2025

Atteignez vos objectifs avec PSYCH-K®

Chapman & Chapman
Conseil en stratégie et conseil juridique

https://chapmanandchapman.eu

1

Qu’est-ce que Psych-K®?

Psych-K® est une méthode simple et puissante pour reprogrammer votre subconscient et :

- Libérer vos blocages émotionnels.
- Installer des croyances positives.
- Atteindre vos objectifs de manière alignée et fluide.

C’est un outil pour le changement profond et durable.

2

Pourquoi pratiquer Psych-K® ?

Le subconscient gère 95 % de nos pensées et comportements. Avec Psych-K®, vous pouvez dès aujourd'hui transformer vos croyances limitantes directement depuis chez vous.

Voici 3 exercices pratiques pour commencer !

3

Exercice 1 : Identifier vos croyances limitantes

1 Prenez une feuille et répondez à ces questions :

- Quels objectifs ai-je du mal à atteindre ?
- Quelles pensées reviennent souvent et me freinent ?
- Exemple : "Je ne mérite pas de réussir" ou "Je suis toujours stressé(e)".

2 Transformez-les en affirmations positives :

- "Je mérite de réussir."
- "Je suis calme et confiant(e) dans toutes les situations."

Le simple fait de poser vos croyances sur papier est un premier pas vers le changement.

4

Exercice 2 - La posture d'équilibrage

Psych-K® utilise une posture corporelle simple pour harmoniser le conscient et le subconscient.

1 Asseyez-vous confortablement.
2 Croisez vos jambes aux chevilles.
3 Croisez vos bras et laissez vos mains reposer sur vos genoux.
4 Respirez profondément pendant 2 à 5 minutes en répétant votre affirmation positive (ex. : "Je suis confiant(e)").

Vous ressentirez un calme intérieur et un alignement avec votre affirmation.

5

Exercice 3 - Visualisation positive

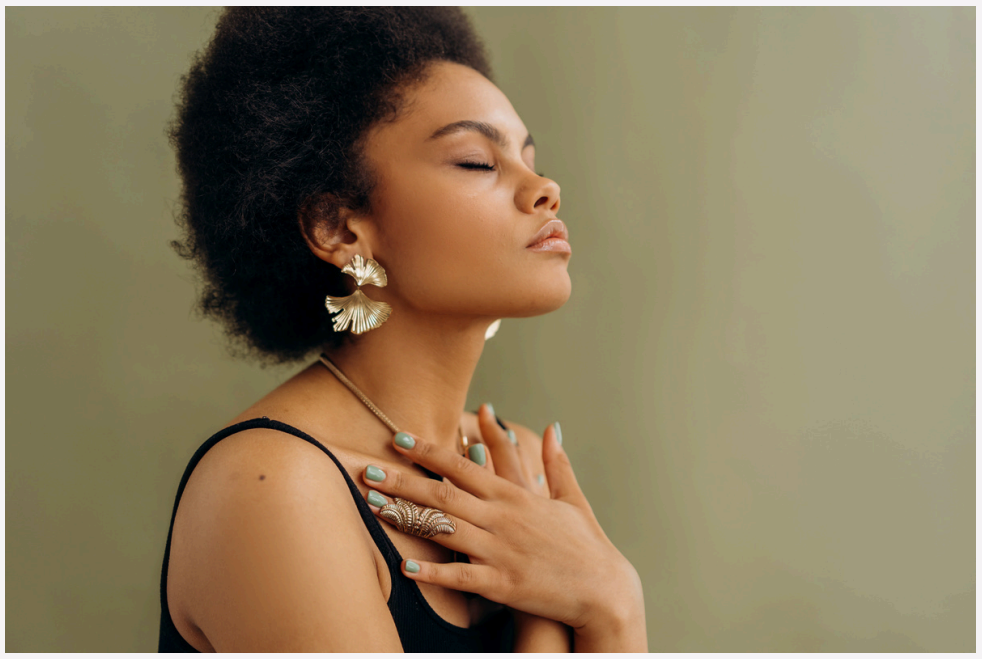
1 Fermez les yeux et imaginez-vous atteindre votre objectif.

2 Ressentez les émotions associées au succès : joie, fierté, gratitude.

3 Répétez mentalement une affirmation positive liée à cette vision :

- Exemple : "Je suis capable et confiant(e)."

Votre subconscient ne fait pas la différence entre la réalité et une visualisation puissante.



6

Un instructeur Psych-K® pour aller plus loin

Un instructeur Psych-K® certifié vous permet de :

1 Identifier vos croyances profondes que vous ne percevez pas seul(e).

2 Accéder à des protocoles avancés, impossibles à réaliser sans accompagnement.

3 Naviguer dans des blocages émotionnels complexes avec expertise et bienveillance.

4 Gagner en clarté et en efficacité pour des résultats rapides et durables.

Avec un instructeur, vous allez plus vite, plus loin, et en toute sécurité.

7

Exercices à faire avec un instructeur

Lors d'une séance guidée, vous pouvez expérimenter des outils puissants tels que :

1 L'équilibrage pour atteindre vos objectifs : Travaillez sur des cibles spécifiques avec des protocoles avancés.

2 Libération du stress : Transformez les souvenirs émotionnellement chargés en expériences neutres.

3 L'intégration des deux hémisphères : Stimulez une collaboration entre votre cerveau gauche et droit pour une prise de décision optimale.

Ces exercices sont conçus pour créer un impact immédiat sur votre vie.

8

Pour aller plus loin

Ces exercices sont une introduction à l'univers de Psych-K®.

Pour des changements encore plus puissants et guidés, découvrez nos accompagnements personnalisés.

📅 Prenez rendez-vous dès aujourd'hui sur https://chapmanandchapman.eu

CHAPMAN & CHAPMAN

Faites de 2025 votre meilleure année avec Psych-K® et Chapman & Chapman

CHAPMAN & CHAPMAN

https://chapmanandchapman.eu

Chapman & Chapman
Conseil en stratégie et conseil juridique