

Sommaire

<i>Préface</i>	15
<i>Mode d'emploi</i>	17
Introduction : de la nécessité de changer	19
Ce qui doit changer	20
Vie tristounette - Envie de vivre	21
Relation mal embringuée : conjoint(e)/compagne/gnon, adolescent(e), collègue, voisin(e)	25
Ruptures passives : licenciement, deuil, séparation, maladie	28
Aparté : demander des signes	32
Devoir du bonheur	37
Sens de votre vie : trouver la joie.....	38
Aparté : mission de vie	43
Rendre la vie de vos proches plus heureuse	44
Ne pas vous couper les ailes, ne pas vous "sacrifier"	46
Conclusion : venez près du bord !	49
<i>Structure de cet ouvrage</i>	51
Première partie : en route !	53
Le premier pas : courage et détermination	56
L'énergie du démarrage	56
Le chemin est le but.....	57
Aparté : juste aujourd'hui !.....	59
Procrastination.....	60
Se mettre en urgence.....	61
Surprenez-vous !	62
Laisser du temps à la rêverie.....	63
Laisser la place au hasard, à la magie de la vie !.....	64
Discipline quotidienne	66
La peur de réussir et autres freins à l'action	68
La peur de sortir du nid douillet	68
Peur de l'échec.....	69
Peur de réussir !	71

Peur de l'isolement	73
Peur de l'opinion des autres	73
Avancer : les ratés / les réussites	76
Planifier	76
Examen de conscience	77
Du bon usage des échecs, ferments pour la réussite.....	79
Aparté : le développement spirituel ou la spirale ascendante	80
Fêter les progrès !	81
Conclusion: pas d'hésitation !	82
Deuxième partie : lâcher prise	83
Ce que lâcher prise ne veut pas dire	85
Lâcher oui, mais tirer les leçons.....	85
Lâcher oui, mais vivre les émotions à fond	89
Lâcher oui, mais pas paillason	93
Ce qui doit lâcher	96
Poids du jugement des autres.....	96
Aparté : l'ego	100
Perfectionnisme	101
Aparté : les normes	107
Projets normatifs.....	108
Tension intérieure	109
Comparaison	112
Main mise sur les autres	114
Culpabilité	116
Complaisance.....	119
Comment lâcher	122
Arrêter de ressasser	122
Aparté : les pensées négatives	124
Poser les soucis	126
Le choix - ou l'accueil des émotions.....	130
Zoom arrière	132
Prendre la mesure à l'aune de la mort.....	134
Relativiser.....	136
Nettoyer.....	138

Aparté : face à l'adversité.....	140
Conclusion : ouvrez grands les bras, les mains !.....	140
Troisième partie : cultiver la joie.....	143
Le regard : optimisme / pessimisme	147
Une même scène, deux regards.....	147
Votre regard crée le monde	148
Aparté : la loi de l'attraction	151
Inutile de juger l'inéluctable	153
Focaliser sur le positif	155
Trois p'tits bonheurs.....	158
Ecarter les nocivités	160
Douceur sur les infos.....	160
Aparté : les propagations d'énergie	162
Fuir les grincheux/grincheuses	164
Faire de la place dans votre tête, dans votre temps	167
Etre là	168
Trois fuites, trois absences à vous même.....	168
Accueillir sans jugement, sans attente : tout accueillir !	
la joie, la peine	171
Aparté : le truc	173
Vous accueillir	176
Aparté : la légèreté.....	178
Être dans le coeur	179
Aparté : le baromètre de la joie.....	180
Gratitude	181
Etre vivant(e).....	181
Le bonheur à la pompe	182
L'amour au quotidien.....	183
Butiner les petits plaisirs	185
La nature	185
De bons petits plats	187
Bouger votre corps pour vous sentir vivant	188
De bonnes lectures, de bonnes fréquentations, la beauté	
autour de vous	189
Aparté : l'énergie humaine	192

Recueillement, contemplation.....	192
Titiller votre joie	194
Réveiller vos vieux rêves	194
Pratiquer des jeux d'enfant	195
Créer	195
Conclusion : mettez la joie à la barre.....	196
Quatrième partie : s'aimer soi-même, autrui.....	199
Vous connaître et vous aimer	201
Commencer par vous-même : une nécessité.....	201
Les masques	202
Les étiquettes.....	205
Vous aimer tel(le) que(le), y compris extravagant(e) !! .	208
Les dénouements.....	211
Aparté : un coup de pied bien asséné	213
L'autre : un(e) enseignant(e) pour vous !	214
Le miroir de l'autre.....	214
Vos ennemi(e)s : vos petits maîtres	216
Aimer l'autre, votre semblable.....	220
Deux images pour mieux aimer votre semblable	220
Aparté : le développement spirituel et les phases	
nécessaires	225
Le pardon ou Aimer l'autre pour ce qu'il/elle vous	
enseigne.....	225
Aparté : les rituels.....	228
Aparté : le libre arbitre et les marionnettes	229
Aimer l'autre dans sa différence, l'autre terre inconnue	230
Aparté : les conflits.....	232
Aparté : les rencontres d'âmes	235
La générosité : partager fait partie du chemin.....	236
Conclusion : offrez votre sourire.....	239
 Conclusion	 241