

**450
Pages**

**Dr Robert
Larsonneur**
Enseignant certifié en PNL

Autoformation à la PNL

Programmation Neuro-linguistique

Auto-Programmation Neuro-Linguistique

**« Tout ce que vous auriez
aimé savoir depuis toujours »**

La PNL de A à Z

Protocoles expliqués point par point

Démonstrations commentées

Nombreux exemples

Editions LARSON

SOMMAIRE

Avant-Propos	17
Introduction.....	19
A - Apprendre pour faire.	
1. Enseignant certifié en PNL	
2. Techniques/démonstrations très détaillées	
3. Questions des stagiaires.	
4. Soyez votre propre coach.	
5. Auto-programmation neuro linguistique	
6. PNL enrichie par les neurosciences	
7. La PNL pour tous.	
8. La magie est en vous	
B - Vos ressources sont là... à votre portée.	
C - Ce manuel, un manuel d'autoformation.	
Première partie.....	23
Qu'est-ce que la programmation neuro-linguistique (PNL)	
A - La programmation neuro-linguistique.....	25
1. Communication, changement et développement de soi.	
2. La relation humaine au cœur de notre vie.	
3. Le changement.	
4. Le développement de soi.	
5. Développement de comportements de réussite.	
B - La PNL, une discipline humaniste.....	29
Deuxième partie.....	31
Brève histoire, caractéristiques et concepts de la PNL	
A - Brève histoire de la PNL.....	32
1. L'apport de l'école de Palo Alto.	
2. Le nom : PNL ou Programmation Neuro-linguistique.	
1) Programmation.	
2) Neuro	
3) Linguistique.	
4) Questions des stagiaires.	

B - La PNL est un modèle.....	45
1. Des experts comme modèles	
2. La modélisation	
3. La PNL est un modèle et non une théorie	
4. Lorsque les théories vacillent et que l'observation reste le maître mot	
5. Modélisation intuitive	
C - Les modèles de la PNL.....	48
1. Fritz Perls.	
2. Milton Erickson	
3. Virginia Satir	
D - Les influences.....	49
1. La programmation neurolinguistique est un modèle	
2. La PNL : interventions orientées solutions.	
3. Les postulats de la PNL	
- Postulats de base de la PNL	
- Postulats concernant l'être humain	
- Postulats de la relation.	
E - La PNL : intervention orientées solutions (IOS).....	50
1. Le pourquoi et le comment	
2. Exercices.	
F - Postulats ou présupposés de la PNL.....	51
1. Les présupposés de base de la PNL	
2. Les présupposés concernant l'être humain	
3. Les présupposés et la relation	
G - Système de perception et de représentation.....	63
1. Le système de perception	
1) Nos cinq sens	
2) Notre perception du monde est limitée	
3) Notre perception est orientée	
4) Notre perception est subjective	
2. Le système de représentation	
3. Représentation mentale et neurosciences	
4. Conclusion	
H - La carte du monde ou modèle du monde.....	68

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

1. Généralité sur la carte du monde
 - 1) Qu'est-ce que la carte du monde.
 - 2) La carte n'est pas le territoire
 - 3) Les faiblesses de notre système de perception
 - 4) Notre système de représentation est limité
 - 5) La carte du monde, concept central de la PNL
 - 6) Notre système de référence
2. Intérêt du concept de carte du monde
3. Notions importantes sur la carte du monde
4. Comment construisons-nous notre carte du monde
 - 1) Les filtres.
 - a) les filtres neurologiques
 - b) Les filtres culturels
 - c) Les filtres sociaux
 - d) Les filtres familiaux
 - e) Les filtres individuels
 - 2) Les mécanismes.
 - a) Généralisation
 - b) Sélection
 - c) Distorsion
 - 3) Anomalie de la carte du monde
 - 4) Questions des stagiaires

I - Index de computation (3 pôles du fonctionnement humain)91

1. Le corps, l'esprit et les émotions dans l'histoire
2. Les processus cognitifs, les états internes, les comportements externes
 - 1) Les processus cognitifs
 - 2) Les états internes
 - 3) Les comportements externes.
 - 4) Les trois pôles du fonctionnement humain s'influencent.

