

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.....

Chapitre 1 - Reprendre les rênes de soi.....	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
Chapitre 2 - La carte de son monde intérieur.....	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