

TABLE DES MATIÈRES

- 9 Marie Rose Amanda Windels
- 13 Préface

Chapitre 1. Perdu

- 21 Ma vie totalement sous contrôle jusqu'à ce que soudain tout soit balayé

Chapitre 2. L'impossible arriva (ma première séance de respiration)

- 35 Ceci n'est pas une coïncidence !
- 38 La résolution d'un traumatisme d'enfance.
- 43 Renaître
- 49 Au-delà des frontières
- 54 En vie et en pleine forme
- 60 Ma vie à nouveau sur les rails

Chapitre 3. La respiration consciente connectée est la réponse

- 65 En quoi consiste la respiration consciente connectée ?
- 73 Adoucir la charge émotionnelle de notre passé et la faire disparaître
- 78 Comment la respiration consciente connectée a dévoilé ma sexualité
- 81 Ne plus mourir mais choisir de vivre
- 84 La respiration consciente connectée efface les conséquences désagréables du passé

- 91 Plus d'oxygène c'est la vie
- 93 Comment la respiration consciente connectée contribue à soutenir la chimiothérapie
- 99 Comment la respiration consciente (connectée) est devenue ma meilleure amie au travail
- 109 Comment la respiration consciente connectée m'a aidé – entre autres – dans mon rôle de père
- 119 Comment la respiration consciente connectée me garde sur le droit chemin
- 129 Comment la respiration consciente connectée m'aide à traverser les périodes difficiles et me fait atteindre mes buts
- 137 Comment la respiration consciente connectée m'a amené vers ma destinée
- 146 Comment la respiration consciente connectée m'a appris à avoir de la patience
- 154 Comment la respiration consciente connectée aide à lâcher prise et à rester concentré
- 156 La respiration consciente connectée apporte de la clarté dans votre relation
- 164 La respiration consciente connectée fait également remonter des souvenirs agréables
- 166 La respiration consciente connectée vue sous un angle scientifique – la science du cerveau

Chapitre 4. Libéré, délivré = joie de vivre : c'est possible !

- 170 Transforme ta vie vers plus de joie de vivre avec la respiration consciente connectée

Chapitre 5. Mettez-vous au travail

- 179 Séances individuelles
- 181 Faire ses devoirs
- 184 La cohérence cardiaque
- 186 Affirmations – des pensées positives transformatrices
- 189 Les cercles de respiration – la respiration consciente connectée en groupe
- 194 La respiration consciente connectée dans l'eau

Chapitre 6. En conclusion

- 205 Message aux PDG, responsables RH et chefs d'entreprise
- 208 IBF – International Breathwork Foundation
- 209 Remerciements
- 211 Bibliographie
- 212 Infos pratiques