



“Les quatre sagesseS indiennes” :

le livre de développement personnel d'avril

Chaque mois, je vous propose un livre de développement personnel, c'est [mon défi "12 mois, 12 livres"](#) !

Aujourd'hui, partons à la rencontre de quatre sagesseS indiennes, sous la plume de Caroline Frisou.

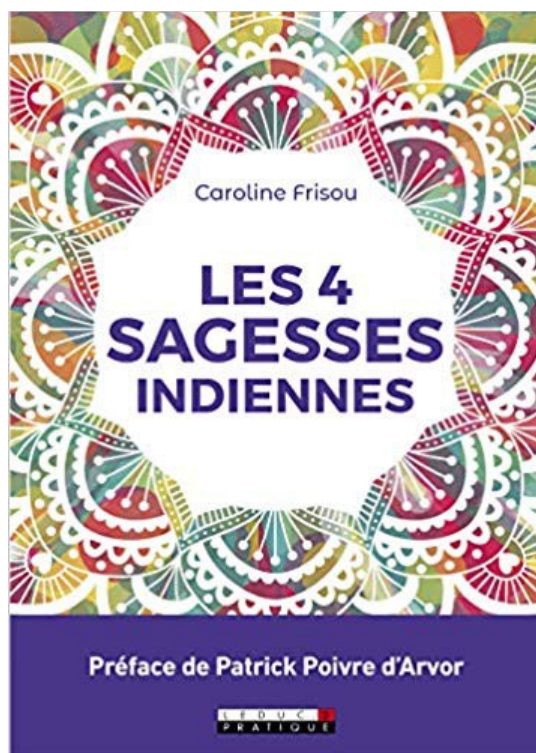
Caroline et moi sommes de la même génération. Toutes deux, nous avons suivi **le chemin tout tracé** de l'obtention d'un beau diplôme, l'engagement dans la vie active, un travail bien sous tous les rapports. Toutes deux, nous sommes arrêtées un jour pour nous demander **à quoi rimait notre vie** et ce rythme trop soutenu pour permettre à l'être de s'épanouir.

Du côté de Caroline, cela a pris la forme d'un burnout à 35 ans. Déconnectée de ses aspirations profondes, prisonnière d'un quotidien répétitif et lassant, elle est pourtant incapable de se reprendre en main. **Une seule solution : ralentir et trouver le véritable sens de la vie.**

Les hasards (qui n'en sont pas !) de la vie lui ont fait rencontrer **quatre sagesseS indiennes** qui devaient lui permettre de se retrouver et de manifester pleinement son être.



Voici donc le livre de développement personnel d'avril...



"Les quatre sagesseS indiennes" de Caroline Frisou

Parsemé de témoignages et de conseils, ce livre est à la fois **un récit d'expérience et un manuel pratique**. Je vous en propose ci-dessous un résumé reprenant l'essentiel du propos, mais je vous conseille vivement de le lire en entier afin de bénéficier de toutes ses richesses !

Comment Caroline rencontre les quatre sagesseS indiennes

Un matin comme les autres, une aimable femme indienne laisse sa place dans le tramway à Caroline, en retard comme d'habitude. Elle laisse dans son sillage un beau marque-page représentant Ganesh avec quelques phrases en Hindi. Rêvant justement de visiter l'Inde depuis l'enfance, Caroline met tout en oeuvre pour déchiffrer les inscriptions de ce marque-page, qui se révèlent être quatre préceptes ou sagesseS permettant d'aborder la vie avec sérénité, comme le lui explique un vieil hindouiste.

C'est justement ces quatre sagesse indiennes, découvertes un matin dans le tramway, que Caroline nous présente dans ce livre.

Sagesse n° 1 : Quiconque vous rencontrez est la bonne personne

Dans notre société occidentale individualiste, l'autre est souvent vu comme un concurrent ou une gêne. Nous sommes plus prompts à repousser ou à éviter qu'à accueillir, en particulier lorsqu'il s'agit de quelqu'un de "différent".

