

Visualiser et ancrer un état d'être en soi

Proposition : S'exercer à utiliser la visualisation et l'ancrage sur soi.

Mode d'emploi :

- 1 - Choisir un état d'être, une expérience ressource puissante à cultiver
- 2 - Choisir l'ancre qu'on va activer (visuelle, sonore, kinesthésique...)
- 3 - Visualiser l'expérience ressource et ressentir l'état d'être
- 4 - Associer l'ancre choisie
- 5 - Sortir de la visualisation, et vérifier l'ancre
- 6 - Renouveler l'opération visualisation / ancrage plusieurs fois
- 7 - Utiliser l'ancre pour activer l'état

- Choisir un état d'être, une expérience ressource puissante à cultiver

.....

.....

- Choisir l'ancre qu'on va activer (visuelle, sonore, kinesthésique...)

.....

.....

Quelles sont mes remarques en lien avec cette pratique ?

.....

.....

.....

Quelles autres idées d'ancres puis-je trouver pour d'autres états d'être ?

.....

.....

.....

Pour aller plus loin :

Fiche-outil "Le processus de visualisation"

Cours M3 P3 C4 "La visualisation / l'ancrage"