

## Table des matières

1)	Remerciement	5
2)	Introduction	7
<b>PARTIE 1 : Le bonheur d'Être ou Être Le bonheur</b>		
3)	Comment Se Trouver ?	13
4)	Poème : Le Bonheur	15
5)	Ecoute-moi	17
6)	Être ou Faire ?	19
7)	Choisir d'Être Heureux	21
8)	Accepter pour Changer	25
9)	Les Mots pour Éviter les Maux et Changer Votre Vie	27
10)	Faire la Paix avec les Différentes Parties de Soi	29
11)	Dire Oui à la Vie	31
12)	La Communication Non Violente (CNV)	33
13)	Où Trouver le Bonheur ?	39
14)	Quelques Citations du Bonheur	41
15)	Pourquoi est-ce Difficile de Guérir du Passé ?	45
16)	La PNL : Outil de Communication ?	47
17)	Les Sept Principes de Base de la PNL	51
18)	Trouver sa Mission de Vie	57
19)	L'Énergie qui m'a Poussé à Écrire ce Livre	63
20)	Qui Suis-Je ?	65
21)	Pourquoi cette Photo de Couverture ?	69
<b>PARTIE 2 : Les OUTILS</b>		
22)	Apprenez le Bonheur en 21 jours	73

23)	Exercice pour Trouver le Bonheur	75
24)	Exercice pour Trouver sa Mission de Vie	79
25)	Comment Lâcher Prise ?	83
26)	Confiance, Estime de Soi et Congruence	91
27)	Comment Se Dire Bonjour Chaque Matin ?	97
28)	Les Clefs de Réussite à Travers sa Stratégie de Succès	99
29)	Techniques Magiques : Les Ancres et les Points Positifs	107
30)	La Technique LPC : Libération Par le Corps ©	111
31)	Le Chi Nei Tsang	115
32)	La Technique LOS : Libération Orientée Solution ©	119
33)	La Méthode d'Observation « D.E.S. » ©	125
34)	La Technique LMO, Libération Mouvements Oculaires ©	127
35)	Alignement Chamanique Ouro Verde	133
36)	L'Enseignement des 4 Accords Toltèques	139
37)	Comprendre Ho'oponopono, la Sagesse Hawaïenne	149
38)	Les Outils de Gestion du Stress	161
39)	La Méthodologie LIBEMO ©	167

### **PARTIE 3 : Ressources**

40)	Schéma des Mouvements Oculaires pour LMO	187
41)	Points EFT	191
42)	Chi Nei Tsang : Points Réflexes	193
43)	Chi Nei Tsang : Tableau de Correspondance	194
44)	Ressources de l'Auteur	195
45)	Stages, Ateliers, Formations, Initiations	197
46)	Bibliographie : Pour Aller Plus Loin...	199
47)	Lexique	203