

Trouver sa place

Introduction	7
Exercices audios	8
Autodiagnostic	9
La méthode Vittoz? C'est quoi au juste?	10
Test pour prendre conscience de votre place au quotidien	11
Étape 1 : Je sens ma place!	13
Je me mets à l'écoute de moi-même	13
Je suis réceptif à ce qui m'entoure	16
Je pratique au quotidien	19
Étape 2 : Je sens mon corps, j'habite mon corps	20
Je pratique au quotidien	24
Étape 3 : Je prends ma place!	25
J'agis en conscience, j'existe	25
Je pratique au quotidien	28
Le secret du Dalaï-Lama	29
Étape 4 : Je me mets en mouvement, je suis libre	30
Je pratique au quotidien	32
Étape 5 : J'apprivoise mes émotions	33
Traitement d'urgence: votre émotion est intense	33
Je mets à distance dans l'instant	34
Traitement de fond: votre émotion vous tourmente régulièrement	36
Résumé – Vivre l'expérience de l'émotion en sept phases	40
Je pratique au quotidien	40
Étape 6 : Je suis à ma juste place dans le monde	41
Je m'affirme – J'agis en accord avec ce que je suis	41
Je pratique au quotidien	43
Je pratique au quotidien	46
Étape 7 : Je cultive la gratitude	47
Exercice: Les « trois pépites »	47
Conclusion	51
Document	53
Palette des sensations	53
Palette des émotions	53
Lexique	55
Bibliographie	57