Cette première sagesse indienne nous invite à renverser notre vision de l'autre : **chaque personne qui entre dans notre vie est un cadeau**, un bienfait en puissance. A nous de découvrir quand, comment et pourquoi.

En réalité, notre condition humaine est indissociable des liens sociaux. Bien sûr, certaines rencontres sont fugaces et vite oubliées, alors que d'autres durent toute une vie. Certaines nous sont imposées alors que d'autres sont librement choisies. Certaines personnes seront source de bienfaits, alors que d'autres nous feront souffrir. Mais le message de cette première sagesse est le suivant : **chaque rencontre a un sens**.



A commencer par **les personnes qui accompagnent notre petite enfance** et qui nous aident à grandir, à comprendre le monde et son fonctionnement, et à trouver notre place avec confiance. Que ce soit **nos parents ou d'autres personnes "de lumière"** comme les appelle Caroline Frisou, ils sont les clés de notre construction en tant qu'individu.

Viennent ensuite **les relations amicales**, plus ou moins longues et intenses, où l'autre nous ressemble ou au contraire nous complète : chacune aura un impact sur notre cheminement. Certains amis nous accompagneront toute notre vie et seront comme des piliers. D'autres ne seront que de passage et allégeront un moment particulièrement critique. Chacun jouera le rôle qui lui est destiné dans le grand tableau de notre existence.

Evidemment, nos rencontres ne sont pas toutes lumineuses et bienveillantes. Certaines laissent un goût amer, des souvenirs de souffrance et des émotions négatives difficiles à abandonner. Mais même **ces relations négatives** ont quelque chose à nous apprendre. Il est parfois difficile de le réaliser tant la colère, le regret, la tristesse ou la douleur sont vifs. Il s'agit alors de soigner nos blessures, de prendre du recul et de laisser faire le temps pour réussir à considérer les choses différemment. Un jour, nous pourrions voir clairement ce que cet épisode douloureux nous a apporté de positif.

Enfin, Caroline Frisou nous parle de **ces rencontres singulières avec des âmes soeurs**, que ce soit un ami, un amour, un proche. Une connexion immédiate et évidente : la relation est fluide, juste et au-delà des mots. Les deux personnes se "reconnaissent" comme si le lien existait préalablement à la rencontre. Ce genre de relation nous fait grandir sur tous les plans de notre être. Et si, par malheur, cette connexion est unilatérale, nous pourrions en souffrir grandement, mais elle ne sera jamais vaine : mise en lumière de certains de nos fonctionnements, occasion de se remettre en question ou de se connecter à une partie de notre être profond, nous aurons toujours quelque chose à en apprendre.



Le rituel de sagesse

Dans ce livre, Caroline Frisou nous propose quelques rituels : un **"acte ou une succession d'actes réalisés en pleine conscience par l'individu, dans un but déterminé"**. Rituels de bien-être, thérapeutiques ou spirituels, leur efficacité repose sur l'intention forte de départ et leur alignement avec notre être.

Libre à nous de créer nos propres rituels, en suivant les **trois étapes** proposées par l'auteure :



- **La reconnexion sacrée** : reconnexion à notre être par la respiration, les yeux fermés, invocation de l'aide d'un principe supérieur (chacun choisit ce qui lui convient) et formulation du but du rituel.
- **L'acte symbolique** : le rituel proprement dit.
- **La clôture** : expression de notre gratitude envers le principe supérieur.

Dans le cadre de cette première sagesse, Caroline Frisou nous propose **5 rituels de détachement** pour nous libérer de liens trop chargés en émotions :

- par l'énonciation à voix haute de ce que nous aurions aimé exprimer à la personne
- par l'écriture d'une lettre
- par le fait de se séparer d'objets matériels
- par l'entremise de la nature
- par la méditation

Pour les détails de ces rituels, voir le livre !

