

SOPHRO MNESIE LIBRE (SMNL)

- **Classification d'origine:** Technique de prétérisation du 3^{ème} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à poser un regard positif sur sa vie.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se remémore des instants positifs de sa vie.
- **Description du TAIS*:**
 1. Visualisation:
 - _ Se souvenir de moments agréables;
 2. Ancrage des sensations positives de ces souvenirs.

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