La **Visualisation** est une technique qui consiste à imaginer un but avec un maximum de détails.

Pour atteindre un objectif, il faut d'abord se convaincre soi-même qu'on en est capable et que c'est aussi possible pour soi. Puis, il faut passer à l'action pour matérialiser ce qu'on a visualisé.

Ainsi, la *Visualisation*, en plus d'aider à résoudre certains problèmes, vous permet aussi d'atteindre les objectifs ambitieux que vous vous fixez.

Savez-vous que l’imagination ne fait pas de différence avec la réalité ?   
Soyez prêt à transformer votre vie.

Liste des 40 audios disponibles :

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Se reconnecter à son identité profonde, |
| 2 | Vaincre le stress et les angoisses, |
| 3 | Vaincre la colère et gérer ses émotions, |
| 4 | Se libérer d'une relation toxique, |
| 5 | Sortir d'un burnout, |
| 6 | Vaincre le syndrome de l'imposteur, |
| 7 | Identifier et atteindre ses objectifs, |
| 8 | Renforcer son estime de soi, |
| 9 | Dites STOP à la dépendance affective |
| 10 | Renforcer le dégoût de la cigarette et arrêter de fumer |
| 11 | Apprendre à lâcher-prise, |
| 12 | Vaincre la procrastination, |
| 13 | Dites ADIEU à vos compulsions alimentaires, |
| 14 | Se préparer à un examen, |
| 15 | Parler en public, |
| 16 | Transformer son histoire de vie, |
| 17 | Apprendre à gérer ses émotions, |
| 18 | Oser dire non, |
| 19 | Arrêter de se comparer aux autres, |
| 20 | Vivre le moment présent, |
| 21 | Explorer son univers intérieur, |
| 22 | Méditation hypnotique, |
| 23 | Ressentir de la gratitude, |
| 24 | Développer sa spiritualité, |
| 25 | Libérer les blessures de son enfant intérieur, |
| 26 | Acceptation de soi, |
| 27 | Faire confiance et se faire confiance, |
| 28 | Faire la paix avec le passé, |
| 29 | Vaincre la peur de l'échec, |
| 30 | Apprendre à pardonner, |
| 31 | Prendre soin de son corps, |
| 32 | Apprendre à communiquer. |
| 33 | Retrouver le sommeil, |
| 34 | Nouvelle vie, nouvelle habitude : "Construisez votre avenir", |
| 35 | Activer son système immunitaire, |
| 36 | Passer à l'Action : du savoir à l'action, |
| 37 | Réussir sa perte de poids, |
| 38 | Bien vivre son hypersensibilité, |
| 39 | Vaincre l'autosabotage, |
| 40 | Réussir sa transition professionnelle. |

Achetez une de ces expériences sonores immersives.  
N’oubliez pas d’inscrire votre code promo pour un rabais : **NANBER**

[Cliquez ici pour découvrir toutes les séances.](https://les-actionneurs.com/sp/visualisations-amplifiees-presentation/#catalogue)