J - La PNL : modèle, science ou théorie.....99

1. La PNL est un modèle
2. La PNL est-elle une science ?
3. La PNL est-elle une théorie ?

K - Déontologie de la PNL.....102

Troisième partie :	105
Au cœur de la relation humaine.	
A - Les clés d'une bonne communication.....	106
B- Les principes de la communication.....	114
C- L'écoute.....	106
1. Le regard	
2. Les micromouvements	
3. La posture	
4. Les mots courts	
5. Les reformulations	
6. Les questions d'intérêt et de relance	
7. Centré sur l'autre	
8. Un silence de présence	
9. Conclusion de l'écoute	
D - La calibration.....	123
1. Qu'est-ce que la calibration	
2. Calibration mécanisme inné et inconscient	
3 Au niveau visuel	
4. Au niveau auditif	
5. Au niveau olfactif	
6. Conclusion de la calibration	
E - La congruence	131
1. Qu'est-ce que la congruence	
2. Exemples	
3. Congruence : convictions et conventions	
4. Que doit-on observer ?	
5. Exercice de synthèse	
6. Questions des stagiaires	
7. Conclusion	
F - La synchronisation	137
1. La synchronisation : mécanisme inné	
2. Mécanisme involontaire	

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

3. Origine de la synchronisation
4. La synchronisation involontaire.
5. Comment et sur quoi se synchroniser ?
6. Exercices
7. Questions des stagiaires
8. Conclusion de la synchronisation

G - Le Rapport 152

1. Qu'est-ce que le rapport
2. Que disent les neurosciences
3. La confidentialité donne de la confiance
4. Mise en place du rapport : un préalable
5. Comment créer le rapport

H - De la réalité au langage 164

1. Différences entre le langage et la réalité.
2. structure de référence, structure profonde, structure de surface

I - Le Métamodèle 167

1. Généralités
2. Les généralisations
3. Les omissions
4. La distorsion sémantique

J- Le Milton modèle 176

1. Généralités
2. Les généralisations
3. Les omissions
4. Les distorsions

K - Le modèle perceptuel 183

L - Le feed-back 196

Quatrième partie 207

Le changement

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

A - On ne peut pas ne pas changer	208
B - Changements de type I et de type II	209
1. Changement de type I	
2. Changement de type 2	
C - Le changement est le résultat d'un jeu de force	211
1. Qu'est-ce qui pousse à quitter l'EP	
2. Qu'est-ce qui pousse à rester dans l'état présent	
3. Le jeu de forces	
D - Le cadrage	213
E - La détermination d'objectif	215
1. Généralités	
2. Les questions de la détermination d'objectif	
3. Différences entre inconvénients et obstacles	
F - L'écologie	222
G - Les Niveaux logiques de l'adaptation et du changement	228
1. Exploration des différents niveaux.	
2. Technique/démonstration	
3. Différentes utilisations des niveaux logiques	
4. Êtes-vous aligné ?	
H - Changez votre angle de vision	243
I - Procédure de changement.....	249
Cinquième partie	259
Les émotions.	
A - Les états internes (EI) : Émotion et sensations.....	260
1. Une variété quasi infinie	
2. Classification des émotions	
3. Intérêt de la connaissance des EI	
4. Comment naissent les états internes	
5. Un état interne peut être aidant ou limitant	

6. Gestion des états internes
7. Exercice sur les émotions

B - Comment installer un EI aidant ou désactiver un EI gênant ..267

1. Quel est le contexte
2. Choix de l'état interne le plus efficace
3. Comment susciter cet EI
4. Comment stabiliser cet EI aidant.

