

Sommaire

Chapitre 1 - La pleine conscience : un outil pour gérer ses émotions	9
Le concept de pleine conscience, késako ?	10
Un outil dans la gestion du stress et des peurs	11
Chapitre 2 - Les écueils de la pleine conscience	15
L’overthinking, ou comment donner trop d’importance aux pensées	16
Le pilote automatique	21
Les sollicitations extérieures.....	23
Chapitre 3 - Comment maintenir la pleine conscience ? ...27	
La méditation	28
Hexaflex	31
Pratique informelle : intégrer la pleine conscience à son quotidien	35
Écrire.....	37
Chapitre 4 - Les bienfaits de la pleine conscience	39
Améliorer le bien-être7.....	40

Modifier le cerveau.....	41
(Auto)compassion.....	43
La bienveillance envers les autres.....	45
Bien dans sa tête... et dans son corps.....	48
Conclusion.....	51
Quelques exercices pour maintenir l'état de pleine conscience au quotidien.....	55
Bibliographie.....	107
À propos de l'auteur	109