

Voyage au coeur de l'hypersensibilité

Préface de <i>Christophe Haag</i>	11
Introduction	13
La science de l'hypersensible	15
Les enfants orchidées	17
Lexique hypersensible	19
La petite enfance	21
La vie en société	23
Les relations sociales	25
Les liens familiaux	27
Les relations amoureuses	29
L'intimité	32
L'expression de la sensibilité	34
La solitude	36
Les émotions	38
Explorer ses émotions	40
Les conflits	42
Les excuses et le pardon	44
Le regard des autres	46
Trouver son soi	48
Vivre au présent	50
La joie	52
Ouverture du cœur	54
Nuit noire, douleurs	57

Peur, angoisse et dépression	59
Ralentir	62
Les ressentis du cœur	64
La respiration	66
Écouter son corps	68
Éveil aux sensations	70
Être en conscience	72
La nature.....	74
Les animaux.....	76
Le beau	77
La liberté.....	79
Le changement	81
L'humour	84
Se pardonner	86
S'accepter.....	88
L'introspection.....	90
Les états modifiés de conscience	92
Les niveaux de la conscience	95
La présence pure	99
La joie profonde	101
Le silence.....	103
Le subtil, l'énergie.....	105
Les blessures	107
Les mémoires	109
La résilience.....	111

La guérison	113
Prendre soin de soi	115
La spiritualité	117
L'âme	120
Le chemin de vie	123
La dualité	125
Ombre et lumière	127
Les signes	131
Les rêves	134
Avoir confiance en la vie	136
Viellir	138
La mort est une étape	140
Éveil de la conscience	142
L'ego spirituel	145
Simplicité d'être	148
L'argent	150
Nature sauvage	152
Mystère silencieux	154
Confiance intuitive	156
Harmonie des corps	158
Capacités extra-sensorielles	160
Se relier intimement	163
Se détacher ou presque	165
Débordant d'énergie	167
Sur le chemin... ..	169

Depuis la nuit des temps	171
Messagers d'avenir	173
Ouvrez vos ailes	175
Ouvrir son sensible	177
Poussières d'espoir	179
Conclusion	181
L'hypersensibilité en schémas	183
Pour terminer ce voyage... ..	185
Et pour prolonger ce voyage... ..	186
Sans oublier les enfants, une histoire avant de s'endormir... ..	188
Notes	189