

Sommaire

Il est structuré en trois parties :

- **Le bocal** : les racines, l'enfance, l'adolescence, les croyances limitantes d'une jeune femme
- **Briser le bocal** : les galères, les désillusions, la colère, l'approche 'cartésienne', la recherche de solutions, le Reiki
- **L'envol** : les approches complémentaires, le travail sur soi, les compréhensions, le dépassement, le lâcher prise et le pardon

<i>Préambule</i>	11
<i>Introduction</i>	17
Partie 1 Le 'Bocal'	23
I. <i>Famille</i>	25
II. <i>Changement de bocal – Désillusions</i>	67
Partie 2 Briser le bocal	91
III. <i>Exploration - A chacun son bocal...</i>	93
IV. <i>Urgence - Chercher la Porte de sortie</i>	111
V. <i>Connexions à la Source</i>	135
Partie 3 L'envol	145
VI. <i>Activité</i>	147
VII. <i>Lâcher prise avec le passé</i>	163
VIII. <i>Synchronités...</i>	189
IX. <i>Nouveau paradigme</i>	207
X. <i>Echappée belle</i>	223
XI. <i>Mission de vie</i>	245
<i>Lexique des approches complémentaires de santé</i>	251
<i>Table des matières</i>	255
<i>A propos de l'auteure</i>	259