

PROTECTION SOPHROLIMINALE (PSL)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
 - **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de l'autosuggestion.
 - **Description de l'exercice:** Le sophronisé se répète mentalement une affirmation.
 - **Description du TAIS*:**
 1. Visualisation:
 - _ Imaginer une ressource qui comble le besoin.
 2. Ancrer ces sensations positives.
 3. Visualisation:
 - _ Se répéter plusieurs fois « je suis ...» ou « j'ai ... » suivi de la ressource;
 - _ Se répéter plusieurs fois « je suis ... toute la journée » ou « j'ai ... toute la journée » suivi de la ressource.
- * Travail d'Activation Intra Sophronique.**