

Sommaire

4 Introduction

6 Soyez moins stressée au travail

Pour commencer la journée • Pour des transports heureux • Pour se détendre à son bureau • Petit kit d'urgence contre le stress • Des moments de détente • Pour détendre des mains contractées • Pour soulager des pieds courbatus • Pour atténuer les rides • Pour détendre le haut du corps • Pour soulager le bas du dos • Traiter les urgences • Bien gérer son temps • Bilan de compétences • Ne plus s'emporter au travail • Travailler chez soi •

56 Détendez-vous chez vous

Faire de sa maison un refuge • Une zone de méditation à la maison • Mettez de l'ordre • Détendez-vous après le travail • Décompressez à la maison • Des week-ends joyeux • Le shopping sans stress • L'angoisse de la taille 36 • Un sommeil apaisant

88 Savourez la nature

Activités en plein air • Savourez la terre • Se détendre dans l'eau • Le feu libérateur • Ayez conscience de l'air • Savourez le soleil • Au diapason avec la lune

114 Des relations reposantes

Prenez plaisir à la compagnie • Pour trouver un partenaire • Une relation heureuse • Une sexualité relaxante • Une grossesse sans stress • Pour faciliter l'accouchement • Détendue avec son nouveau-né • Profiter de la première année • Du temps avec les enfants • Pour calmer les enfants • Une retraite intérieure • Des nourritures spirituelles

162 Se détendre en période de stress

Réduire ses problèmes financiers • Savoir faire face quand les temps sont durs • Pour éliminer la pression • Arrêter de fumer • Des vacances reposantes • Des festivités détendues • Des réceptions sans effort • Leçons pour une vie détendue