







## Je choisis la joie de vivre

 <b>En chemin vers plus de cohérence émotionnelle .....</b>	<b>9</b>
Je prends conscience de mes émotions.....	10
J'utilise mon échelle de cohérence .....	12
Je gère mes émotions gênantes.....	16
Je (mon corps) sais guérir mes émotions .....	18
Je bénéficie de ma résilience naturelle .....	20
Je suis bienveillant pour moi-même .....	22
Je deviens responsable de mon confort émotionnel .....	24
 <b>J'apprends la procédure Sésame de résilience .....</b>	<b>29</b>
J'apprends la procédure Sésame de résilience.....	30
Je ressens un inconfort .....	32
J'identifie une sensation .....	36
Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ? .....	37
Je ferme les yeux.....	41
J'identifie une autre sensation.....	44
Qu'est-ce que ça fait d'autre dans mon corps ?.....	45
Je laisse évoluer mes sensations .....	46
Jusqu'à apaisement physique .....	50
Jusqu'à apaisement .....	51
J'évalue mon Sésame.....	52
Je note pour évaluer dans la vraie vie .....	57
 <b>Je vais plus loin avec Sésame .....</b>	<b>61</b>
Je peux rencontrer quelques difficultés .....	62
Je bénéficie des bonnes surprises de Sésame .....	66
Je transmets Sésame .....	68
Je révise avec quelques cas illustratifs .....	69
Je lis ou visionne des témoignages.....	71

 <b>Je cultive mes émotions épanouissantes .....</b>	<b>73</b>
Je respire pour me poser et améliorer ma mémoire.....	74
Je ralentis mon rythme .....	75
Je contacte mes valeurs.....	76
Je prends soin de mes pensées .....	77
Je pratique la méditation bienveillante .....	78
Je me laisse guider dans ma créativité .....	80
Je prends conscience de mon alliance avec la joie.....	81
J'identifie ce qui favorise mes émotions positives .....	82
Je m'inspire des idées des autres .....	83
Je développe mon épanouissement.....	85
 <b>Je m'intéresse au réseau, aux liens, aux formations .....</b>	<b>87</b>
 <b>Bibliographie .....</b>	<b>89</b>