

Sommaire

Introduction	11
Chapitre 1 - Préparez votre changement de comportement	19
Trois portraits de personnes qui s'affirment en se préparant psychologiquement.....	23
1 - Celui qui switch et se reformate	23
2 - Celui qui lie l'intelligence et la psychologie positive	24
3 - Celle qui a fait de la lutte contre l'injustice sa raison d'être	26
Chapitre 2 - Développez un nouvel équilibre personnel ..	33
Changez de regard et de pensées	33
Garder l'estime de soi	40
Avez-vous de l'estime pour vous ?.....	42
Comment améliorer l'estime de soi ?	44
Décidez de changer, faites des choix.....	45
Comment faire ?	46
Chapitre 3 - Retrouvez une bonne santé physique	55
Soyez dans l'action. Marchez et bougez	56
Quel est le but ?.....	58

S’AFFIRMER

Lâchez prise. Méditez	59
Apprendre à lâcher prise grâce à la visualisation positive	60
Le portrait de celui qui puisait l’action dans la méditation	63
Rêvez éveillé, et osez ne rien faire	66
Chapitre 4 - Développez la confiance avec les autres..	73
Développez des relations bienveillantes et l’harmonie avec les autres.....	73
Comment dire non ?.....	79
Le portrait de celle qui a dit non à l’apartheid	80
Négociez en restant ferme sur vos convictions.....	81
« La non-violence active... c’est une véritable résistance. ».....	82
La logique de donnant-donnant est la suivante	84
Communiquez clairement	89
Le pouvoir rend fou !.....	96
Chapitre 5 - Trouvez la tranquillité psychologique	101
Donnez une nouvelle dynamique à votre vie personnelle et professionnelle	101
Quelle est la situation actuelle et probable du marché du travail ?	104
J’élabore mon plan d’action.....	110
Conclusion	113
Fiches pratiques	119
Pratiquez le qi gong	119
Méditez	123
Développez l’éveil paradoxal	126

Mettez en pratique la PNL	130
Comment votre cerveau pense-t-il ?	133
Gérez les comportements toxiques.....	137
Bibliographie	143
À propos de l’auteur.....	147