

Sommaire

Avant-propos	11
--------------------	----

PREMIÈRE PARTIE **Les premiers pas**

1. COMMENT UTILISER CE LIVRE	15
2. QUELQU'UN PEUT-IL ME DIRE CE QUI S'EST PASSÉ?	17
3. EN QUOI ÊTES-VOUS VULNÉRABLE?	21
Qui a le plus de raisons de se plaindre?	21
Que veut dire être « stressé »?	22
4. ON PEUT AUSSI S'AMUSER EN TRAVAILLANT	33
Investir dans le calme	34
Laisser tomber les mauvais prétextes	34
5. LE PREMIER PAS EST FACILE	39
6. DES CHOIX RADICAUX	41
Les priorités dans l'existence	41
Les circonstances de la vie	44
7. EMPLOYEURS À CHOISIR	47
Comment choisir son employeur?	47

8. QUATRE NOTIONS SAINES	53	Respirer lentement	98
Travailler, c'est partager	53	Écouter.....	99
Qu'est-ce qu'une entreprise?	54	3. FAITES TRAVAILLER VOTRE SUBCONSCIENT	103
Un emploi pour quoi faire?	54	Gérer son subconscient	107
Le pouvoir de l'individu	55	4. QUATRE INSTRUMENTS DU SUBCONSCIENT.....	111
9. CINQ CONSEILS POUR VIVRE MIEUX	57	La visualisation	112
Voir le bon côté des choses	57	L'affirmation.....	115
Être responsable de soi-même.....	57	L'autohypnose	117
Se cantonner à son travail	58	Le jeu de rôles.....	122
Prendre le temps de vivre	58	5. LA MAÎTRISE DU TEMPS	127
Apprendre à respirer.....	59	Contrôler le temps	128
10. CHANGER, C'EST FACILE	61	Ôter leur pression aux échéances	133
Le comportement	61	La procrastination	135
L'état d'esprit.....	61	Le surmenage	138
Les circonstances	61	La surinformation	142
Les pratiques	62	Votre temps	147
Le planning	62	6. LA QUESTION DU CONTRÔLE.....	151
La décision	63	Prenez le contrôle de votre vie	152
11. LES CAUSES DU STRESS AU TRAVAIL.....	65	7. TOUT DÉPEND DE VOUS	163
Le temps	66	Planifier le calme.....	164
Le contrôle	69	Un changement positif	174
Soi-même	71	Les soucis	181
Les autres	79	Le Type B	193
Le changement	83	Contrôler son énergie	196
Le physique	84	Prendre le temps d'être calme.....	200
Le mode de vie	85	Se sentir sûr de soi	205

DEUXIÈME PARTIE
Mémento pour le calme

1. PRENEZ LA DÉCISION!	89	8. LES AUTRES	209
2. RESPIREZ CALMEMENT	93	Arriver à ses fins.....	213
Respirer profondément.....	95	Les supérieurs.....	234
		Le mimétisme	239
		9. LE CHANGEMENT	245

10. LES SOLUTIONS PHYSIQUES	253
Les murs	254
Les lieux	259
Les schémas conditionnés.....	265
Un esprit calme dans un corps calme	269
Les hauts et les bas au travail	278
11. VOTRE MODE DE VIE	287

TROISIÈME PARTIE
Des solutions durables

1. PASSONS AUX CHOSES SÉRIEUSES	295
Les six voies du calme permanent	296
La technique du calme	299
2. AU SECOURS!.....	305
En cas de crise	305
3. RESTEZ CALME	307
Le Centre du Calme.....	307