

Table des Matières

- Préface -	13
- Remerciements -	17
- S'éveiller -	19
- Bienvenue -	21
- Votre guide d'éveil -	25
- L'état des lieux -	27
Se réveiller, un beau matin...	27
Programmer son « GPS interne »	28
Écouter les messages du corps	29
Des objectifs puissants	31
L'Essentiel à Retenir	33
Réflexions d'Éveil	34
- Éveil Quantique -	35
Aux origines de la vie...	35
Au-delà de nos 4 dimensions	36
Les théories	37
Le tour de passe-passe de la lumière	38
Le rôle central de l'observateur	39
L'Essentiel à Retenir	40
Réflexions d'Éveil	41
- Pensée, Sentiment & Émotion -	43
Savoir accueillir ses émotions	43
Le court-circuit émotionnel	45

S'ouvrir à la nouveauté pour gérer ses états émotionnels	46
L'Essentiel à Retenir	50
Réflexions d'Éveil	51
- Les Cerveaux du Corps -	53
Cerveau quantique	53
Se reconnecter au présent	55
Trois cerveaux : Tête - Cœur - Ventre	55
A propos du cerveau de cœur	57
A propos du cerveau du ventre (ou cerveau entérique)	57
A propos du cerveau de tête	58
L'Essentiel à Retenir	59
Réflexions d'Éveil	60
- Fascinant Cerveau -	61
Contrairement à une idée reçue...	61
Conscient & Inconscient	62
Croyances et programmations internes	64
Un lien «esprit-corps-réalité »	65
Créer de nouvelles connexions	66
Les ondes cérébrales	67
L'Essentiel à Retenir	71
Réflexions d'Éveil	72
- Le Champ Quantique -	73
Aux frontières du monde physique	73
La conscience de l'Être que je suis	74
Missions de Vies	75
Une signature énergétique unique	77
Intuition et prise de décisions	80
L'Essentiel à Retenir	82
Réflexions d'Éveil	83
- Changements -	85
D'un état à un autre	85
Sortir du système	87
Ces fausses idées qui nous ralentissent	90
L'Essentiel à Retenir	94
Réflexions d'Éveil	95

- Attraction & Intention -	97
La Loi de Résonance : une loi fondamentale	98
L'alignement énergétique	99
Retrouver son estime et sa confiance	100
L'intention véritable, force du désir	103
Ancrer une nouvelle habitude	104
L'Essentiel à Retenir	109
Réflexions d'Éveil	110
- Prenez soin de Vous -	111
Créer son rituel personnel	112
Stress, corps et état intérieur	116
Entrer en cohérence	117
Utiliser la visualisation créative	123
La gratitude au quotidien	125
Pardon, Liberté & Amour	127
Les Ateliers de l'Éveilleur Quantique	133
Le 180°	135
La Fleur de Vie	141
Nourrir sa Gratitude	151
Sortir de sa zone de confort	163
Identifier ses préférences cérébrales	169
Dessiner son futur	179
Dépasser ses peurs	181
Les pensées présentes	183
Les pensées élevées	187
Affirmation de Nouvelles Croyances	195
Les premières fois	199
Stimulations	201
- Ressources Recommandées -	211