

10 initiatives pour soi

Pourquoi cet ouvrage ?	9
Initiative 1 : Respirer et prendre soin de son corps.....	11
Respirer	11
<i>Exercice</i>	12
Prendre soin de notre corps.....	13
<i>Réflexion</i> : Poser un acte conscient.....	14
Initiative 2 : Se tourner vers soi et cultiver son jardin secret	15
<i>Exercice</i>	17
<i>Réflexion</i> : Construire son jardin secret, son espace intérieur	18
Initiative 3 : Se relaxer, lâcher prise, prioriser	19
Le lâcher-prise	19
<i>Exercice</i>	20
<i>Réflexion</i> : Faire des choix.....	21
Initiative 4 : Prendre du temps pour soi	23
<i>Exercice</i>	24
<i>Réflexion</i> : Être disponible.....	25
Marcher et faire un tout petit peu d'exercice	26
<i>Exercice</i>	27
<i>Réflexion</i> : Vivre en pleine conscience	28
Initiative 5 : Aimer la vie	29
<i>Réflexion</i> : S'ouvrir à la réalité	31
Le côté rose de la vie	32
<i>Exercice</i>	34
<i>Réflexion</i> : Penser notre communication	35

Initiative 6 : S'émerveiller et désirer	
ce que l'on a	37
Éduquer son regard	38
<i>Réflexion</i> : Observer.....	38
Désirer ce que l'on a	39
<i>Exercice</i>	42
<i>Réflexion</i> : Cultiver l'émerveillement.....	42
Initiative 7 : Être en contact avec la nature	
ou avec un animal.....	43
<i>Exercice</i>	45
<i>Réflexion</i> : Cultiver nos sens.....	46
Initiative 8 : S'occuper l'esprit	47
<i>Exercice</i>	50
<i>Réflexion</i> : Valoriser l'éloge de la lenteur	50
Initiative 9 : Être en relation avec les autres,	
se sentir utile	51
<i>Exercice</i>	52
<i>Réflexion</i> : Donner, recevoir : réciprocité	
et reconnaissance	52
Initiative 10 : Remercier pour notre vie	53
<i>Exercice</i>	54
<i>Réflexion</i> : Remercier pour estimer	54
À emporter sur une île déserte	55
Bibliographie	57