- _ Se remémorer un souvenir précis;
- _ Fixer le souvenir par un geste;
- _ Se questionner sur les différents ressentis corporels.

2. Ancrage des ressentis.

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