

18+

ANNA KHEFORS



NEUROBREAKTHROUGH

L'APPROCHE D'ANNA KHEFORS

POUR UNE TRANSFORMATION ACCÉLÉRÉE

PRÉSENTATION DE LA MÉTHODE DE L'AUTEURE

ANNA KHEFORS

GUIDE MÉTHODOLOGIQUE
« NEUROBREAKTHROUGH » :
L'APPROCHE D'ANNA KHEFORS
POUR UNE TRANSFORMATION
ACCÉLÉRÉE

Éditions Izdatelskie Rechenia
Sous licence Ridero
2025

CDU 159.9

BBK 88

Kh41

Polices fournies par la société ParaType

Khefors, Anna

Kh41 Guide méthodologique « NeuroBreakthrough » : l'approche d'Anna Khefors pour une transformation accélérée / Anna Khefors. - [s. l.] : Éditions Izdatelskie Rechenia, 2025. - 58 p.

ISBN 978-5-0065-7471-7

Le guide méthodologique « NeuroBreakthrough » d'Anna Khefors présente une approche unique de la transformation personnelle accélérée, fondée sur l'expérience personnelle de l'auteure. Il examine les fondements théoriques de la psychologie, de la psychothérapie et des neurosciences, ainsi que des principes clés tels que la conscience de soi et la neuroplasticité. La méthode met l'accent sur l'intégration des connaissances et les règles pratiques du système. Elle aide à améliorer l'état émotionnel et les relations familiales, contribuant ainsi à l'évolution de la société.

CDU 159.9

BBK 88

18+

Conformément à la loi fédérale russe du 29 décembre 2010, n° 436-FZ

ISBN 978-5-0065-7471-7

© Anna Khefors, 2025

TABLE DES MATIÈRES

Livre : page de l'édition originale. PDF : page de ce fichier.

« - » : section absente du fichier source fourni.

	Livre	PDF
1. Origines et fondements théoriques	5	-
1.1. Histoire personnelle et motivation	5	-
1.2. Quels problèmes, dans ma vie ou ma pratique auprès des clients, ai-je cherché à résoudre grâce à cette méthode ?	8	6
1.3. Fondements théoriques (psychologie, psychothérapie, neurosciences)	8	6
2. Essence et structure de la méthode	15	-
2.1. Définition de « NeuroBreakthrough »	15	-
2.2. Principes fondamentaux	16	-
2.3. Étapes de la méthode	19	-
3. Particularités de l'approche	24	-
3.1. En quoi « NeuroBreakthrough » se distingue de la psychothérapie classique	24	-
3.2. Comment sont utilisées les « ondes à haute fréquence du registre vocal »	25	-
3.3. Le rôle de la « législation » (connaissances sur les systèmes de la vie) et le lien avec la « matrice »	26	-
4. Description des techniques et des outils utilisés	29	7
4.1. Techniques psychologiques	29	7
4.2. Neuroplasticité et travail sur le cerveau	31	-
4.3. Registre vocal à haute fréquence	32	-
5. Description des techniques et des outils utilisés	34	-
5.1. Exemple 1 : élimination des tensions et amélioration des relations familiales	34	-
5.2. Exemple 2 : une percée dans la santé et l'estime de soi	36	-
5.3. Exemple 3 : harmonisation familiale accélérée	37	-
5.4. Transformations typiques et délais	38	-

	Livre	PDF
6. Domaines d'application	40	-
6.1. Formations dans lesquelles « NeuroBreakthrough » est appliqué	40	-
6.2. Formats de groupe	42	-
6.3. Limites et contre-indications	42	-
7. Mission principale et philosophie (version développée)	44	-
7.1. Priorité à la génération future	44	-
7.2. Philosophie du développement de la vie	46	-
8. Perspectives et plan de développement	48	-
8.1. Développement de la méthode et nouveaux domaines d'application	48	-
8.2. Projets de formations supplémentaires et de plateformes en ligne	49	-
8.3. Recherches et statistiques envisageables	50	-
9. Perspectives et plan de développement	52	-
9.1. Développement de la méthode	52	-
9.2. Formations supplémentaires, plateformes en ligne et création d'un Jeu	53	-
9.3. Recherches envisageables	53	-
10. Conclusion (bilan)	54	-
10.1. Résultats rapides, transformation profonde et orientation vers la génération future	54	-
10.2. Invitation à l'expérience pratique	55	-
10.3. Protection par le droit d'auteur	55	-
11. Qualifications de l'auteure	56	-

1.2. QUELS PROBLÈMES (DANS MA VIE OU DANS MA PRATIQUE AUPRÈS DES CLIENTS) AI-JE CHERCHÉ À RÉSOUDRE GRÂCE À CETTE MÉTHODE ?

