

LISTE DES EXERCICES

| | |
|---|----|
| EXERCICE 1 | |
| Lettre aux ancêtres ou à une personne clé de votre histoire..... | 53 |
| EXERCICE 2 | |
| Quand mon cœur s'est-il brisé? | 58 |
| EXERCICE 3 | |
| Où étais-je quand mon cœur s'est brisé? | 58 |
| EXERCICE 4 | |
| Qui est parti avec mon cœur? | 59 |
| EXERCICE 5 | |
| De qui ai-je brisé le cœur? | 60 |
| EXERCICE 6 | |
| Lettre à une personne aimée (vivante ou non) | 63 |
| EXERCICE 7 | |
| Apprendre d'autres langues | 72 |
| EXERCICE 8 | |
| L'exercice des trois mots aimés | 75 |
| EXERCICE 9 | |
| L'exercice des trois mots mal aimés | 75 |
| EXERCICE 10 | |
| Apprendre à dire non | 84 |
| EXERCICE 11 | |
| Apprendre à se voir | 84 |

DEBOUT

| | |
|------------------------------------|-----|
| EXERCICE 12 | |
| Nommer ses qualités..... | 86 |
| EXERCICE 13 | |
| La liste des bruits..... | 95 |
| EXERCICE 14 | |
| S'isoler..... | 96 |
| EXERCICE 15 | |
| Conversations silencieuses..... | 96 |
| EXERCICE 16 | |
| Manger en silence..... | 97 |
| EXERCICE 17 | |
| Changer de perspective..... | 119 |
| EXERCICE 18 | |
| Compter ses pas..... | 119 |
| EXERCICE 19 | |
| S'occuper les mains..... | 120 |
| EXERCICE 20 | |
| Parler à ses peurs..... | 120 |
| EXERCICE 21 | |
| Dans la peau de ses angoisses..... | 120 |
| EXERCICE 22 | |
| Se placer sur le fil du temps..... | 121 |
| EXERCICE 23 | |
| Exercice de la pierre..... | 133 |
| EXERCICE 24 | |
| Exercice de la radio..... | 134 |
| EXERCICE 25 | |
| Rêver sa mort..... | 142 |

LISTE DES CONSEILS ET NOTIONS CLÉS

| | |
|--|-----|
| NOTION CLÉ | |
| Les forces vives..... | 40 |
| NOTION CLÉ | |
| La répétition n'est pas une malédiction..... | 67 |
| CONSEILS | |
| Apprendre à décoder les signes..... | 70 |
| CONSEILS | |
| Ajustez votre position..... | 78 |
| CONSEILS | |
| Faites confiance à votre cerveau droit..... | 79 |
| NOTION CLÉ | |
| Météo temporelle..... | 103 |
| NOTION CLÉ | |
| Le calendrier chinois..... | 112 |
| NOTION CLÉ | |
| Les techniques énergétiques chinoises..... | 148 |
| NOTION CLÉ | |
| Postures yin et postures yang..... | 174 |