Sommaire

AVANT-PROPOS 7

Jour 1 11
Observer attentivement son discours intérieur

Jour 2 17
Les triggers, ce marionnettiste invisible

Jour 3 23
Revenir à zéro en 90 secondes

Jour 4 29
Votre corps vous parle – apprenez à l'écouter

Jour 5 35
Identifier vos valeurs fondamentales

Jour 6 41
La compassion envers soi-même

Jour 7 47
La gratitude neuro-sensorielle

Jour 8 53
La créativité au service de vos défis

Jour 9 59
Transformer la colère en énergie créative

Jour 10 65
L'intuition, notre boussole intérieure

Jour 11 71
L'art de poser les bonnes questions

Jour 12 77
Ralentir la prise de décision

Jour 13 83
L'acceptation radicale

Jour 14 89
La joie sans raison

Jour 15 95
Écouter profondément les autres

Jour 16 101
Interrompre la spirale de l'anxiété

Jour 17 107
Anxiété – 2e partie : l'intervention d'urgence

Jour 18 113
L'amour bienveillant : la non-pilule magique

Jour 19 119
La conscience élargie

Jour 20 125
Trouver un sens à sa vie

Jour 21 133
La spiritualité et la transformation de la vie

Jour 22 141
Expériences spirituelles et puissance supérieure

Jour 23 147
Survivre aux fêtes : préserver son authenticité

Jour 24 155
La puissance de l'émerveillement

Jour 25 163
Les Temps Sacrés : Naître et Renaître

Jour 26 169
Le Pouvoir Transformateur de la Prière

Jour 27 177
La Présence Consciente au Quotidien

Jour 28 183
Reconfigurer Votre Cerveau, Transformer Votre Vie

ÉPILOGUE 189

Découvrez un bouquet de ressources supplémentaires : vidéos, pratiques guidées et bonus exclusifs sur 28jours.com