

Sommaire

Introduction	5
1. L'acceptation	11
1 • Une vision de l'acceptation	11
2 • Zoom sur un besoin : la légèreté	19
3 • Zoom sur un frein : « Sois parfait »	24
4 • Zoom sur une technique : l'EFT	32
5 • Cas pratique	38
2. Le pardon	43
1 • Une vision du pardon	43
2 • Zoom sur un besoin : l'expression	49
3 • Zoom sur un frein : les attentes	52
4 • Zoom sur une technique : Ho'oponopono	59
5 • Cas pratique	63
3. L'attention	71
1 • Une vision de l'attention	71
2 • Zoom sur un besoin : la reconnaissance	75
3 • Zoom sur un frein : l'attention inappropriée	78
4 • Zoom sur une technique : la respiration	82
5 • Cas pratique	87
4. L'ikigai	91
1 • Une vision d'Ikigai	91
2 • Zoom sur un besoin : se relier	98
3 • Zoom sur un frein : l'anxiété	101
4 • Zoom sur une technique : la visualisation	108
5 • Cas pratique	111

5. La stabilité	119
1 • Une vision de la stabilité	119
2 • Zoom sur un besoin : la liberté	122
3 • Zoom sur un frein : la culpabilité	127
4 • Zoom sur une technique : la méditation	137
5 • Cas pratique	143
6. L'énergie	147
1 • Une vision de l'énergie	147
2 • Zoom sur un besoin : la vitalité	153
3 • Zoom sur un frein : la maladie	156
4 • Zoom sur une technique : postures d'énergie	166
5 • Cas pratique	172
7. La reconnexion	175
1 • Une vision de la reconnexion	175
2 • Zoom sur un besoin : la joie	181
3 • Zoom sur un frein : la rancœur	185
4 • Zoom sur une technique : psychologie positive et affirmations	190
5 • Cas pratique	195
Conclusion	199
Bibliographie	201
Ressources	203