

# SOPHROLOGIE & HYPNOSE

## Spécial Performance et développement personnel (1)

Chacun de nous possède en lui les ressources et les moyens nécessaires à sa guérison, à son épanouissement, à sa réalisation. La sophrologie et l'hypnose « thérapeutique » permettent de mobiliser toutes ces aptitudes et facultés inconscientes. Ces deux disciplines sont aujourd'hui largement utilisées avec succès dans les champs du développement personnel, en pédagogie, dans le domaine de la santé, en thérapie. Elles visent à rendre l'homme indépendant, à le libérer de ses programmations issues de son histoire de vie. Elles visent à créer une conscience positive pour l'amener à devenir le propre artisan de son bien-être et de son évolution personnelle.

Notre réussite et notre épanouissement dépendent très largement de la qualité de nos pensées et de notre capacité à lire les événements de la vie autrement. La « chance » apparaît alors comme le résultat d'un état mental fort et déterminé et moins comme le fruit du hasard ou de la fatalité.

- Durée des séances : 1 heure
- Lieu : Cayenne, route de Montabœuf (possibilité d'intervenir à domicile)
- Type de séance : individuelle
- Jours et Horaires : en fonction de votre disponibilité
- Coût par séance : 40 euros

### CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon  
97354 REMIRE-MONTJOLY  
Tél : 0694 21 89 72  
Mail : stephane.vaiti@gmail.com  
<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

#### Atteindre ses objectifs

Se fixer des objectifs et s'y tenir. Rester déterminé malgré les obstacles rencontrés. Resté positif.



#### Réussir ses examens

Développer le sentiment de réussite personnelle. Renforcer ses capacités intellectuelles (mémoire, concentration...). Gérer le stress.



#### Rompre liens toxiques. Sortir de relations triangulaires

Rompre les liens toxiques qui lient à des personnes, des objets, des croyances, des sentiments, des attitudes, etc.



#### Se reconstruire après une épreuve, ou une séparation

Faire le deuil d'une relation. Se rebâtir après une épreuve de vie. S'ouvrir à la « reconstruction de soi ».

#### Eviter les pièges de l'épuisement professionnel

Respecter ses besoins et à s'axer sur son équilibre et son bien-être au travail tout en favorisant une bonne productivité.

#### Cessez d'attendre : Devenir proactif.

Délaisser la réactivité, par la responsabilisation et une augmentation de sa confiance



#### Développer son charisme

Favoriser le plein développement du charisme naturel. Unifier des éléments clés, comme l'attitude, la voix et le regard.



#### Se donner le droit d'exister

Se réaffirmer certains droits : droit à l'amour, droit d'être, droit au bien-être, droit à la santé, le droit au bonheur et le droit d'exister.



#### Se protéger du harcèlement psychologique

Développer la capacité de contrer la violence verbale et le harcèlement psychologique.



#### Stop à la procrastination

Apprendre à se fixer de petits objectifs clairs. Répondre à ses objectifs réalisables. Passer à l'action



#### Oser prendre la parole en public

Se débarrasser des blocages empêchant de développer son talent d'orateur et de l'utiliser pour évoluer personnellement et professionnellement.

#### Combattre la peur du conflit

Se défaire de ses programmations qui amènent à craindre à se sentir impuissant lors d'un conflit. Apprendre à s'exprimer simplement comme adulte responsable de sa vie et de ses besoins.

#### Croire en sa valeur . Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Se libérer de ses fausses croyances et de sa perception négative de soi.



#### Reprendre la direction de son chemin de vie

Se libérer des obstacles qui obstruent son chemin de vie. Se défaire des empêchements qui nuisent à l'avancement. Se réapproprier son identité

#### Surmonter la peur de faire de la peine aux autres

Apprendre à s'axer sur ses propres émotions. Se détacher du monde émotionnel et de la responsabilité par rapport aux besoins d'autrui.