

Sommaire

Introduction	9
Chapitre 1 - Écouter ses besoins	15
Expérience personnelle	16
Satisfaire des besoins fondamentaux.....	18
Respirer calmement.....	19
Boire régulièrement	20
Manger correctement	21
Dormir suffisamment.....	22
Chapitre 2 - Entendre ses valeurs.....	25
Expérience personnelle	26
Déterminer ce qui compte vraiment.....	28
Se concentrer sur l'essentiel.....	29
Donner du sens à vos actions	30
Remarquer des incompatibilités.....	31
Effectuer des choix cohérents.....	32
Chapitre 3 - Suivre son intuition.....	35
Expérience personnelle	36
S'acclimater à un environnement de travail.....	37

Détecter des indicateurs fiables	39
Être attentif aux échanges d'énergie.....	40
Profiter d'un soutien important	40
Rester ouvert et disponible	42
Chapitre 4 - Se fixer des limites	45
Expérience personnelle	46
Se protéger de la surcharge.....	48
Réduire les heures supplémentaires	49
Freiner un rythme infernal	50
Accepter de ralentir.....	52
Réagir avant une chute vertigineuse	52
Chapitre 5 - Résoudre les conflits interpersonnels et refuser le mobbing	55
Expérience personnelle	56
Ressentir un changement d'atmosphère	58
Solutionner les problèmes	59
Repousser le harcèlement.....	61
Chercher de l'aide	62
Prendre la décision de partir	63
Chapitre 6 - Être acteur de sa vie	65
Expérience personnelle	66
Assumer ses responsabilités	68
Voir la réalité en face	69
Savoir se remettre en question	71
Modifier sa trajectoire	73
Chapitre 7 - Prendre soin de soi.....	75
Expérience personnelle	76

Préserver sa santé	78
Éviter de franchir la ligne rouge.....	80
Identifier le problème	81
Faire une pause.....	82
Retrouver de l'énergie.....	83
Chapitre 8 - Changer ses priorités	87
Expérience personnelle	88
Inverser la tendance	90
Dresser un bilan constructif.....	91
Concevoir une nouvelle approche	92
Transformer ses croyances	94
Envisager d'autres alternatives.....	95
Chapitre 9 - Garder confiance	97
Expérience personnelle	98
Se débarrasser de la peur	100
Franchir les étapes.....	101
Pratiquer le lâcher-prise.....	102
S'éloigner de la perfection	103
Renforcer son intention.....	104
Conclusion.....	107
À propos de l'autrice	109