Sagesse n° 2 : Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver

Cette deuxième sagesse indienne nous explique que **chaque évènement de notre vie se produit exactement comme il doit se produire** et est tout simplement ce que nous devons vivre à cet instant. Qu'il soit agréable ou non, **chaque évènement est juste** et porteur de sens pour notre vie.

Comprendre le karma

Cette deuxième sagesse nécessite de bien comprendre la notion de "karma", que nous, Occidentaux, associons à tort au destin. Ce terme sanskrit signifie en réalité "acte" : **toutes les actions positives, négatives ou neutres que nous manifestons dans notre vie**. Chacune de nos actions engendre un résultat (proche ou lointain, évident ou non) qui, à son tour, sera la cause d'un autre résultat : voilà le karma. Selon nos croyances, nous pouvons limiter cet interdépendance à cette vie, ou l'étendre aux vies passées et futures si nous y croyons.

A chaque évènement, nous répondons selon nos capacités du moment, modifiant le cours des choses d'une manière ou d'une autre. Ainsi, le karma n'est pas un destin que nous subissons sans rien pouvoir y faire. Nous avons le plein pouvoir de percevoir et de réagir à ce qui nous arrive d'une manière ou d'une autre, **construisant ainsi notre présent et notre futur**. Le moment présent est donc "juste" par rapport à notre histoire passée et à nos capacités présentes.



Lorsque notre vie est en adéquation avec ce flot d'interdépendances, nous faisons l'expérience du bonheur. Notre chemin sera parsemé de petits signes nous montrant que nous allons dans la bonne direction et il y aura peu d'obstacles. **Connectons-nous à ces signes, à notre intuition** : ainsi, nous agirons de la bonne manière face aux événements pour avancer sur la voie juste.



S'affranchir des croyances limitantes

Mais avant d'être capables de cette aise dans notre vie, nous devons souvent passer par certaines étapes. Notamment celle qui consiste à s'affranchir de nos croyances limitantes, ces pensées négatives tellement répétées (souvent dans l'enfance) que nous avons fini par y croire. **Elles nous brident et nous empêchent de faire parler notre plein potentiel.**

Caroline Frisou nous propose **trois questions pour venir à bout des pensées bloquantes** :

- Que ferais-je dans ma vie si je gommais tout ce qui me fait peur ?
- Que voudrais-je faire si j'étais certain de réussir ?
- Qu'est-ce qui me paraît essentiel de vivre avant de rendre mon dernier souffle ?

Il s'agit de répondre en toute sincérité sans écouter nos constructions mentales limitantes. **Notons nos réponses** et affichons-les en vue afin de les mettre en action petit à petit !

Affronter les obstacles et les échecs

Bien sûr, notre vie ne peut pas être uniquement un long fleuve tranquille et des difficultés apparaîtront. Cette deuxième sagesse indienne nous dit que **même les événements indésirables en apparence ont également un sens et une valeur**. Sur le moment, il sera probablement difficile de le réaliser car la souffrance et les émotions négatives prendront toute la place. Nous aurons tendance à nous identifier comme la victime ou le

bourreau, ou à nous détacher de la situation pour la rendre moins douloureuse. Nous pourrions nous sentir désemparés ou démunis, ne comprenant pas ni pourquoi ni comment la vie peut "nous faire cela", surtout si ces situations difficiles ne sont pas isolées...

L'accumulation de difficultés peut **engendrer de la culpabilité et des croyances négatives** à notre égard. Nous finissons par croire que nous l'avons mérité et que nous ne sommes pas de bonnes personnes.

Le message de cette deuxième sagesse, comme nous le dit l'auteure, est celui-ci : même si les difficultés se manifestent, parfois comme le résultat d'actes négatifs que nous aurions pu commettre dans le passé, **nous avons toujours la liberté de reprendre notre vie en main à travers nos choix présents**. Personne n'est condamné à subir une vie de souffrance, nous pouvons à tous moments nous reconnecter à notre être fondamental et infléchir le cours des choses.

