

Sommaire

Remerciements.....	7
Introduction	13
CORPS & ESPRIT.....	21
1 - Santé.....	23
En finir avec une mauvaise habitude	23
Une alimentation plus naturelle.....	35
Prendre soin de sa flore	40
2 - Vitalité.....	55
7 000 pas	55
S'hydrater pour retrouver la forme !	72
3 - Apprentissage	81
20 minutes de lecture	81
À la découverte des podcasts	86

PAIX & ÉQUILIBRE 91

4 - Simplicité 93

S'essayer au minimalisme..... 93

5 - Découverte..... 101

Vivre une première fois 101

Place au tourisme local..... 106

Dans un autre monde..... 112

6 - Conscience..... 117

Des repas en conscience..... 117

Diffuser la gratitude
autour de vous..... 124

Transformer ses problèmes
en solutions 134

7 - Bonheur..... 145

S'exposer à la lumière du jour 145

Crépuscule..... 154

8 - Partage 159

Correspondances épistolaires..... 159

9 - Social 165

Nouer de nouveaux liens sociaux..... 165

Conserver et entretenir le lien..... 172

DÉVELOPPEMENT & DÉPASSEMENT DE SOI	179
10 - Accomplissement	181
Se créer des souvenirs (et des points de comparaison)	181
Rédiger sa bucket list	191
11 - Authenticité.....	197
Apprendre à dire « non »	197
12 - Discipline	211
Détox de dopamine.....	211
Cap sur vos objectifs.....	222
Place à votre routine !.....	233
Capsule temporelle.....	243
Partagez ce livre !.....	249
 À propos de l'auteur	 251