

**La PNL** (programmation neuro linguistique) est un ensemble de présuppositions et un système de valeurs qui apportent une vision plus positive de nous même et des autres, et vont contribuer à faciliter la réalisation de vos projets de vie.

**L'hypnose** est un état de conscience modifié qui conduit à un état d'hyper-vigilance, et souvent de relaxation dans lequel vous cessez de diriger volontairement le cours de vos pensées. L'hypnothérapie utilise cet état naturel de conscience modifié pour vous aider à atteindre un objectif, en contactant vos ressources, votre créativité, vos capacités de changement.

**La sophrologie** c'est une méthode de relaxation très structurée. Elle développe nos capacités personnelles et améliore ainsi l'existence quotidienne de ceux qui la pratiquent.



*« Il faut être prêt à se débarrasser de la vie qu'on a prévu pour avoir la vie qui nous attend. »*

Joseph Campbell

Stéphanie Rabec

06 81 08 03 86

stephanierabec@gmail.com



*« La plus grande découverte de ma génération est que l'être humain, en changeant son mental et son attitude intérieure, peut changer tous les domaines de sa vie »*

William James



Je vous accompagne à la rencontre de vos potentiels pour que vous réalisiez vos objectifs.

Dirigeants, particuliers, sportifs; notre mental influence notre être, apprivoisons le.

L'alignement précède la performance.

### La préparation mentale :

Permet d'augmenter le niveau de performance.

Le mental c'est les émotions, la motivation, la concentration, les croyances, l'estime de soi, les valeurs... Selon vos besoins, votre connaissance de vous-même, la clarté ou pas, de votre objectif vous avancerez en osant.

### Le coaching génératif:

Favorise la création d'un résultat qui n'a jamais existé auparavant dans le modèle du monde du client, ce coaching crée les conditions d'émergence d'un haut niveau de conscience (somatique, cognitif et du champ) susceptible de générer des réalités radicalement nouvelles.

### L'intelligence collective ou master mind:

Le tout est plus grand que la somme des parties, comme l'hydrogène et l'oxygène se combinent pour former une troisième entité, l'eau.

A travers ce phénomène, les individus sont capables d'utiliser à plein leurs compétences et de mettre en œuvre des ressources qu'ils ne pouvaient pas encore avoir à leur disposition.