

## THÉRAPIE ACCELEREE

La thérapie accélérée: un moyen rapide et durable pour sortir du mal-être. Que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, pour vous aider je mets en œuvre les ingrédients de différentes techniques de connaissance de soi qui ont fait leur preuve, comme la thérapie centrée sur la personne, l'analyse transactionnelle, la communication non violente, la libération émotionnelle par l'ab-réaction, la pensée positive...

En quelques heures d'entretien vous allez prendre conscience des liens entre votre histoire de vie et les situations que vous vivez aujourd'hui. Vous allez défaire ces liens en libérant les émotions enfouies mais toujours actives. Vous allez créer votre nouveau schéma de vie, celui qui vous correspond et vous conduira vers votre épanouissement.

Avec la thérapie accélérée

Vous allez faire le point sur vos possibilités. Vous allez identifier vos freins et blocages pour les transformer en points forts et vivre pleinement.

Cette guidance vous permettra de :

- Prendre conscience de vos freins, de votre scénario de vie, de ce qui entrave votre devenir,
- Libérer les émotions douloureuses en lien avec des situations passées,
- Déjouer la répétition de situations indésirables,
- Communiquer vos pensées et vos ressentis,
- Vous affirmer plutôt que de vous adapter,
- Satisfaire vos besoins et vos désirs
- Avoir des relations satisfaisantes,

### INFORMATIONS PRATIQUES

- Séance individuelle
- Sur rendez-vous
- Lieu : Chalon Sur Saône, Dijon, Paris