Table des matières

Préface de l'auteur 9

Introduction 13

La clé de tout réside dans le cœur 14

Treize choses à savoir sur les émotions : 15

CHAPITRE UN

Le pouvoir de la perception consciente 17

Ne luttez pas pour le changement – Éveillez-vous et percevez . . . 17

Éveillez la perception ou l'attention consciente et découvrez le monde d'une manière nouvelle 19

La conscience est lumière 19

Ça arrive ! 20

Ça arrive ! 20

La perception consciente est un remède miracle 22

Qu'est-ce que la perception consciente ? 22

CHAPITRE DEUX

Comment percevoir une émotion sans se laisser envahir ? 27

Les pensées sont perçues en observant, les émotions le sont en ressentant 27

La perception consciente va tout changer dans votre vie 30

CHAPITRE TROIS

Comment sortir de toute la mise en scène 33

Votre colère a une raison d'être 33

Comment travailler à la résolution d'un problème 34
Le corps doit être libéré de la tension émotionnelle 35
L'émotion doit être reçue dans le cœur 36
La cause de l'émotion doit être dissoute 37

CHAPITRE QUATRE

Partie pratique 41
Comment procéder ? 41
Partie 1 – Les étapes du processus du « Cœur Zen » 41
Partie 2 – Comment procéder lors d'une situation problématique : 41
Aperçu introductif du processus du « Cœur Zen » 42
Commentaire sur chaque étape 43
Point de départ : choisir le sujet et la situation initiale 43
La situation initiale 44
Perception des sensations corporelles 44
Découverte de l'émotion 45
Ouvrir votre cœur à l'émotion : tester les clés du cœur 45
Retour au sujet ou à la situation initiale 47
Remarquer les sentiments appartenant à autrui et les rendre . . . 48
Allons-y 48
Instructions détaillées 49
Bref récapitulatif des étapes (à parcourir avant de commencer l'exercice) 53
Et ensuite ? 55
Comment accéder à la douleur derrière un problème ? 55

CHAPITRE CINQ

Quels résultats pouvez-vous obtenir grâce au processus du Cœur Zen ? 67
Une méthode que vous pouvez appliquer à n'importe quel problème 67
Résultats auxquels peut aboutir une session de Cœur Zen. 70
Aller à la racine des problèmes et les résoudre 70
Prendre la bonne décision. 72
Guérir d'anciennes blessures émotionnelles 73
Abandonner les fausses croyances 74
Se débarrasser de la réactivité et des schémas de comportement . 75
Clarifier et harmoniser les relations 76
Dépasser nos peurs 78
Réapprendre à ressentir 78
Soulager et soigner les symptômes physiques 79
Ressentir plus d'amour pour soi et de sécurité intérieure 81
Comprendre les sentiments des autres 81

Ouvrir votre cœur 81
Mettre fin aux conflits ou les rendre superflus. 82
Développer une stabilité émotionnelle 84
Prendre de la hauteur 84
Atteindre la sérénité 85
Amorcer et soutenir l'éveil spirituel 85
Comment l'attention portée au corps et aux sentiments peut vous aider à satisfaire vos désirs 86

Livres de Safi Nidiaye sur le processus du Cœur Zen 88

À propos de Safi Nidiaye 89

Table des matières 91