

SOL-QUIÉTUDE™

# La voie vers la clarté intérieure, la paix durable et l'action autonome.

Un programme de transformation de la conscience, structuré avec précision – développé par Stephan Beck, fondateur de la SOL-Academy™ Palawan – pour ceux qui sont prêts à franchir la prochaine étape.

---

## En quoi cela consiste

Certains changements ne peuvent être obtenus par la seule clarté stratégique ou l'action opérationnelle. Ils exigent un travail à la source — sur les schémas inconscients qui façonnent les décisions, les relations et l'expérience de la réalité.

SOL-Quiétude™ s'attaque précisément à cela. Non pas en tant que programme thérapeutique, mais comme un processus de transformation structuré avec précision — quatre protocoles SOL-Hypnose® construits séquentiellement, qui identifient, résolvent et re-ancrent durablement les blocages profonds.

Le résultat n'est pas un soulagement temporaire. C'est l'ouverture vers un état dans lequel la stabilité intérieure, la clarté et la capacité naturelle à agir deviennent le fondement — indépendamment des circonstances extérieures.

---

## Les quatre phases

Le programme suit une logique intérieure claire, inspirée des Yoga Sutras et de la recherche moderne sur la conscience. Chaque phase aborde un niveau spécifique — depuis le fondement de la confiance jusqu'à la stabilité intérieure durable.

### 01

#### Confiance en soi

*Śraddhā — Yoga Sūtra 1.20*

La première phase renforce le fondement intérieur : la confiance en soi — au-delà du doute, de l'auto-sabotage ou de la dépendance extérieure à la validation. Là où Śraddhā fait défaut, les décisions restent inachevées et les actions sans portée. Cette phase pose le fondement sur lequel tout le reste repose.

---

### 02

#### Présence

*Abhyāsa — Yoga Sūtra 1.13–14*

La deuxième phase clarifie ce qui a jusqu'ici empêché d'agir durablement dans l'ici et maintenant. Les expériences passées et les scénarios futurs anticipés perdent leur force paralysante — non par refoulement, mais par dissolution des attachements sous-jacents. L'action consciente dans le moment présent redevient possible.

---

## 03

### Détachement

*Vairāgya — Yoga Sutra I.12–15*

La troisième phase traite l'attachement — aux résultats, aux rôles, aux attentes, aux autres personnes ou à certains états. Vairāgya n'est pas l'indifférence, mais la capacité d'être pleinement présent sans s'accrocher à un résultat particulier. De cela naît la légèreté et une paix intérieure authentique.

## 04

### Stabilité

*Sthairya / Upekṣā — Yoga Sutra II.47 & I.33*

La quatrième phase ancre durablement ce qui a été accompli. L'équilibre intérieur — Sthairya — et l'équanimité totale — Upekṣā — deviennent l'état naturel. Les événements extérieurs perdent leur pouvoir d'ébranler le fondement intérieur. Ce qui émerge est une capacité d'action durable à partir d'un silence qui n'a plus besoin de condition extérieure.

## Cadre Scientifique et Philosophique

SOL-Quiétude™ fait le pont entre la science védique et les principes modernes de la recherche sur la conscience. Le programme travaille sur deux niveaux de Samādhi :

<b>Asamprajñāta Samādhi</b> <i>Yoga Sutra I.18</i>	Silence (quiétude) intérieure situationnelle — le point d'entrée que le programme permet intentionnellement : des états de repos profond dans lesquels les schémas inconscients deviennent accessibles et ouverts à la transformation.
<b>Dharma-Megha Samādhi</b> <i>Yoga Sutra IV.29–31</i>	Silence (quiétude) stable et durable — la destination du programme : un état dans lequel la paix, la clarté et la conscience ne dépendent plus de conditions extérieures.

## Le Processus — Cinq Étapes

- 1 Bilan personnel en ligne**  
Cartographie du profil de conscience actuel — comme point de départ et orientation.
- 2 Consultation initiale gratuite (30 min.)**  
Clarification de la situation actuelle, des objectifs et de la compatibilité. Sans engagement et confidentielle.
- 3 Questionnaire d'admission / anamnèse**  
Préparation individuelle des séances — pour une précision et une efficacité maximales.

**4** **Quatre séances en direct en ligne (60–90 min. chacune)**  
Expériences profondes de la conscience et transformation ciblée en travail individuel — structuré, précis, durablement efficace.

**5** **Suivi post-programme — 1 mois**  
Échange d'expériences, questions-réponses et intégration dans la vie quotidienne — dans un cadre de groupe en ligne confidentiel.

## Questions fréquentes

### Quelle est la durée du programme ?

Le programme SOL-Quiétude™ comprend quatre séances individuelles (env. 60–90 min. chacune) ainsi qu'un mois de suivi. Le processus global dure en général quatre à cinq semaines. En principe, une seule séance SOL-Hypnose® par phase est suffisante — dans des cas exceptionnels, une séance de suivi peut s'avérer nécessaire.

### Que se passe-t-il lors d'une séance ?

Vous êtes guidé(e) vers un état de repos profond dans lequel, grâce à une technique de questionnement précise, les causes des blocages ou des limitations sont identifiées (régression). La transformation résolutive est ensuite ancrée trois fois dans le subconscient — pour un effet durable.

### Quels sont les prérequis ?

Les conditions déterminantes sont la disponibilité intérieure (libre arbitre) et la confiance dans le processus. En outre : un questionnaire d'admission complété et un entretien préparatoire pour définir les objectifs individuels avant la première séance.

### En quoi SOL-Quiétude™ se distingue-t-il des autres approches ?

SOL-Quiétude™ travaille sur la cause profonde — non sur les symptômes. La SOL-Hypnose® traite les schémas inconscients profonds qui bloquent une action consciente et libre. Le résultat n'est pas un soulagement temporaire, mais un changement structurel — durable et directement pertinent pour la vie et les prises de décision.

### Quel est le coût du programme ?

Chaque situation étant individuelle, le programme est adapté en conséquence. L'investissement total est communiqué en toute transparence lors de la consultation initiale gratuite — incluant la solution optimale pour votre situation particulière.

### Prêt(e) pour votre prochaine étape ?

Commencez par la consultation initiale gratuite — confidentielle et sans engagement. Ou débutez directement par le bilan personnel pour évaluer votre niveau actuel de clarté intérieure.

**Prendre rendez-vous:** [www.sbcompetence.com](http://www.sbcompetence.com)

**Questionnaire d'admission:** <https://tally.so/r/ob6Kg1>

**Bilan personnel en ligne:** <https://tally.so/r/wzpbA0>