

Évoluer vers l'authenticité

Thierry Feller

Sommaire

1 - Vivre dans l'authenticité, est-ce possible ?

Évoluer vers l'authenticité ... un chemin nouveau à créer [Page 7](#)

Quand l'intérieur coïncide avec l'extérieur [Page 9](#)

2 - Vivre ce que je suis en acceptant la réalité

Accepter de ne plus être le centre du monde [Page 12](#)

Accepter l'angoisse sans fuir dans la distraction [Page 15](#)

Accepter mes limites et ma fragilité [Page 17](#)

Accepter que mon être soit un mystère [Page 20](#)

Accepter que je ne sois pas que mon corps [Page 24](#)

Accepter que je ne sois pas que mes rôles sociaux [Page 27](#)

Accepter que je ne sois pas ce que je sais [Page 30](#)

Accepter que je ne sois pas que mon Moi [Page 32](#)

Accepter de confronter mon ombre [Page 34](#)

L'être authentique est un diamant brut à tailler [Page 36](#)

3 - Vivre à partir de mon centre

Trouver le centre de gravité de ma vie entre le futile et l'essentiel [Page 40](#)

Le futile laisse échapper mon être [Page 42](#)

L'utile rigidifie mon être [Page 44](#)

Le nécessaire opprime mon être [Page 46](#)

L'essentiel réalise mon être [Page 49](#)

4 - Les nouveaux droits de l'authenticité

Je me donne le droit de ne pas être parfait [Page 53](#)

Je me donne le droit de me tromper [Page 54](#)

Je me donne le droit d'être différent [Page 55](#)

Je me donne le droit d'exprimer ce que je ressens [Page 56](#)

Je me donne le droit de dire ce que je pense [Page 57](#)

Je me donne le droit de dire non [Page 58](#)

Je me donne le droit d'être naturel et spontané [Page 59](#)