

| | |
|---|-----|
| Avant-propos | 7 |
| Comment utiliser ce livre | 15 |
| Introduction | 19 |
| Chapitre 1 : Je me repose | 33 |
| Chapitre 2 : J'écoute mon corps, je suis attentif à mes émotions | 49 |
| Chapitre 3 : Je soigne mes blessures | 63 |
| Chapitre 4 : Je découvre la sphère des réalités | 71 |
| Chapitre 5 : J'apprends à utiliser mes qualités et mes défauts | 91 |
| Chapitre 6 : Je découvre qui je suis et j'apprends à bien utiliser mes déguisements | 103 |
| Chapitre 7 : J'utilise mes difficultés comme des occasions de grandir | 119 |
| Chapitre 8 : J'ai déjà bondi, je suis en l'air | 131 |
| Chapitre 9 : J'apprends à tirer plaisir de ce que chaque moment peut me donner | 139 |
| Chapitre 10 : J'apprends à regarder les autres comme des êtres complets | 149 |
| Comment continuer à utiliser ce livre | 159 |
| Table des exercices | 163 |
| Table des matières | 167 |