

# **VIVRE MIEUX GRACE A LA PSYCHOGENEALOGIE**

*Comment donner du sens à notre histoire pour devenir nous-mêmes*

**CHANTAL RIALLAND**

## **Sommaire**

INTRODUCTION : Un autre point de vue

PREMIERE PARTIE : DEFINITIONS DE LA PSYCHOGENEALOGIE

Chapitre 1 : Qu'est ce que la psychogénéalogie ?

Chapitre 2 : L'originalité de la psychogénéalogie

Chapitre 3 : L'efficacité de la psychogénéalogie

Chapitre 4 : La psychogénéalogie n'est pas de la généalogie

Chapitre 5 : La psychogénéalogie n'est pas une chaîne de malheurs

Chapitre 6 : Les dérives dangereuses de la psychogénéalogie

DEUXIEME PARTIE : SE CONNAITRE ET SE REALISER

GRACE A LA PSYCHOGENEALOGIE

Chapitre 7 : Avoir confiance en soi

Chapitre 8 : Avoir confiance en la vie

Chapitre 9 : Vivre nos quatre énergies

Chapitre 10 : Découvrir nos polarités masculine et féminine

Chapitre 11 : Epanouir notre femme intérieure

Chapitre 12 : Harmoniser notre homme intérieur

Chapitre 13 : Construire notre couple intérieur

Chapitre 14 : De l'enfant intérieur cabossé à l'enfant intérieur originel

## TROISIEME PARTIE : VIVRE MIEUX AU QUOTIDIEN

### GRACE A LA PSYCHOGENEALOGIE

Chapitre 15 : Trouver notre place

Chapitre 16 : Etre en paix avec notre corps

Chapitre 17 : Etre en paix avec l'argent

Chapitre 18 : Vivre notre énergie sexuelle

Chapitre 19 : Tomber amoureux ou amoureuse

Chapitre 20 : Accepter d'être aimé

Chapitre 21 : Aimer

Chapitre 22 : Calmer notre mental

Chapitre 23 : Etre à l'écoute de notre intuition

## QUATRIEME PARTIE : MIEUX COMMUNIQUER

### GRACE A LA PSYCHOGENEALOGIE

Chapitre 24 : Comprendre les personnalités difficiles

Chapitre 25 : Communiquer avec les autres

Chapitre 26 : Construire un couple

Chapitre 27 : Bien vivre seul

Chapitre 28 : Mieux communiquer avec nos collègues

Chapitre 29 : Mieux communiquer avec notre hiérarchie

Chapitre 30 : Aimer et accompagner nos enfants et nos petits-enfants

CINQUIEME PARTIE :

LA GUERISON DE NOTRE PSYCHOGENEALOGIE

Chapitre 31 : Comprendre notre psychogénéalogie

Chapitre 32 : Guérir en nous les séquelles du passé

Chapitre 33 : Donner du sens à notre histoire

Chapitre 34 : Choisir notre famille

Chapitre 35 : La joie d'être vigilant