Sommaire

Introduction	IX
---------------------------	----

Chapitre 1

Vivre pleinement

Les clés pour changer	4
La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?	4
Être à l'écoute de soi-même	13
Arrêter de courir et prendre du temps pour soi et avec soi ...	21
Et pourquoi changer ?	27
Savoir profiter des moments ordinaires	28
Prendre conscience des moments agréables	29
Essayez quand même	31

Chapitre 2

La respiration : point d'ancrage à la pleine conscience

Les clés pour changer	36
Se connecter à l'instant présent	36
Traverser les tempêtes de la vie	43
Et pourquoi changer ?	46
Essayez quand même	48

Chapitre 3

Retrouver l'unité corps/esprit

Les clés pour changer	55
Instaurer un nouveau dialogue avec son corps	55
Vivre et ressentir son corps pour mieux l'habiter	60
Développer les cinq sens pour s'ancrer dans le monde	71
Et pourquoi changer ?	73
Essayez quand même	74

Chapitre 4

Se libérer de l'emprise du mental

Les clés pour changer	81
Comprendre le fonctionnement de notre mental	81
Apprendre à accueillir ses pensées	85
Prendre de la distance	87
Et pourquoi changer ?	92
Se libérer des pensées parasites	93
Essayez quand même	94
Lâcher le passé et le futur pour se tourner vers l'instant présent	95

Chapitre 5

Accepter ses émotions pour mieux vivre

Les clés pour changer	102
Comprendre les émotions	102
Changer notre rapport aux émotions	108
Et pourquoi changer ?	120
Essayez quand même	122

Sommaire

Pour conclure	125
Remerciements	127
Table des exercices	129
Bibliographie des ouvrages cités	131