

Focusing

Comment voir clair en soi ?

« Mieux que se comprendre : se retrouver » Eugène T. Gendlin »

Faisant face à des problèmes et des changements personnels, la plupart des gens voient alors leur vie s'embrouiller ; certains ignorent les sentiments qui les bouleversent, d'autres se noient dans leurs émotions.

Eugène T. Gendlin psychothérapeute a mis au point cette méthode thérapeutique, qui est aussi auto-thérapeutique ; le **Focusing**.

Ce stage constitue une initiation pratique pour maîtriser les différentes étapes du Focusing et pour appliquer ce procédé à des situations particulières et des usages variés.



AU CENTRE DE SOI : LA CLE DE SES PROBLEMES

Le centrage de soi implique un mouvement vers l'intérieur par lequel la personne sonde son moi : le plus profond, le plus sage : son corps. En apprenant à vous centrer vous trouverez le chemin de la vérité intérieure et saisirez la sagesse intuitive de votre esprit et de votre corps réunis. Douce, bienfaisante, produisant un bien-être immédiat, inédit et durable cette auto-thérapie vous apprendra à se dégager de ses préoccupations.

Développer son intuition. Utiliser la sagesse de son corps pour voir clair en soi plutôt que de s'analyser ou se noyer dans ses émotions. « **Les gens qui réussissent à se transformer ont appris à rentrer en eux-mêmes** ». Freud a beaucoup parlé de l'inconscient mais n'a jamais expliqué où le trouver. On y accède par le corps.

« **Ce qui nous dérange reste présent dans notre vie et se manifeste au niveau corporel** » Eugène Gendlin. En employant cette approche, vous sentirez effectivement et physiquement vos problèmes s'alléger et se résoudre.

Vous arriverez à vous comprendre mais aussi à vous retrouver.

Du développement personnel à l'harmonie familiale



TRANS-Formateur

Ecole des parents et des grands parents

& Vie

Association laïque Loi 1901 du 22 mai 1989 N° 0772013921
tfvie@orange.fr > www.parents-transformationetvie.com