C - Comment se libérer d'un EI interne gênant 269

1. Associé dissocié.
2. Ancrage et ancrés.
3. Ancrage de ressources
4. Auto-ancrage de ressources. Ancre portable.
5. Désactivation ou neutralisation d'une ancre négative
6. Simple dissociation

Sixième partie307

Les processus cognitifs

A - Les métaprogrammes309

1. Métaprogramme : la complémentarité
2. Nous disposons de tous les métaprogrammes
3. Rien n'est figé
4. Métaprogramme, un choix non binaire.
5. Quelques métaprogrammes
 - 1) Descriptif/normatif
 - 2) Métaprogrammes de sélection de l'information
 - 3) Métaprogrammes d'organisation de l'information
 - 4) Métaprogrammes pour agir
6. Exercice sur les métaprogrammes
7. Questions des stagiaires
8. Conclusion

B - Les croyances323

1. Généralités
2. Recherche des croyances : pièges à éviter
3. Questions des stagiaires
4. Conclusion sur les croyances

C - Les critères et équivalents de critères	340
1. Les critères	
2. Les équivalents de critères.	
D - Les valeurs et anti-valeurs	346
1. Les valeurs	
2. Les anti-valeurs	
3. Mise en place de nos valeurs	
4. Conclusions	
Septième partie	351
Les représentations mentales	
1. Les représentations mentales et émotions.	
2. Sport et représentation mentale	
3. Les sous modalités	
Huitième partie	367
Gestion des conflits internes.	
1. Différents types de conflits internes.	
2. Le modèle des parties.	
3. Les indications.	
4. La négociation entre deux parties.	
5. Le recadrage en 6 points.	
6. Le squash visuel.	
Neuvième partie	397
Les techniques régressives	
A – Généralités	398
1. Définitions des techniques régressives	
2. Le terme de régression	
3. Comment notre passé influence notre présent	
B - Changement d’histoire de vie (CHV)	403
1. Avant-propos sur la technique	
2. CHV : technique et démonstration	
C - La redécision sur la ligne de temps	415

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

1. La ligne de temps
2. Technique et démonstration

Dixième partie :425

Conclusion générale et réflexions personnelles

A - Comment préparer vos interventions.....427

1. Le rapport ou l'alliance
2. Le recueil d'information
3. Clarification de l'objectif ou du projet
4. L'écologie
5. Choix de la technique
6. Application de la technique
7. Tester le résultat
8. Pont vers le futur
9. Le suivi

B - Technique par groupe de trois433

C - Conclusion 434

1. La PNL est un modèle
 2. La PNL est immédiatement applicable
 3. Ce manuel est très pratique
 4. ce manuel parle de trois éléments indispensables à notre vie
 5. Le monde évolue, la science aussi
 6. La PNL est un outil
- La vie n'est pas un long fleuve tranquille

D - Réflexions personnelles437

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

Avant-propos.

Ce manuel a été écrit comme un cours, il expose les techniques sous forme de démonstrations, commentées.

Il donne une multitude d'exemples concrets et réels pour les illustrer.

Chaque exposé est suivi de questions posées par mes stagiaires.

Je veux partager avec vous chères lectrices et chers lecteurs tout ce que j'ai pu apprendre et enseigner.

Mon but, vous autoformer à cette merveilleuse discipline qu'est la programmation neuro-linguistique (PNL) et de vous permettre de l'utiliser pour vous-même et par vous-même dans le cadre de l'auto-programmation neuro-linguistique.

Les prestidigitateurs ne dévoilent pas leurs secrets, je vais vous dévoiler les miens.

Vous y découvrirez toutes mes formules... des subtilités de langage comme parler à l'inconscient d'une façon tout en disant le contraire au conscient... avec la même phrase.

Ce manuel relie également la PNL aux neurosciences et aux disciplines qui l'ont influencée.

Cet ouvrage intéressera autant le débutant qui veut apprendre que le spécialiste débutant ou non qui veut se documenter.

Vous trouverez également, de nombreuses références scientifiques et philosophiques sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour mieux comprendre la PNL.

Docteur Robert Larsonneur

Introduction.

A - Apprendre pour faire.

*« Si tu n'as pas appris ce que tu sais
pour le mettre en œuvre,
pourquoi l'as-tu appris ? »
Épictète (50 - 125)*

*

1. Enseignant certifié en PNL.

Je suis très centré sur la pédagogie. J'ai utilisé la PNL dans mon cabinet, pour être utile à mes patients, je suis centré sur le faire. À quoi peut bien servir une connaissance que nous avons appris si nous ne la comprenons pas, si nous ne la mettons pas en application ?

