

# Table des matières

Introduction.....	1
<b>Chapitre 1 - Mettez-vous à l'écoute de ce que vous ressentez.....</b>	<b>7</b>
Les principales émotions.....	10
<b>Chapitre 2 - Prenez le contrôle de votre CA.....</b>	<b>25</b>
Que fait ce comité dans votre tête ?.....	27
<b>Chapitre 3 - Ne vous mettez pas trop la pression...</b>	<b>43</b>
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

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

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 10 - Enrichissez votre vie</b> .....	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