

LA PLEINE CONSCIENCE : TROUVER SON CENTRE INTÉRIEUR

- 10 **SE MAÎTRISER**
- 10 Le plus souvent, nous ne faisons que « fonctionner »
- 11 Du mode « pilote automatique » au mode « être vivant »
- 12 Vivre plus conscient et plus heureux
- 12 Quelques mots sur la psychothérapie bouddhique
- 14 Retrouver le calme
- 16 La pleine conscience, une gangue protectrice
- 17 Quel fardeau portez-vous ?
- 19 Le lien entre les faits et les émotions nées de l'ego
- 20 **Exercice** : Que savez-vous des réactions de votre ego ?
- 22 **Exercice** : Définir des buts de promenade
- 24 Soleil et nuages ou la vision en tunnel
- 26 Résister : avantages et inconvénients
- 28 Graver les échelons ?
- 30 Une petite correction de cap
- 31 Changer grâce à la pleine conscience

LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

- 34 **LES PREMIERS PAS**
- 35 De quoi dépend notre humeur ?
- 37 **Exercice** : Le yoga de la bouche
- 38 La clavicule, un baromètre à stress
- 39 Infini
- 39 Chacun porte en soi la sérénité
- 40 L'image de soi
- 44 **Exercice** : Établir le contact avec notre noyau noble intérieur
- 44 **Exercice** : Pesez-vous
- 45 À quoi ressemble votre bilan énergétique ?
- 48 **COMMENT LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AGIT SUR NOTRE CORPS**
- 49 Le système nerveux végétatif (SNV)
- 51 Corps neuronaux
- 53 Renforcer le système parasympathique
- 54 Un pôle de sérénité fort est source de détente
- 55 Pourquoi la respiration est-elle l'alpha et l'oméga ?
- 56 Votre sommeil est-il reposant ?
- 58 Évaluez votre sommeil
- 59 Se maîtriser grâce à la respiration

60 LE B.A.-BA DE LA MÉDITATION

- 61 La position de méditation
- 62 Méditer assis
- 64 **Exercice** : Se tenir bien droit
- 64 Préparations
- 65 Quelle fréquence et quelle durée ?
- 66 Respiration thoracique et respiration ventrale
- 67 **Exercice** : La respiration ventrale
- 68 Soutenir l'expiration
- 69 **Exercice** : À l'écoute de votre corps
- 70 Entraînez-vous
- 72 Quotidien = exercice
- 73 Pas d'attente
- 73 Aide-mémoire

74 NOTRE ESPRIT EST UN CHIEN FOU !

- 75 Notre esprit canin ne nous laisse aucun répit
- 77 Une horde de chiens errants
- 77 La méditation, une méthode douce pour dompter votre esprit canin
- 79 Un esprit canin pacifique est la base de la pleine conscience

80 MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

- 80 **Exercice** : Retrouver son calme par la méditation
- 82 **Exercice** : La méditation de l'arbre
- 83 **Exercice** : Fermer les fenêtres
- 85 **Exercice** : Appuyer sur le bouton « pause »
- 86 **Exercice** : Si vous ruminez, appuyez sur « stop »
- 86 Sentiments et émotions
- 87 **Exercice** : Émotions et pensées associées
- 90 Par quoi commencer ?
- 91 Et... c'est tout ?

92 ADIEU EGO, BONJOUR SAGESSE