Mon **objectif principal** est d'**assurer à la génération future un développement épanoui et psychologiquement sain**. D'après mon expérience, **tous les problèmes prennent naissance dès l'enfance**. Même s'il faut parfois remédier à des conséquences déjà survenues, **l'essentiel est de les prévenir** en aidant les parents. En effet, notre avenir commun dépend directement de l'état des adultes au sein de la famille et de leurs relations. Ce principe est **fondamental** dans ma méthode, qui sous-tend tous mes projets et toutes mes formations.

1.3. FONDEMENTS THÉORIQUES (PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHÉRAPIE, NEUROSCIENCES)

1.3.1. Neuroplasticité

- La capacité à changer
- Le cerveau conserve sa capacité à réorganiser les connexions neuronales tout au long de la vie, et pas seulement pendant l'enfance.

4. DESCRIPTION DES TECHNIQUES ET DES OUTILS UTILISÉS

4.1. TECHNIQUES PSYCHOLOGIQUES

4.1.1. Éléments de thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

- **Pourquoi** : la TCC aide la personne à prendre conscience de ses pensées négatives automatiques et à les remplacer par des pensées plus réalistes, tout en développant de nouveaux schémas de comportement.

- **Comment elle est utilisée** : dans « NeuroBreakthrough », le client tient un « journal de réflexion » dans lequel il repère les pensées destructrices (« je ne suis bon à rien », « personne ne m'aime ») et apprend à les transformer en pensées constructives (« je peux y arriver », « je dispose de ressources et de soutien »).

- **Résultat** : une diminution progressive de l'anxiété et une confiance accrue, grâce à la déconstruction des croyances intérieures qui freinent le développement personnel.

4.1.2. Thérapie par l'imagerie émotionnelle (TIE)

- **Pourquoi** : de nombreux blocages émotionnels se travaillent mieux à travers des images et des symboles, plutôt que par la seule compréhension logique.
- **Comment elle est utilisée** : le client est invité à se représenter des images intérieures, par exemple son « enfant intérieur », une « personne qui l'a blessé » ou un « lieu ressource », puis à « communiquer » avec elles. Cela l'aide à reconsidérer d'anciens traumatismes et à relâcher les émotions accumulées.
- **Résultat** : une décharge et une libération émotionnelles plus profondes, lorsque les sentiments négatifs cessent de « vivre » dans le subconscient.

4.1.3. Techniques de thérapie familiale systémique

- **Pourquoi** : les problèmes familiaux sont souvent à l'origine de nombreux conflits personnels et influencent également la santé et l'estime de soi.
- **Comment elles sont utilisées** : le travail avec le client examine le rôle et la place de chaque membre de la famille, et met au jour les loyautés « enchevêtrées » ainsi que les déséquilibres : par exemple, lorsqu'un enfant assume une responsabilité d'adulte ou que les conjoints « échangent leurs rôles ».
- **Résultat** : la prise de conscience des schémas familiaux permet de construire des relations plus saines et d'épargner aux générations futures un poids émotionnel superflu.

4.1.4. Techniques de visualisation et d'« entraînement neuronal » propres à l'auteure

- **Pourquoi** : outre les méthodes classiques, « NeuroBreakthrough » utilise des exercices uniques visant à provoquer un changement rapide de la conscience et à consolider de nouvelles dispositions mentales.
- **Comment elles sont utilisées** :
 - 1) Visualisation de l'état souhaité : pendant 2 à 3 minutes par jour, le client « répète mentalement » un futur modèle de comportement réussi, à son point « C ».