

LISTE DES EXERCICES

EXERCICE 1	
Lettre aux ancêtres ou à une personne clé de votre histoire.....	53
EXERCICE 2	
Quand mon cœur s'est-il brisé?	58
EXERCICE 3	
Où étais-je quand mon cœur s'est brisé?	58
EXERCICE 4	
Qui est parti avec mon cœur?	59
EXERCICE 5	
De qui ai-je brisé le cœur?	60
EXERCICE 6	
Lettre à une personne aimée (vivante ou non)	63
EXERCICE 7	
Apprendre d'autres langues	72
EXERCICE 8	
L'exercice des trois mots aimés	75
EXERCICE 9	
L'exercice des trois mots mal aimés	75
EXERCICE 10	
Apprendre à dire non	84
EXERCICE 11	
Apprendre à se voir	84

DEBOUT

EXERCICE 12	
Nommer ses qualités.....	86
EXERCICE 13	
La liste des bruits.....	95
EXERCICE 14	
S'isoler.....	96
EXERCICE 15	
Conversations silencieuses.....	96
EXERCICE 16	
Manger en silence.....	97
EXERCICE 17	
Changer de perspective.....	119
EXERCICE 18	
Compter ses pas.....	119
EXERCICE 19	
S'occuper les mains.....	120
EXERCICE 20	
Parler à ses peurs.....	120
EXERCICE 21	
Dans la peau de ses angoisses.....	120
EXERCICE 22	
Se placer sur le fil du temps.....	121
EXERCICE 23	
Exercice de la pierre.....	133
EXERCICE 24	
Exercice de la radio.....	134
EXERCICE 25	
Rêver sa mort.....	142

LISTE DES CONSEILS ET NOTIONS CLÉS

NOTION CLÉ	
Les forces vives.....	40
NOTION CLÉ	
La répétition n'est pas une malédiction.....	67
CONSEILS	
Apprendre à décoder les signes.....	70
CONSEILS	
Ajustez votre position.....	78
CONSEILS	
Faites confiance à votre cerveau droit.....	79
NOTION CLÉ	
Météo temporelle.....	103
NOTION CLÉ	
Le calendrier chinois.....	112
NOTION CLÉ	
Les techniques énergétiques chinoises.....	148
NOTION CLÉ	
Postures yin et postures yang.....	174