

Sommaire

Remerciements	5
Préface	11
Prologue	15
Le « leadership du cœur » : utopie ou nécessité ?	15
Pourquoi ce livre ?	18
Et en pratique ?	20
Chapitre 1 - La lucidité	23
Pourquoi parler de lucidité ?	23
Lucidité sur soi	24
Lucidité et leadership	26
Lucidité et changement	27
Lucidité et philosophie	29
Lucidité, neurosciences et intuition	31
Le processus « V.O.I.R. »	37
Synthèse	39
Chapitre 2 - V : Va vers toi	41
Subjectivité	42
Parler à partir de « je »	44
Faire face	45
Vision du monde et comportements « B.A.R.J. »	46
Rencontrer son ombre	50

Trouver nos ressources, notre vision, notre identité et notre but	54
Créateur de ma réalité	55
Et pour conclure.....	57
Synthèse.....	58
Chapitre 3 - O : Observe	61
Regarder la réalité avec lucidité	62
Être présent.....	63
La qualité d'attention	64
Réceptivité et vulnérabilité.....	66
Observer sans juger, sans présupposer et avec authenticité.....	69
La qualité de notre énergie.....	70
Comment entrer dans un nouvel apprentissage ?	73
Neurogenèse, changement et nature... ..	74
Et pour conclure.....	75
Synthèse.....	76
Chapitre 4 - I : Investigue et oriente ton intention	79
Action/intention	80
Attention et intention positive.....	81
Dynamique du cœur	82
Intention et cœur	85
Intention et importance	86
Leader de la peur ou leader du cœur ?	87
Qu'est-ce que le leadership du cœur ?	89
C comme Connexion	89
O comme Ouverture	93
E comme Engagement	95
U comme Unique	97
R comme Rythme	98
Cœur et amour ?.....	100
Le questionnement du non-sachant	101
Et pour conclure.....	104
Synthèse.....	106

Chapitre 5 - R : Relâche	109
Vous avez dit fixation ?	110
Fixations et situations récurrentes.....	111
Fixation, identification et résistance.....	113
Lâcher les fixations.....	114
Le hasard existe-t-il ?.....	117
Hasard et intelligence du vivant.....	118
Pardon et gratitude	123
Courage et authenticité	126
Et pour conclure.....	128
Synthèse.....	130
Chapitre 6 - Le premier pas	133
L'art de commencer.....	133
Qu'est-ce que le courage ?	134
Comment ça se passe, le courage ?.....	135
Faire face à ce qui se passe.....	135
Agir	136
Tenir.....	137
Le courage... dans quel contexte ?.....	139
Et pour conclure... ..	140
Pour le V – Va vers toi – L'axe de la responsabilité.....	141
Pour le O – Observe – L'axe de l'exploration	141
Pour le I – Investigue et oriente ton intention – L'axe de la motivation	141
Pour le R – Relâche – L'axe de la confiance.....	142
Chapitre 7 - Questions et changement	143
Le questionnement.....	143
Le changement.....	147
Les exercices.....	149
Chapitre 8 - Entraînements	153
Déroulé de l'entraînement	154
1 - Exercices sur le « V » de voir.....	155

A - Un rendez-vous avec soi-même.....	155
B - Discerner pensées, émotions et sentiments	155
C - Pratiquer la M.A.P.	156
D - Exercice de désidentification	157
2 - Exercices sur le « O » d'observer	162
A - Le body scan	162
B - La respiration consciente	164
C - Observer avec curiosité et réflexion globale	164
3 - Exercices sur le « I » d'investiguer et oriente ton intention	167
Poser l'intention - Les cinq principes actifs de la dynamique du cœur	167
Investiguer : adopter la posture du non-sachant.....	182
Investiguer : le questionnement préfrontal - Investiguer avec les six dimensions	187
4 - Exercices sur le « R » de relâche.....	189
A - Exercice sur notre qualité d'énergie	189
B - La gratitude	192
C - Le pack minute.....	192
D - L'authenticité dans ma relation	193
Postface.....	197
À propos des auteurs	200