*Le savoir doit déboucher sur le savoir-faire,
c'est l'ambition de ce livre.*

*

2. Techniques/démonstrations très détaillées.

Les techniques sont exposées de façon très détaillée sous forme de techniques/démonstrations. Beaucoup d'exemples avec des exemples réels que vous pouvez suivre pas à pas.

*

3. Questions des stagiaires.

Après chaque technique, j'ai reporté les questions de certains stagiaires, elles permettent d'aller plus loin, voire d'ouvrir vers d'autres possibles. Elles sont des retranscriptions à quelques détails près, seuls les prénoms ont été changés.

*« Le maître, c'est la vie, et vous êtes toujours
en état d'apprentissage permanent »*

Jiddu Krishnamurti Philosophe indien (1895-1986).

*

4. Soyez votre propre coach

Dès les premiers apprentissages, vous serez étonné par tout ce que la PNL apporte au quotidien.

Outre des connaissances théoriques, vous y découvrirez des techniques exposées sous forme de démonstrations et une multitude d'exercices à réaliser par vous-même... pour vous-même.

Vous pourrez très vite aider des personnes autour de vous.

Savoir et savoir-faire.

*

5. Auto-programmation neuro-linguistique.

Presque toutes les techniques peuvent être réalisées par soi-même : détermination d'objectif, ancrage, changement de croyances limitantes et un nombre considérable de techniques.

*

6. PNL enrichie par les neurosciences.

Tout en vous présentant les techniques de PNL pures, je ferai des liens entre la PNL, l'hypnose, les neurosciences, la psychologie et la philosophie... tout est lié.

*

« Tout est relié à tout.

Aucune discipline n'est une île, elles sont toutes reliées »

*

7. La PNL pour tous.

La PNL considérée dans ses débuts comme une thérapie brève a conquis le monde de l'entreprise, de la santé, du sport, du coaching... et la vie quotidienne, en couple, en famille, avec les amis.

*

8. La magie est en vous.

*« Chaque être humain est une merveille,
un trésor et même un miracle ».*

Virginia Satir Psychothérapeute (1916-1988)

*

Combien de stagiaires que j'ai eu la chance de former à la programmation neuro-linguistique sont venus me dire à quel point leur vie avait été transformée.

Combien de fois les ai-je entendus me dire que la PNL était véritablement magique et sont venus me remercier pour tous ces changements.

Combien de fois ai-je inlassablement répondu : « Ça n'est ni moi, ni la PNL qui sommes magiques, mais vous ».

B - Vos ressources sont là... à votre portée.

*« Chacun d'entre nous possède des ressources
exceptionnelles et accessibles.*

*La PNL vous donne simplement la clé et je vous
aide à la tourner.*

*Peu de gens le croient avant d'avoir essayé et
pourtant, c'est vrai ».*

Souvent nos ressources cachées se manifestent dans des situations exceptionnelles... la guerre, la maladie, le sauvetage d'une personne en détresse...

Pourquoi faut-il de telles situations extrêmes pour libérer ces ressources qui sont en nous ? Je veux vous aider à les faire émerger comme un sous-marin qui fait surface.

Je vous propose tout simplement d'accéder à vos ressources même dans les situations de la vie quotidienne. La vie est une merveille, un trésor que je vous propose de choyer, et si vous vous êtes égaré, à vous retrouver.

C'est ce que je vais vous faire découvrir dans ce livre.

*

C- Un manuel complet pour les débutants comme pour les experts.

Il est construit dans cet esprit, les techniques sont présentées sous forme de démonstrations commentées, avec une multitude d'exemples concrets... et réels et de nombreuses questions de stagiaires. Les personnes qui veulent se former à la PNL le suivront pas à pas, celles qui sont en formation, y trouveront des informations complémentaires et des exemples.

*

Ce livre intéressera autant le débutant que les formateurs et les enseignants en PNL.

