



Table des matières

Table des matières	2
Droits sur ce document de CourtaPro.ch Sàrl	7
Autres e-books.....	8
Les sites	9
1 – Vivre dans l’authenticité, est-ce possible ?	10
Évoluer vers l’authenticité ... un chemin nouveau à créer	10
L’authenticité est d’abord une affaire d’intuition	10
Nous sommes tous des hypocrites ... par nécessité !	12
Devenir plus authentique est un combat mais aussi une libération	12
Quand l’intérieur coïncide avec l’extérieur	13
La vie est un théâtre	13
Bas les masques !	13
Nous aspirons à autre chose ... à quelque chose de plus essentiel.....	14
Qui suis-je vraiment ?.....	15
2 - Vivre ce que je suis en acceptant la réalité	17
Accepter de ne plus être le centre	17
3 désillusions qui ont révolutionné la perception de notre place dans le monde.....	18
Première désillusion: La terre et l'homme ne sont plus le centre de l'univers	18

Deuxième désillusion: L'homme est un animal comme les autres	19
Troisième désillusion: le Moi conscient de l'homme n'est pas le centre de son psychisme	20
Ce décentrage est le plus radical de tous	21
Accepter l'angoisse sans fuir dans la distraction	22
D'où viens-je ? Qui suis-je ? Où vais-je ?.....	22
L'angoisse est sans cause !	23
L'homme fuit son angoisse par la distraction	23
Accepter mes limites et ma fragilité	26
L'être que je suis n'a pas sa source en lui-même	26
Je ne suis que de passage	27
Pour échapper à ma vulnérabilité, je me cuirasse.....	27
Accepter ses limites et sa fragilité, c'est voir une réalité crue qui ne nous plaît pas.	28
Accepter que mon être soit un mystère	30
Qui suis- je ? Pas si simple !.....	30
Ceci est-il la même barque ?	30
Ceci est-il vraiment une porte ?.....	31
Bizarre n'est-ce pas ?	32
Ceci n'est pas une pipe.....	33
Mon être est un dynamisme vital en évolution vers la réalisation de soi.....	35
Accepter que je ne sois pas que mon corps	36
Quand existons-nous ?	36

Quand pouvons-nous dire que nous n'existons plus..	38
Le début et la fin de l'être ne sont pas clairement délimités	39
Accepter que je ne sois pas que mes rôles sociaux	41
Nous sommes tous des hypocrites ... par nécessité !	41
Ce jeu de rôles crée la complexité dans nos relations	43
S'identifier à ses rôles sociaux nous fait perdre le contact avec notre être.....	44
Accepter que je ne sois pas ce que je sais	46
Quand le savoir donne un statut.....	46
L'être que je suis ne se réduit pas à ce que je sais...	48
Accepter que je ne sois pas que mon Moi	49
Le Moi n'est pas le centre de l'être que je suis.....	49
La difficulté à reconnaître que je ne sois pas que mon Moi	50
Une remise en question radicale.....	50
Je est un étranger.....	51
Accepter de confronter mon ombre.....	52
Nous projetons notre ombre sur les autres	53
Accepter la confrontation avec notre ombre	54
L'être authentique est un diamant brut à tailler	56
L'être que je suis n'a pas sa source en lui-même	56
Quand j'ai été jeté dans le monde, l'être que je suis est une réalité que je dois découvrir	57

L'être que je suis se sent vulnérable et cherche à l'extérieur la sécurité	57
Mon être révèle son authenticité par le désencombrement	58
La transformation de mon être a aussi un prix élevé !	59
3 - Vivre à partir de mon centre.....	60
Trouver le centre de gravité entre le futile et l'essentiel	60
Une sorte de déséquilibre provoqué par un centre de gravité mal situé	61
Si le centre de gravité de notre vie est:.....	61
Le futile laisse échapper mon être.....	63
« Je consomme donc je suis ».....	63
Le futile me rend esclave	64
L'utile rigidifie mon être	66
L'ascèse de l'utile	66
Quand la quête de l'utile nous domine, notre vie s'assombrit.....	67
Le nécessaire opprime l'être	69
Quand le futile et l'utile deviennent nécessaires	69
J'ai besoin	70
Quand le nécessaire nous opprime	72
L'essentiel réalise l'être	74