Une des difficultés que nous, Européens, avons le plus de peine à valoriser est **l'échec**. Nous avons honte de nos échecs que nous essayons de cacher. Ailleurs dans le monde, aux Etats-Unis par exemple, l'échec est au contraire admiré et signe de courage et de persévérance !



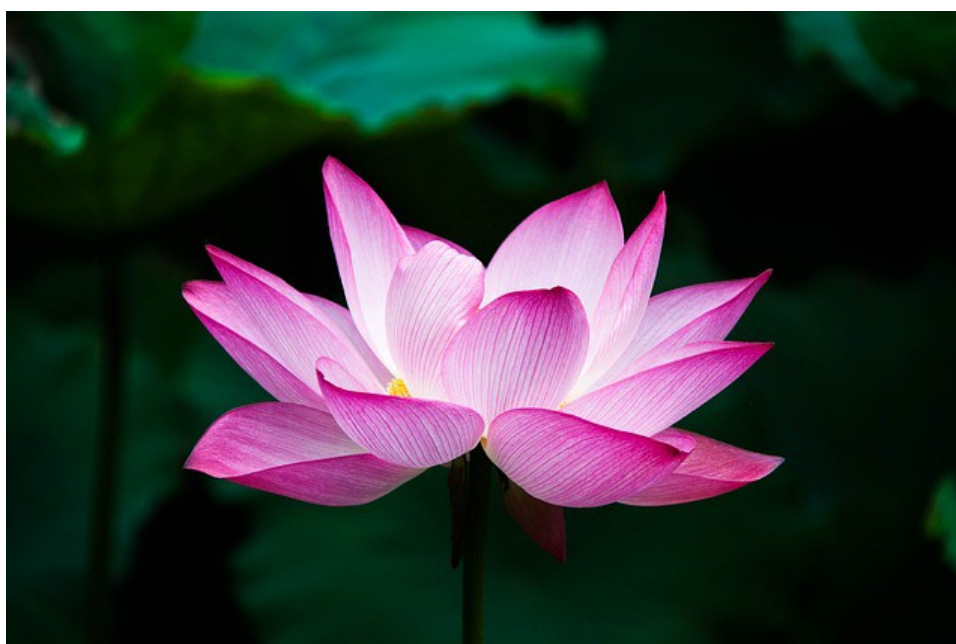
L'échec est une merveilleuse opportunité d'apprentissage, de changement, de redirection, une fenêtre qui s'ouvre sur un autre possible (pour en savoir plus sur les vertus de l'échec, je vous invite à lire [le résumé du livre du même nom en cliquant ici](#)).

En analysant la situation, nous nous rendons parfois compte que le succès n'est pas loin, il suffit d'un petit ajustement. Et si finalement, la direction prise n'était pas vraiment la bonne, comprendre pourquoi nous permettra d'en apprendre plus sur nous-même et les autres pour prendre la décision adéquate à la prochaine occasion, que ce soit dans la vie amoureuse, les relations interpersonnelles, la vie professionnelle, etc. Connaître nos forces et nos faiblesses, savoir ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas, identifier les compétences qu'il nous faut encore développer : **des informations essentielles à notre bonheur futur** que nous apprend l'échec !

Il est avant tout nécessaire d'exprimer et de vivre les émotions suscitées par une situation, avec bienveillance et douceur pour soi-même. Ensuite, il nous faut parfois laisser de côté notre raisonnement logique : certaines situations ne font tout simplement pas sens au premier degré. Cette deuxième sagesse indienne nous invite à **nous reconnecter à notre être profond**, notre âme, notre intuition, notre guide interne, peu importe le mot que vous mettez dessus. Comme nous le dit l'auteure,

"Il est important de toujours garder à l'esprit que nous savons, quelque part au fond de nous, la raison pour laquelle certaines épreuves s'invitent dans notre existence."

Ainsi, lorsque nous aurons fait la paix avec l'épreuve, nous pourrons petit à petit lui trouver un sens et l'intégrer à l'histoire de notre être. Elle pourra devenir **une force et une source de renouveau**.



