

**LES CAPACITES DE LA
CONSCIENCE EN
SOPHROLOGIE SONT DES
STRUCTURES UNIVERSELLES**

(description faite par l'université de
sophrologie sociale de Bogota).

Rythme sommeil-réveil

La futurisation

Schéma corporel comme réalité
vécue

L'entendement

Cénesthésie

La rationalisation

Kinesthésie

La réflexion

Les sensations

La volonté

La perception

La conscience morale

La sociabilité

Le sentiment

La mémoire

L'orientation

La pensée

L'attention

La contemplation

L'association

Le langage

L'intelligence

L'apprentissage

La communication

La sexualité

La conservation

L'imagination

L'émotion

L'affectivité

La supériorité (le dépassement)

Cette liste n'est pas limitative et chacun doit chercher à travers
son propre vécu les capacités qui sont davantage porteuses de
sens pour lui.