

Mener sa vie

<i>Avant-propos : Pourquoi ce livre ?</i>	7
Face aux soucis sur l'état du monde, on rumine ou l'on tente d'imaginer comment faire évoluer les choses	9
Le jeu « Qu'est-ce que je voudrais être et faire de ma vie ? »	22
Être respectueux de soi, des autres et du monde..	26
<i>Chapitre 1 : Être à l'écoute</i>	33
Repérer comment les informations sont filtrées ..	33
Bien distinguer pulsions, désirs et intuitions	34
Prêter attention à ses rêves	42
<i>Chapitre 2 : Se créer les meilleures conditions pour mener sa vie !</i>	45
Être « bien dans ses baskets »	45
Se façonner un environnement stimulant et reposant	47
S'approprier des ressources intérieures ou extérieures	49
Clarifier ses modes de relation aux autres	53
Cultiver la non-violence, le « zéro mépris », la bienveillance et la tendresse	59
<i>Chapitre 3 : Limiter ce qui nous parasite</i>	65
Repérer le poids des héritages	65
Regarder ses peurs en face	68
Faire face aux états extrêmes	69
Stopper la plainte et la causalité	71

Chapitre 4 : Exercer avec justesse ses pouvoirs	83
Le pouvoir, selon les âges de la vie	83
Le « pouvoir sur » et le « pouvoir de »	90
Exercer sa vigilance et évaluer ce qui advient	94
Pratiquer l'autodiscipline	96
Se confronter à la mort, à la vie, au fini et à l'infini !	99
Chapitre 5 : Être disponible, être en phase avec le temps	103
Tout dépend de l'endroit où l'on place le curseur	111
Conclusion : Bref aperçu du voyage entrepris ...	113
Bibliographie	117