

VOUS AVEZ L'IMMENSE POUVOIR DE CHANGER VOTRE VIE

5 étapes pour réaliser votre big bang intérieur

Chantal Rialland

PLAN

QU'EST-CE QUE MON BIG BANG INTERIEUR?

ETAPE 1: J'AI LE POUVOIR DE CHANGER MA VIE

1. JE CO-CREE MA VIE
2. JE DECOUVRE QUE LA REALITE EST MULTIPLE
3. QUELLES QUE SOIENT MES CROYANCES
4. JE PRENDS CONSCIENCE DE MES PENSEES
5. JE PRENDS CONSCIENCE DE MES AFFECTS

ETAPE 2: JE COMMENCE PAR CHANGER DES CHOSES EN MOI

6. JE PRENDS EN CHARGE MON BONHEUR
7. JE NE ME LAISSE PLUS PIEGER
8. JE ME LIBERE DE MES VALISES EMOTIONNELLES
9. J'APPRENDS A ETRE EN PAIX AVEC MOI-MEME

ETAPE 3: J'UTILISE LES OUTILS DU CHANGEMENT

10. JE CHOISIS DE VOIR LE VERRE A MOITIE PLEIN
11. JE CULTIVE LA GRATITUDE
12. JE PENSE POSITIVEMENT
13. JE FUIS LA NEGATIVITE

14. JE CALME MON MENTAL
15. JE MEDITE ET C'EST FACILE
16. JE VIS L'INSTANT PRESENT
17. JE M'ORGANISE
18. J'OSE DIRE NON
19. JE CONNAIS ET DEVELOPPE MA PLURALITE
20. JE CESSE DE VOULOIR CHANGER LES AUTRES
21. JE SOURIS ET JE RIS

ETAPE 4: JE GERE AUTREMENT MES PROBLEMES

22. « J'EN AI ASSEZ DE LA SOLITUDE ».
23. « MON COUPLE NE VA PAS BIEN ».
24. « MA SEXUALITE N'EST PAS TRES SATISFAISANTE ».
25. « J'AI DU MAL A ASSUMER MON HOMOSEXUALITE ».
26. « CETTE PASSION M'OBSSEDE ».
27. « MON CONJOINT ME TROMPE ».
28. « UNE AUTRE PERSONNE M'ATTIRE ».
29. « J'AI PEUR DE NE PAS SAVOIR ACCOMPAGNER MES ENFANTS ».
30. « L'ADOLESCENCE, C'EST DIFFICILE ».
31. « MON ENFANT A DES DIFFICULTES DANS SES ETUDES ».
32. « J'AI DES SOUCIS D'ARGENT ».
33. « MON TRAVAIL NE ME PLAIT PAS ».
34. « J'AI DES PROBLEMES AU TRAVAIL ».
35. « JE ME TROUVE MOCHE ».
36. « J'AI DES PROBLEMES AVEC MA MERE ».

37. « J'AI DES PROBLEMES AVEC MON PERE ».

38. « JE NE M'ENTENDS PAS AVEC MES FRERES ET SŒURS ».

39. « J'AI UNE BELLE-MERE EPOUVANTABLE ».

40. « MES PARENTS SONT MALADES ».

41. « JE VIENS DE PERDRE UN ETRE CHER ».

42. « LA MORT ME TERRIFIE».

ETAPE 5: JE SAVOURE LES BENEFICES DU CHANGEMENT

43. JE N'AI PLUS PEUR

44. JE VIS DE FAÇON RADICALEMENT DIFFERENTE

45. ET MAINTENANT JE SAVOURE LE BONHEUR DU BIG-BANG

46. C'EST MAGIQUE !