

Table des matières

Introduction.....	1
Chapitre 1 - Mettez-vous à l'écoute de ce que vous ressentez.....	7
Les principales émotions.....	10
Chapitre 2 - Prenez le contrôle de votre CA.....	25
Que fait ce comité dans votre tête ?.....	27
Chapitre 3 - Ne vous mettez pas trop la pression...	43
Définition du syndrome « IFO ».....	45
Apprenez à reconnaître les « IFO ».....	47
Contestez les « IFO » en fonction du contexte.....	48
Demandez-vous d'où provient cet « IFO ».....	49
Refusez de jouer les martyrs.....	50
La recherche de la perfection... et comment s'en défaire.....	51
Débarrassez-vous des obligations qui n'en sont pas.....	56
Les autres aussi sont sous influence.....	58

Chapitre 4 - Ne le prenez pas pour vous	61
La personnalisation	62
Vous n'êtes pas le centre du monde	65
Des moyens pour vous sentir moins affecté	69
Chapitre 5 - Cessez de vous en faire	77
Identifiez vos craintes injustifiées	78
Calmez vos démons	80
La vie est-elle vraiment un sport dangereux ?	83
Chapitre 6 - Faites la paix avec votre passé	93
Les conséquences d'une vision négative du passé	95
Les trois types de pardon	97
Chapitre 7 - Faites grandir votre sentiment de bonheur	107
L'équation du bonheur	108
La course au bonheur instantané	112
Chapitre 8 - Le verre, à moitié vide ou à moitié plein ?	123
Votre façon d'interpréter les événements	124
Améliorez votre vision de l'avenir	129
Chapitre 9 - Déconnectez... et accueillez le stress ..	137
Le stress est une bonne chose !	138
Le sang-froid, ça s'apprend	140
Rehaussez votre seuil de tolérance	146

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 10 - Enrichissez votre vie	151
Pourquoi voir petit ?	152
Une vie riche et comblée	154
Enrichir sa vie en rendant service	157
Conclusion	163
Pour aller plus loin	167