S'aider d'un rituel d'acceptation

Comme pour la première sagesse, Caroline Frisou nous propose **cinq rituels d'acceptation** afin de panser les plaies et de faire la paix avec notre vécu :

- laisser dériver une fleur sur l'eau
- par l'écriture
- par la réparation d'un objet
- par la danse
- par la méditation

Retrouvez tous les détails de ces rituels dans le livre complet pour les mettre en action dans votre vie ou vous en inspirer pour créer les vôtres.

Sagesse n° 3 : Chaque moment est le bon moment

Alors que la deuxième sagesse indienne nous apprend à considérer tout événement comme juste, cette troisième sagesse nous parle de temporalité : **les choses se produisent au moment approprié sur notre chemin de vie**, au moment où nous sommes prêts.

Patience et sérénité

Nous avons souvent **l'envie d'accélérer le temps**, d'arriver plus vite à une échéance. C'est tout à fait naturel, mais cela peut vite devenir une source de frustration : nous construisons un monde imaginaire fait de nos projections et nous perdons la connexion avec le présent et sa réalité tangible. En attendant un hypothétique bonheur futur, **nous ratons les petits bonheurs présents** que la vie nous offre et les multiples moments-cadeaux qui parsèment notre chemin !

Cette sagesse indienne nous dit donc que **"chaque moment mérite notre attention"** et que c'est cette succession de moments qui construit notre réalité. **Le moment présent est le seul sur lequel nous avons prise**. Il est le seul où nous pouvons agir et construire notre futur.

Caroline Frisou nous propose **cinq clés pour nous connecter à l'instant présent** :

1. **Se déconnecter du virtuel** : toutes les sollicitations technologiques et virtuelles nous éloignent du moment présent et de notre réalité physique.
2. **Faire une chose à la fois** : en mode multitâches, nous ne pouvons consacrer que peu d'attention à chaque chose.
3. **Respirer** : observer les mouvements naturels de la respiration nous ramène au moment présent.
4. **Pratiquer une activité alliant le corps et l'esprit** : yoga, arts martiaux, méditation, ou autre, leur pratique régulière nous ancre dans le présent.
5. **Faire une retraite silencieuse** : le silence nous reconnecte à notre être tout entier.



Se libérer de l'anticipation

Comme nous l'avons vu ci-dessus, nous avons **une tendance naturelle à l'anticipation**, encore renforcée par la société et la manière dont on éduque les enfants. Cette projection peut être **un facteur d'anxiété**, notamment pour les jeunes, lorsque la pression d'un futur devant répondre à certains critères se fait trop forte.

Cette projection constante dans le futur divise notre être : **notre corps est dans le présent alors que notre esprit est tourné vers l'avenir**. Un avenir que la société nous promet toujours plus beau et plus évolué, notamment grâce aux progrès technologiques et à la consommation frénétique. Un avenir que la société nous dicte également sous la forme de diverses injonctions que nous nous efforçons de matérialiser. **Les étapes de notre vie sont déjà planifiées** par les codes en vigueur : études, mariage, vie familiale, possessions. Notre esprit est prisonnier de ce futur déjà dicté et n'arrive même plus à se réjouir lorsque nous atteignons effectivement une de ces étapes. Et pour peu que nous échouions à certaines, la frustration et le dénigrement de soi ne sont pas loin !

Cette troisième sagesse indienne nous propose tout simplement de **dérouler notre vie à notre rythme** et dans le moment présent ! Croire que le bonheur dépendra de telle ou telle circonstance ou événement nous empêche de le vivre là où il se trouve, dans ce que nous avons déjà. Bien sûr, face à certaines difficultés trop intenses, se projeter dans une réalité meilleure peut temporairement faire du bien, mais **ne nous laissons pas dévier de notre capacité à impacter notre vie dans le présent**.

