

CONTENU

INTRODUCTION

PARTIE I UNE AUTRE VISION DU STRESS HUMAIN

CHAPITRE 1 - LE STRESS, UN MÉCANISME DE SURVIE

CET ÉQUILIBRE FONDAMENTAL

DEUX SYSTÈMES DE PROTECTION

LE SYNDROME ADAPTATIF

LE « COPING » OU L'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE AU STRESS

CHAPITRE 2 - UNE HISTOIRE D'ÉGO ET DE FORMES

ÉGO ET PERSONNALITÉ

L'EGOSTRESS : LE STRESS DE L'ÉGO

LES MANIFESTATIONS DE L'EGOSTRESS

LE CONFLIT EST À L'INTÉRIEUR

L'ÉGO, UN ALLIÉ OUBLIÉ

CHAPITRE 3 - LE CERVEAU DU STRESS

LES STRUCTURES CÉRÉBRALES IMPLIQUÉES

LE PROGRAMME SUBCONSCIENT

CHAPITRE 4 - CE MENTAL QUI NE NOUS VEUT PAS QUE DU BIEN

LA RÉFLEXIVITÉ DE LA PENSÉE

LA PERCEPTION DU TEMPS

JE PENSE DONC JE CHOISIS

PETITE HISTOIRE D'UN QUOTIDIEN ORDINAIRE

LE POUVOIR DE NOS PENSÉES ET CROYANCES

CHAPITRE 5 - RECULER LES FRONTIÈRES DU CONNU

LE RÔLE DÉTERMINANT DU NÉOCORTEX PRÉFRONTAL

LA NEUROPLASTICITÉ DU CERVEAU

LE PROCESSUS DU CHANGEMENT

LA ZONE DE CONNU

CONSCIENCE ET MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

CHAPITRE 6 - IMPACT DU COLLECTIF SUR L'EGOSTRESS

DE L'HOMME MODERNE

LES PARADIGMES DE L'EGOSTRESS

LE PATRIARCAT EN CAUSE

LE DÉVELOPPEMENT EXPONENTIEL DE LA TECHNOLOGIE

LES CHOIX POLITIQUES ET ÉCONOMIQUES

SANTÉ ET LIBERTÉ INDIVIDUELLE

PARTIE I L'ESSENTIEL

PARTIE II L'EGOSTRESS ET LA SANTE, L'EXISTENCE, LE

MONDE

CHAPITRE 7 - CONSÉQUENCES DE L'EGOSTRESS SUR LA SANTÉ

LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES DE L'ÊTRE HUMAIN

DYSFONCTIONS IMMUNITAIRES ET BIOLOGIQUES

DE L'EGOSTRESS AU STRESS CELLULAIRE

ÉPIGÉNÉTIQUE

DÉSÉQUILIBRE DE LA PSYCHÉ

CHAPITRE 8 - ÉNERGIE ET VIBRATION

TOUT EST ÉNERGIE

MESSAGES ET MÉMOIRE DE L'EAU

L'ÉNERGIE VITALE

LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE DANS LE CORPS

CHAPITRE 9 - PRINCIPES QUANTIQUES

L'UNIVERS EST SPIRITUEL

UNE PERCEPTION QUANTIQUE

LE REGARD CRÉATEUR – DÉTERMINISME ET LIBRE ARBITRE

DE LA POTENTIALITÉ A LA MANIFESTATION

CHAPITRE 10 - LE CŒUR INTELLIGENT

PLUS QU'UN ORGANE VITAL

COHÉRENCE CARDIAQUE ET BIEN-ÊTRE

CHAPITRE 11 - ÊTRE HUMAIN

LA CROIX DES DUALITÉS

CHAPITRE 12 - LA RESPONSABILITÉ D'ÊTRE

CENT SINGES SUFFISENT !

LE MONDE EST MON REFLET

PARTIE II L'ESSENTIEL

PARTIE III PETITS CAILLOUX SUR LE CHEMIN

CAILLOU BLEU - INTELLIGENCE ET CULTURE

CAILLOU VIOLET - POUR UNE SPIRITUALITÉ VIVANTE

CAILLOU VERT - DE LA SURVIE À LA VIE

CAILLOU JAUNE - LE COURAGE D'ÊTRE SOI

CAILLOU ROUGE - INSÉCURITÉ ET AUTRES ILLUSIONS

CAILLOU BLANC - MORT ET DEUIL

PARTIE IV AU CŒUR DU JARDIN SACRE...

L'ARBRE AUX MILLE FACETTES

UN CHEMIN VERS L'AMOUR DE SOI

QUATRE ÉTAPES POUR ABORDER UNE SITUATION INCONFORTABLE

★PRENDRE SOIN DE SON CORPS★

1. LE SECOND CERVEAU
2. LE FOIE, UN ORGANE ROI
3. DU BON SENS ET DE LA VIE DANS L'ASSIETTE
4. SE RESSOURCER
5. BOUGER ET ENTRETENIR LA STRUCTURE

★FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE VITALE★

★LIBÉRER SES ÉMOTIONS★

★APAISER LE MENTAL★

★VIBRER DE TOUT SON ÊTRE★

VERS UNE CONSCIENCE UNIVERSELLE

UN AUTRE PARADIGME DANS UN AUTRE MONDE

RECULER LES FRONTIÈRES DE LA NORME

ABSURDITÉ OU PAIX

INDEX

BIBLIOGRAPHIE

REMERCIEMENT

À PROPOS DE L'AUTEUR