

SOMMAIRE

Sommaire	5
Introduction	9
Nous sommes tous créateurs et acteurs de notre vie	9
Qu'est-ce que cela signifie ?	10
Comment fonctionne ce concept ?	10
La méthode	15
Comment travailler avec ce livre ?	15
Thèmes.....	19
L'acceptation	23
Le respect	24
La gratitude	25
La douceur	26
Un autre regard	27
La compréhension	28
Le compliment.....	29
La beauté	30
L'imagination	31
La valorisation	32
La projection consciente	33
L'équilibre nourrissant	34
Le regard distancié.....	35
La fuite	36
Le bonheur	37
L'unification.....	38
Le refus.....	39
L'objectif.....	40
La fierté	41
Le plaisir	42
Le jeu	43
Le jeûne de l'ego	44
Le couple.....	45
L'acceptation nourrissante	46

DES ACTIONS POUR CHANGER VOTRE VIE

Le risque.....	47
L'action	48
La clarification	49
Le partage	50
La clarification émotionnelle	51
Le rire.....	52
La relaxation.....	53
La cohérence	54
La régularisation	55
L'admiration	56
Le saboteur.....	57
Hygiène de vie.....	58
Responsabilité.....	59
La nouveauté.....	60
Le détachement	61
L'offrande	62
Le temps.....	63
Le positionnement	64
L'écoute active.....	65
La présence	66
Le positif.....	67
Les fausses "erreurs"	68
Le temps.....	69
L'attention	70
La tempérance ou le ralentissement	71
Le langage du corps.....	72
Le signe	73
Faire plaisir.....	74
Le temps... en plus	75
La solitude	76
La nature	77
La vision	78
L'enfant intérieur	79
Le ménage.....	80
L'odorat.....	81

SOMMAIRE

Le jugement.....	82
Le masculin	83
L'intuition	84
Le don.....	85
Le lien	86
La surprise	87
L'intention	88
Le rapport à la maison.....	89
La réceptivité	90
Le sexe	91
L'animal	92
L'animal	93
La sensualité.....	94
L'équilibre	95
La légèreté.....	96
L'ingéniosité	97
Le courage.....	98
Le goût	99
L'habit.....	100
La clarté.....	101
Le repos	102
La souplesse	103
Le lâcher prise	104
La transmission.....	105
L'accueil	106
Le présent.....	107
Le féminin	108
La discipline.....	109
La mise à jour.....	110
La créativité	111
Le flou	112
L'opposition	113
La nudité	114
La détermination	115
La concentration.....	116

DES ACTIONS POUR CHANGER VOTRE VIE

La complaisance	117
La purification.....	118
L'écoute.....	119
Les fleurs	120
La dépollution.....	121
La responsabilisation	122
Le masque	123
Le pardon	124
Le service	125
Le sens	126
L'indulgence	127
La franchise	128
La demande	129
La confiance	130
L'union.....	131
La frustration	132
Les rêves.....	133
Quitter	134
L'amour.....	135
Le repas naturel	136
Recevoir	137
L'argent	138
L'excuse	139
La décision	140
L'humour	141
Le stress.....	142
Le regard d'autrui	143
Le sourire	144
L'eau	145
La place.....	146
L'abondance.....	147