*

[POUR COMMANDER : CLIQUEZ ICI](#)

DU MÊME AUTEUR

- 1° Autoformation à la PNL (450 pages).
- 2° Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose (620 pages).
- 3° Rester jeune et même rajeunir et rester en bonne santé (551 pages).
- 4° Perdez du poids sans jamais en reprendre avec la nutrition et le mental.
- 5° Un roman : SOLEME
- 6° Développez votre estime et votre confiance en vous. La clé de votre épanouissement.
- 7° L'art de la communication, au cœur de la relation, au cœur d'une vie heureuse.
- 8° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfant/parents apaisée.
- 9° Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.

Pour vous procurer facilement les livres :
Le QR code.

I – AUTOFORMATION À LA PNL ET À L'AUTO-
PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

La PNL est un excellent outil pour les personnes qui pratiquent l'hypnose. De nombreuses techniques peuvent être pratiquées sous hypnose.

Pour commander.
LIVRE DE 450 PAGES.



DESCRIPTION :

La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique s'intéresse à la relation humaine, au changement (positif), et au développement de soi. Tout ce que nous n'avons jamais appris à l'école et qui est essentiel à notre vie et à notre développement.

Cet ouvrage a été écrit pour que chacun puisse s'autoformer à la PNL et devenir son propre coach.

Il sera aussi le compagnon de route de toutes les personnes en formations PNL et Hypnose.

Par la richesse de ses références, il intéressera également le spécialiste qu'il soit praticien, coach, psychologue, hypnopraticien, formateur ou enseignant.

La PNL est aussi une technique de réparation des blessures du passé, ancrée dans l'instant présent et tournée vers l'avenir.

Bibliothèque de développement personnel et professionnel

La PNL est une discipline ambitieuse qui a pour vocation de rendre les personnes plus heureuses, et d'accéder à la meilleure version de soi.

Toutes les différentes techniques pour créer de bonnes relations y sont décrites. Le lecteur sera surpris par la quantité d'outils dont il disposera.

Concernant le changement, les techniques d'exploration d'un objectif ou d'un projet y sont détaillées. Les protocoles sont expliqués étape par étape de manière extrêmement concrète que l'auteur a intitulé techniques et démonstrations.

S'ajoutent aux démonstrations, de nombreux exemples qui viennent enrichir, étayer les techniques.

Tous les exemples donnés sont des cas réels.

Les métaphores apportent une touche particulière.

Cet ouvrage est tourné vers la modernité en incluant de nombreuses explications issues des dernières découvertes des neurosciences.

Il fait aussi référence aux talentueux chercheurs du passé qui ont eu des intuitions géniales comme Milton Erickson, Émile Coué et tellement d'autres...

Un livre vivant par l'utilisation de métaphores.

Il se lit comme un manuel pratique et avec fluidité... presque comme un roman

~

II — HYPNOSE ERICKSONIENNE, ELMANIENNE
et NOUVELLE HYPNOSE.

Hypnose ericksonienne, elmanienne et nouvelle hypnose : Les trois grands courants de l'hypnose.

PLUS, l'autohypnose et l'hypnose conversationnelle

Pour commander le livre
d'HYPNOSE.

Un livre de 620 pages...

Un livre extrêmement complet. Les plus
grands mouvements de l'hypnose
thérapeutique



DESCRIPTION :

Les trois grands mouvements de l'hypnose sont abordés en détail ainsi que l'AUTOHYPNOSE et l'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE dans ce livre qui dépasse les 600 pages. C'est assurément un livre de référence. De nombreux SCRIPTS sont proposés avec une multitude d'exemples concrets. La séance d'hypnose est décrite point par point. Une partie importante est consacrée aux suggestions avec des exemples parlant. En prime, la méthode Coué fait l'objet d'un chapitre. Les neurosciences enrichissent ce livre et font le lien avec l'hypnose de demain.

Les sujets importants sont abordés de façon très détaillée :

- Arrêt du TABAC.
- Traitement de la DOULEUR.
- Traitement du SURPOIDS.
- L'INSOMNIE.
- L'ESTIME de soi et la CONFIANCE en soi.
- L'hypnose chez l'ENFANT.
- Les PHOBIES.
- Les techniques RÉGRESSIVES.

~

III — RESTER JEUNE ET MÊME RAJEUNIR

Pour commander le livre
Rester jeune et même rajeunir
et en bonne santé.



