

PROJECTION SOPHROLIMINALE DU SOMMEIL (PSLS)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1er degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à améliorer son sommeil.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé détaille les étapes de son coucher jusqu'à son réveil.
- **Description du TAIS*:**

1. Visualisation:

- _ Imaginer les rites du coucher;
- _ Imaginer l'endormissement;
- _ Imaginer le sommeil;
- _ Imaginer les sensations d'un sommeil réparateur.

2. Ancrage des sensations.

3. Visualisation:

- _ Imaginer le réveil après cette bonne nuit.

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