

TABLE DES MATIÈRES

Erreurs de conduite fatales !	11
Un élan irrésistible	15
Les premières racines du bonheur.....	19
Les pièges à éviter.....	25
Le bonheur « vorace »	25
Le bonheur « tranquille »	29
Le bonheur « engagé »	33
Le bonheur « authentique »	37
Les étapes incontournables	39
Le premier niveau.....	39
Un signal vital	41
Les étapes incontournables.....	42
Vers la libération.....	50
Qui commande ?	53
Pas à pas	53
Qui fait quoi ?.....	55
Attention : danger !	59
Etat d'urgence	61
Quand la machine s'emballer.....	63
Nos petits arrangements	68
Ça soulage !	71
Que faire ?	73
Le baromètre du bonheur	75
Une nécessité	75
Un juste équilibre	81
Faire ce qu'il faut.....	85
« Sous influence ? ».....	85
Le choix de la liberté !.....	87

Commencez par le commencement.....	91
La respiration est au centre de la vie	91
La respiration spéciale.....	92
Exercices d'application	103
Le mécanisme créateur	111
Une force contraire.....	111
La force créatrice.....	113
La déviation.....	114
Un jeu complexe.....	120
L'accomplissement	122
Un tournant indispensable.....	129
L'acte décisif	135
Marionnette ou créateur ?.....	135
Pris dans l'engrenage	137
Se libérer de ses boulets	138
Se libérer : oui, mais pas n'importe comment !.....	142
Un temps pour tout !.....	144
Réveillez le dormeur	145
Allez jusqu'au bout !.....	147
Le recours efficace.....	151
L'entraînement.....	155
Enfin vraiment aux commandes !.....	157
Passez à l'acte	169
Exercice d'observation en état de repos.....	169
Exercice d'observation dans l'activité quotidienne	170
Exercice pour améliorer vos relations avec les autres ..	170
Le face à face.....	171
La transformation créatrice	175
Une influence réciproque.....	176
Agir de l'intérieur pour agir sur l'extérieur	177
Impossible d'y échapper !	181
Tout peut si facilement se justifier	181
« Je suis bon si vous me laissez faire ! »	183

Impossible d'y échapper !	185
Une règle très répandue	186
Une morale de la sagesse.....	187
Un cerveau, une morale !	194
Cas pratiques	197
Le prétexte	198
Savoir rectifier	200
Une moralité à deux vitesses	200
Arrangements douteux.....	201
L'enfer est pavé de bonnes intentions	202
Le but, c'est quoi ?.....	204
Le côté caché	205
Légitime défense	208
Détruire ou construire, là est la question	209
Les limites	209
Au-delà des conflits	213
De l'offense au pardon.....	225
Une nécessité absolue.....	225
Le pardon superficiel	226
L'acte de conscience	227
De l'offense au pardon	228
L'Union à la Source.....	231
Transformation, évolution	231
Querelles inutiles.....	233
Quel genre de Créateur ?	235
Le miracle d'une collaboration	236
L'intelligence suprême.....	238
Déviation, blocage et guidage	239
Libre de construire ou de détruire	241
Remettre nos croyances à leur juste place	244
L'Union à la Source	246
L'ultime étape.....	257