551 pages

L'âge civil **et l'âge biologique** sont deux choses différentes. Certaines personnes paraissent plus jeunes et d'autres plus âgées que leur âge civil. Ce qui compte, c'est notre **ÂGE BIOLOGIQUE**. Ce livre vous donne **des milliers de conseils** pour l'allongement de la vie EN BONNE SANTÉ qui n'est en France que d'environ 65 ans. Ce livre abordera tous les sujets : activité physique et sédentarité ; le cerveau qu'il faut bien nourrir et entretenir, le sommeil, moment de réparation ; la relation humaine indispensable à une vie heureuse... comme la créer ; la nutrition et là, bien des surprises vous attendent ; les microbiotes (flore intestinale) qui communiquent avec le cerveau ; la prévention et bien évidemment : le tabac, l'alcool, le stress qui vous fait perdre des années de vie. Je vous parlerai de génétique... En annexe, vous trouverez 32 autres sujets passionnant qui vous parlent d'aujourd'hui et de demain... je vous parlerai du rôle de l'acide hyaluronique...

La science nous apporte dans des délais très courts des possibilités extraordinaires d'allongement de la vie en bonne santé. En attendant, il faut tenir.

~

IV — ROMAN : SOLEME.

Un roman : SOLEME
(Thriller romantique).

De rebondissement en rebondissement, un roman haletant où se mêlent amours, amitiés, assassinats, complots et drame. Soleme et Raphaël se rencontrent dans un train. Quoi de plus banal... en apparence ? Vraie rencontre, ou machination ? Quel est le drame qui a créé Soleme cette femme hors norme ? Des personnages atypiques, calculateurs, machiavéliques agissant dans l'ombre vont s'aimer, se haïr, se tolérer, des destins brisés. L'amour et l'amitié vont-ils survivre à tous ces pièges tendus, à ces désirs de vengeance démesurée. Un combat sans merci va opposer une puissante mafia, un groupe de mercenaires et un brillant hacker meurtri et fou. Un roman qui vous fera voyager aux quatre coins du monde.

POUR COMMANDER



V — ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI.
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

Cet ouvrage est un aboutissement. Ce livre, je l'ai rêvé et écrit pour vous. Après une enfance de galères et destructrice qui s'est poursuivie bien au-delà, j'ai travaillé encore et encore à l'estime de soi, la confiance en soi et enfin l'épanouissement personnel. Ce livre vous donne des outils concrets qui s'appuient sur la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), l'hypnose, l'analyse transactionnelle, les neurosciences, la psychopathologie (pour vous protéger). J'ai enseigné toutes ces matières dans mes centres de formation. J'aborde les sujets point par point comme on construit une maison brique après brique. Je vous propose des exercices pour que de manière naturelle vous retrouviez votre propre chemin, celui qui correspond à votre propre personnalité. Ce n'est pas seulement un livre de réparation d'éventuels traumatismes, c'est un livre pour atteindre toutes ses potentialités... aller au-delà.

Pour commander :



VI — L'ART DE LA COMMUNICATION
AU CŒUR DE LA RELATION,
AU CŒUR D'UNE VIE HEUREUSE.

Ce livre est une vraie baguette magique pour ceux qui souhaitent ÉTABLIR DE BONNES RELATIONS avec les autres. NOS PLUS GRANDES JOIES ET NOS PLUS GRANDES DIFFICULTÉS, VOIRE MALHEUR VIENNENT DE LA RELATION HUMAINE. Bien communiquer, un atout extraordinaire au niveau personnel (couple, famille, amis...) et professionnel (collègues de travail, supérieurs hiérarchiques...). Les plus grandes techniques de communication développées depuis plus d'un siècle par des chercheurs de génie. : PNL, Analyse transactionnelle, hypnose conversationnelle, communication non violente. L'auteur a enseigné toutes les disciplines dans son centre de formation en plus de la psychopathologie et des neurosciences. Vous pourrez également apprendre à repérer les PERSONNES TOXIQUES et vous en protéger. Enfin, grâce à une meilleure communication, vous verrez votre charisme et votre leadership augmenter.

