

SE TROUVER : METHODE DU BONHEUR

Introduction

Comment utiliser ce livre ?

Evoluer pour Etre Soi

- Etre ou Faire ?
- Se connaître pour changer, je vais bien ?
- Se libérer de ses blessures ? Agir ou réagir ?
- Nettoyer ses mémoires erronées
- Comment Lâcher prise ? une porte se ferme pour qu'une autre s'ouvre
- La loi de l'écho ou du miroir ?
- Comment guérir ?
- Je suis responsable de ma vie et de ce qui m'arrive
- Etre à son écoute, les problèmes sont en nous, les solutions aussi

L'Univers : L'Equilibre et l'Amour

- La loi de l'Univers : toujours Oui
- La magie de l'Univers
- Les difficultés de la vie sont en fait des cadeaux
- Le monde est à notre image
- Changer soi même pour changer le monde
- La paix en soi pour la paix dans le monde
- Le déséquilibre actuel est le reflet de notre propre déséquilibre intérieur
- La foi : comment croire ?

Le Bonheur

- Je suis mon propre malheur
- Dépasser ses peurs
- Maître de mon avenir, tout dépend de ce que je crois
- L'instant présent
- En quête de sens, mon rêve, quitter ma zone de confort
- Quel est mon chemin de Vie ? ma mission ?
- Le bonheur dépend de nous pas de l'extérieur
- Qu'est-ce qui nous rend heureux ?
- Il est où le bonheur ?
- Se trouver pour être heureux

Les Outils (Récapitulatif)

Techniques de lâcher prise

Les yeux guérisseur

Sagesse Hawaïenne

Apprentissages du chamanisme

Apports quantiques

EFT (Technique de libération Emotionnelle)

EFTA (Technique de l'Attraction)

DES (Déclencheurs, Emotions, Sensations)

Technique de libération des blocages énergétiques

Techniques de pleine conscience

L'estime et la confiance en soi

L'Amour pour guérir

L'ouverture du cœur

Technique de développement de son Intuition

La vision Holistique ou L'holoénergétique

La communication

L'Alignement des niveaux logiques

L'histoire de Vie

Le projet de vie

La dépendance

Le pardon

Le deuil

La pensée matinale devant le miroir

La prière matinale