

## **PROJECTION SOPHRONIQUE DES CAPACITES (PSC)**

- **Classification d'origine:** Technique de futurisation du 2<sup>ème</sup> degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de son potentiel.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé projette ses capacités futures.
- **Description du TAIS\*:**

1. Visualisation:

- \_ S'imaginer dans une situation précise à une échéance déterminée;
- \_ S'observer posséder la capacité désirée dans cette situation.

2. Ancrage de cette capacité.

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