

SOMMAIRE

TOME 1 : QUI SUIS-JE ?

Causes et conséquences de nos souffrances physiques, émotionnelles et mentales

- 15 Généralités psychologiques
- 19 Les étapes du développement psychique de l'enfant
- 27 La structure la construction de l'être
- 31 Le rôle du père
- 35 La relation père / fille
- 39 La relation mère / fils
- 41 Le maternage
- 43 L'âge affectif
- 47 Les croyances intérieures
- 51 Comment je relationne avec l'autre
- 55 Notre blessure fondamentale
- 63 Notre problème de base
- 67 Les systèmes de défense énergétique
- 73 Les principaux troubles psychologiques
- 77 Nos inconscients "gigogne"
- 81 Les processus inconscients

TOME 2 : L'OUVERTURE À SOI ET À L'AUTRE

Élargir notre conscience en soi et autour de soi

- 87 L'écoute de Soi
- 91 Être
- 93 Les composantes du moi
- 95 Du refus de vivre à la vie
- 97 Échelle des besoins
- 99 Le manque
- 103 Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites
- 109 L'énergie "père" et l'énergie "mère"
- 113 Messages clairs à nos enfants
- 119 Les compensations et les comportements compensatoires
- 121 Je prends conscience de mon corps
- 123 Le principe souffrance / jouissance
- 125 La Présence
- 129 Les émotions

133	Les énergies émotionnelles qui perturbent l'être
135	La peur
139	Le désir
143	L'intuition
145	Nos racines
147	Le magnétisme
149	La relation : les phases vers l'intimité
153	Le couple : de la fusion à l'autonomie
155	Les étapes du deuil
159	Les 5 niveaux de travail sur Soi
161	Sur quel plan je suis ?
169	Les portes à franchir
171	La résilience

TOME 3 : L'ENGAGEMENT ET LA PRATIQUE

Travail sur le corps

175	Introduction
177	L'action de changement
179	Le chemin du bonheur
183	L'amour inconditionnel
187	L'amour
189	La tendresse
191	Le pardon
193	Les résistances
195	L'évolution de la relation à l'autre
199	La voie spirituelle du couple
201	La sexualité
203	La crise
207	Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant
211	La relation avec bébé
213	Les outils du chemin vers soi
219	La pratique de tous les jours
223	La souplesse du corps
225	Le "oui"
227	L'instant présent ou la vérité de l'instant
229	L'éveil
233	Les "voies sans issue" Les impasses
239	Que faire avec une émotion ? Un mal-être ou une douleur physique ?
241	Le chemin psychologique
243	La méditation
247	Les 24 essentiels du chemin vers Soi

TOME 4 : ET DIEU DANS TOUT ÇA ?

261	Tout est Dieu
263	Monde réel - Monde irréel
265	La montagne du Soi
267	Les lois naturelles
275	Tout est physique
277	Dieu et les religions
281	Suggestions de prières
285	Le Symbole
287	La Kabbale
307	Les 7 vérités fondamentales
309	Les portes de l'âme
315	Le chemin
317	L'unité de l'être
323	Solitude et soumission
325	La fracture de l'ego
329	Mes messages personnels
339	L'enseignement des maîtres
351	Petites histoires sages
357	Le chemin spirituel