POUR COMMANDER



~

VII — PERDEZ DU POIDS SANS JAMAIS
EN REPENDRE

« **Perdez du poids sans jamais en reprendre** » est un ouvrage qui prend en compte l'alimentation, la nutrition et le MENTAL. Le MENTAL demeure le point faible majeur, celui qui empêche d'atteindre ses objectifs et celui qui fait rechuter. MENTAL, NUTRITION ET ALIMENTATION constituent une association incontournable. Le docteur Larsonneur insiste sur l'exercice physique, non pas le sport... mais la non-sédentarité. Nous rencontrons aujourd'hui du fait du travail sur les ordinateurs et les séries télévisées l'apparition d'un FLÉAU : LA SÉDENTARITÉ. Nous en arrivons aujourd'hui à rencontrer des SPORTIFS SÉDENTAIRES : plus de 7 heures par jours assis et du sport le week-end. L'être humain n'est pas génétiquement programmé pour passer autant de temps assis : le « too much sitting ».

La SÉDENTARITÉ est une CALAMITÉ. MARCHER un peu chaque jour vous sauvera la vie.

POUR COMMANDER



~

VIII — LA SÉRÉNITÉ ENFIN RETROUVÉE
LA RELATION ENFANTS/PARENTS APAISÉE

La sérénité enfin retrouvée. La relation enfants/parents apaisée.

Pleurs, cris, crises parfois cataclysmiques, l'enfant met les nerfs des parents démunis à fleur de peau. Ce livre aborde le pourquoi et **surtout le comment s'y prendre**. Pendant des milliers d'années, les enfants ont été élevés sans que nous ne sachions rien sur leur cerveau. Le cerveau des enfants est immature. Dès la naissance, l'enfant en souffrance subit ses émotions sans aucun contrôle possible... faute de connexions neuronales. Les parents souvent excédés, sans le savoir, mettent de « l'huile » sur le feu émotionnel que vit l'enfant. **Des explications simples, des solutions concrètes faciles à appliquer**. À la lumière des découvertes les plus récentes, c'est une révolution qui se met en place en matière d'éducation. Soyez les premiers à en bénéficier.

Pour commander.

La sérénité enfin retrouvée.
La relation enfants/parents
apaisée



VIII — STOP À L'INSOMNIE
LES TROUBLES... LES CAUSES... LES SOLUTIONS

Stop à l'insomnie... les troubles, les causes, les solutions.

Pour beaucoup de gens, l'insomnie est une source d'inconfort avec à la clé une mauvaise journée le lendemain. L'INSOMNIE, c'est beaucoup plus grave qu'un « simple » inconfort.

Le sommeil est la clé de voûte de la santé, bien avant l'alimentation et l'activité. Après avoir décrit ce qu'est le sommeil et son importance, ce livre s'attache à donner une multitude de solutions qui peuvent s'ajouter les unes aux autres. Un guide va vous aider point par point à mettre en place les solutions pour vous conduire à un sommeil de qualité.

IX — COACHING SANTÉ

Uniquement en visio.

Il ne s'agit en aucune façon de remplacer une consultation médicale.

Pour plus d'informations scanner le QR code :



IX — RETROUVEZ-MOI SUR YOUTUBE



X — RETROUVEZ-MOI SUR INSTAGRAM, LINKEDIN, FACEBOOK

Instagram, LinkedIn, Facebook.

XI — INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE
NEWSLETTER SUR LE SITE

Vous trouverez, sur la page, la
possibilité de vous inscrire.
Il vous suffit de noter votre
adresse mail



XII — FORMATIONS VIDÉO EN LIGNE

Formations VIDÉO en ligne (VIVOVOJO).
Docteur Robert Larsonneur et Noémie Kleiber.
ENSEIGNANTS EN HYPNOSE.

Formation : Praticien en hypnose.

- 33 vidéos en qualité HD.
- 33 documents pédagogiques.

**Pour commander
La formation. Praticien
en hypnose.**



Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne
commercialisons pas ces formations.
Nous avons réalisé ces formations. Elles ont été admirablement
filmées par Bebooda qui les commercialise.