

# Sommaire

Avant-propos.....	7
Introduction .....	13

## **Partie 1 - AUGMENTER LA CONSCIENCE DE SOI..... 15**

### **Chapitre 1 - Les premiers pas :**

#### **la découverte ou conquête de l'inconnu..... 19**

Mon paysage intérieur : le moteur des réactions internes ..... 23

    Fiche pratique 1 - Mieux se connaître - Mes identités..... 37

    Fiche pratique 2 - Découvrir sa communication  
    émotionnelle..... 64

    Fiche pratique 3 - Découvrir et comprendre  
    son enfant intérieur ..... 77

    Fiche pratique 4 - Identifier nos croyances ..... 92

    Fiche pratique 5 - Mon activité mentale -  
    Ma façon de penser ..... 102

Les ingrédients de ma différence, mon individualité ..... 105

    Fiche pratique 6 - Les expressions de soi ..... 107

    Fiche pratique 7 - Mes personnalités ..... 117

    Fiche pratique 8 - Les déclencheurs de nos personnalités.. 134

### **Chapitre 2 - Être un explorateur : le plaisir**

**du voyage intérieur..... 139**

Découvrir, reconnaître et comprendre en conscience..... 140

Fiche pratique 9 - L'état d'esprit d'explorateur .....	146
Le soi en relation avec l'environnement .....	149
Fiche pratique 10 - Réagir à l'environnement et aux conditionnements.....	153
Fiche pratique 11 - Les facteurs d'influences.....	157

## **Partie 2 - DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE DE TRANSFORMATION.....**

<b>Chapitre 1 - Reprendre les rênes de soi.....</b>	165
Se mettre dans la bonne attitude .....	166
Fiche pratique 12 - Prendre le temps de la découverte... ..	166
Se libérer de l'influence du soi sur le soi.....	168
Fiche pratique 13 - Identifier mes forces et mes faiblesses .....	169
<b>Chapitre 2 - La carte de son monde intérieur.....</b>	175
Établir une carte de son monde intérieur .....	175
Fiche pratique 14 - Dessiner la carte de son monde intérieur .....	183
Le voyage sur le bateau du temps .....	186
Fiche pratique 15 - Ce que je dois faire évoluer - Par où commencer – Le début du voyage.....	191
Fiche pratique 16 - La phase d'acceptation, de bienveillance .....	195
Fiche pratique 17 - Faire de soi son compagnon .....	197
Se libérer des tempêtes du passé.....	198
Fiche pratique 18 - Se libérer de l'emprise du passé .....	200
Être le sculpteur de son monde intérieur .....	201
Fiche pratique 19 - Affiner le sens et s'ouvrir à d'autres possibilités .....	203
Transformer une montagne en grain de sable.....	204
Fiche pratique 20 - L'autocoaching pour transformer une montagne en grain de sable .....	208
Fiche pratique 21 - La boîte à astuces pour rebondir en toutes circonstances.....	217
Conclusion .....	233
À propos des auteurs .....	236