

MON BIG-BANG INTERIEUR

Vous avez l'immense pouvoir de changer votre vie

CHANTAL RIALLAND

Sommaire

Qu'est-ce que mon big-bang intérieur ?

ETAPE 1 : J'AI LE POUVOIR DE CHANGER MA VIE

Chapitre 1 : Je co-crée ma vie

Chapitre 2 : Je découvre que la réalité est multiple

Chapitre 3 : Quelles que soient mes croyances

Chapitre 4 : Je prends conscience de mes pensées

Chapitre 5 : Je prends conscience de mes affects

ETAPE 2 : JE COMMENCE PAR CHANGER DES CHOSES EN MOI

Chapitre 6 : Je prends en charge mon bonheur

Chapitre 7 : Je ne me laisse plus piéger

Chapitre 8 : Je me libère de mes valises émotionnelles

Chapitre 9 : J'apprends à être en paix avec moi-même

ETAPE 3 : J'UTILISE LES OUTILS DU CHANGEMENT

Chapitre 10 : Je choisis de voir le verre à moitié plein

Chapitre 11 : Je cultive la gratitude

Chapitre 12 : Je pense positivement

Chapitre 13 : Je fuis la négativité

Chapitre 14 : Je calme mon mental

Chapitre 15 : Je médite et c'est facile

Chapitre 16 : Je vis l'instant présent

Chapitre 17 : Je m'organise

Chapitre 18 : J'ose dire non

Chapitre 19 : Je connais et je développe ma pluralité

Chapitre 20 : Je cesse de vouloir changer les autres

Chapitre 21 : Je souris et je ris

ETAPE 4 : JE GERE AUTREMENT MES PROBLEMES

Chapitre 22 : J'en ai assez de la solitude

Chapitre 23 : Mon couple ne va pas bien

Chapitre 24 : La sexualité, ce n'est pas génial

Chapitre 25 : J'ai du mal à assumer mon homosexualité

Chapitre 26 : Cette passion m'obsède

Chapitre 27 : Mon conjoint me trompe

Chapitre 28 : Une autre personne m'attire

Chapitre 29 : J'ai peur de ne pas savoir accompagner mes enfants

Chapitre 30 : L'adolescence, c'est difficile

Chapitre 31 : Mon enfant a des difficultés dans ses études

Chapitre 32 : J'ai des soucis d'argent

Chapitre 33 : Mon travail ne me plaît pas

Chapitre 34 : J'ai des problèmes au travail

Chapitre 35 : Je me trouve moche

Chapitre 36 : J'ai des problèmes avec ma mère

Chapitre 37 : J'ai des problèmes avec mon père

Chapitre 38 : Je ne m'entends pas avec mes frères et sœurs

Chapitre 39 : J'ai une belle-mère épouvantable

Chapitre 40 : Mes parents sont malades

Chapitre 41 : Je viens de perdre un être cher

Chapitre 42 : La mort me terrifie

ETAPE 5 : JE SAVOURE LES BENEFICES DU CHANGEMENT

Chapitre 43 : Je n'ai plus peur

Chapitre 44 : Je vis de façon radicalement différente

Chapitre 45 : Et maintenant je savoure le bonheur du big-bang

Chapitre 46 : C'est magique !