

Sommaire

Remerciements.....	5
Préambule.....	11
Avertissement.....	15
Séquence 1 - La motivation, clé de toute réussite	17
Séance 1 - Le besoin.....	18
Pratique 1	20
Séance 2 - La volonté.....	22
Pratique 2	24
Séance 3 - Contre-exemples de supermarché	26
Pratique 3	28
Séquence 2 - Le souffle, fil de la vie	31
Séance 4 - Respirez, mais surtout soufflez	32
Pratique 4	34
Séance 5 - Fil de respiration, fil de conscience.....	37
Pratique 5	39

Séance 6 - Fil de respiration, fil de conscience, fil des pensées : l'écheveau	41
Pratique 6	44
Séance 7 - Je pense, donc je suis.....	46
Pratique 7	49
Séquence 3 - Être ou ne pas être ?.....	51
Séance 8 - Plonger au cœur du mystère.....	54
Pratique 8	57
Séance 9 - Chassez l'habitude, elle revient au galop	59
Pratique 9	61
Séance 10 - Je est un autre	63
Pratique 10.....	66
Séance 11 - Tempus fugit	67
Pratique 11	69
Séquence 4 - L'envers du décor.....	73
Séance 12 - Diabolos.....	75
Pratique 12	77
Séance 13 - Maux de mots.....	79
Pratique 13	83
Séance 14 - Larguer les amarres.....	85
Pratique 14	87
Interlude.....	89
Séquence 5 - Le corps, l'énergie.....	93
Séance 15 - Notre corps.....	95
Pratique 15	98

Séance 16 - Notre énergie.....	102
Pratique 16.....	107
Pratique 16 bis.....	109
Séquence 6 - Le guide.....	113
Séance 17 - Contact.....	115
Pratique 17.....	117
Séance 18 - Conscience, confiance.....	119
Pratique 18.....	122
Séquence 7 - Le mycélium de la vie.....	125
Séance 19 - Réception, émission.....	129
Pratique 19.....	130
Séance 20 - La plus grande force de l'univers.....	132
Pratique 20.....	135
Séquence 8 - Au-delà.....	139
Séance 21 - L'unique et le multiple.....	140
Séance 22 - Pyramides, temples et cathédrales.....	144
Séance 23 - La force de l'impalpable.....	146
Séance 24 - Sens dessus dessous.....	149
Bibliographie.....	151
Vidéographie.....	155
À propos de l'auteur.....	157