

Sommaire

+++ Introduction	7
1 La préparation au lâcher-prise	15
• Première étape : La prise de conscience	20
• Deuxième étape : L'acceptation	29
• Troisième étape : La présence au corps	53
2 Le lâcher-prise	63
• Quatrième étape : Le lâcher-prise	65
3 L'accomplissement	79
• Cinquième étape : L'entre-deux	83
• Sixième étape : Le choix	96
• Septième étape : Le passage à l'action	111
+++ Conclusion	119
+++ Notes	124
+++ Bibliographie	125