Se libérer du passé

Chacune de nos vies a sa propre dynamique et son propre rythme. Rien ne sert de se comparer aux autres, **notre chemin est unique**. Malgré tout, nous pourrions être tentés de nous juger par rapport aux autres, en nous disant que nous ne sommes pas normaux de ne pas être dans une situation particulière (en couple par exemple) ou arrivés à une certaine étape.

Parfois, c'est simplement que nous ne sommes pas prêts ou que nous avons encore quelque chose du passé à régler avant de pouvoir aller de l'avant. Nous reconnecter à notre être profond peut nous aider à voir cela plus clairement et sans jugement : peut-être nous faut-il mettre fin à une relation particulière, nous libérer d'une émotion particulière ou d'un schéma récurrent dans nos relations ? Le moment présent nous offre cette opportunité : **agir pour se libérer du passé et repartir sur de nouvelles bases** pour que le futur désiré puisse prendre forme.

Le "bon moment"

Quand cette troisième sagesse indienne nous dit que **tout arrive au bon moment**, elle nous aide à voir que le délai qui semble nous être imposé dans la réalisation d'un rêve était souvent nécessaire. Ce temps supplémentaire nous permet peut-être de mûrir, d'acquérir des compétences ou toute autre évolution qui finalement permet à ce rêve de se manifester.

Nous pouvons simplement faire confiance aux circonstances et nous détendre en sachant que notre vie se déroule en adéquation avec notre rythme profond. A nous de faire notre part en travaillant petit à petit à matérialiser nos projets, sans nous attacher à un calendrier, mais tout en gardant l'optimisme de savoir qu'ils se réaliseront. Même si nous ne maîtrisons pas le temps, nous maîtrisons nos actions dans le présent. Qui sait, nous pourrions même être surpris et voir certaines aspirations prendre forme plus vite que prévu !

Parfois, la surprise d'un événement arrivé plus tôt que prévu ou totalement imprévu peut nous laisser dans le désarroi. Si l'évènement est heureux, accueillons-le avec joie et faisons confiance à nos capacités d'adaptation. Si l'évènement est malheureux, nous pourrions nous sentir révoltés ou en contrariés. Cette troisième sagesse indienne nous dit également que, puisque le timing est juste, c'est que nous avons les ressources pour y faire face, même si nous en doutons. Faisons donc confiance à notre être profond et à nos richesses intérieures, et prenons-nous par la main avec bienveillance.



Le rituel d'ancrage

Caroline Frisou nous propose **cinq rituels nous permettant de nous ancrer dans le moment présent**, sans retour au passé, ni dérive vers le futur (les détails sont disponibles dans le livre) :

- par la contemplation des mouvement du vent
- par l'écoute de notre silence intérieur
- par le fait de manger en conscience
- par la marche en conscience
- par la méditation

Sagesse n° 4 : Ce qui est terminé est terminé

Que ce soit une période de notre vie, une relation ou un évènement, **lorsqu'une circonstance s'achève dans notre vie, c'est qu'elle n'y a plus sa place**. Les trois premières sagesse nous ont appris que les rencontres ou les évènements sont "justes" et avec le bon timing. Cette quatrième sagesse nous parle de leur **impermanence**. Tout phénomène est transitoire et s'éteint lorsqu'il a accompli son but. Notre vie est une succession de moments plus ou moins durables, plus ou moins agréables, qui, chacun, ajoutent une pierre à l'édifice de notre être.

Rester accroché au passé nous sclérose et nous empêche de profiter du présent. Nous avons beau y repenser en boucle, nous ne pouvons pas faire revivre le passé, qui souvent est même bien déformé par nos souvenirs. Nos expériences passées sont bien sûr très importantes, elles ont fait de nous ce que nous sommes. Il ne s'agit pas de les rejeter ! Mais elles ne doivent pas rester comme des obstacles à notre vie présente. Lorsqu'une page se tourne, **saisissons cette occasion de renouveau** pour continuer à écrire notre vie sous l'impulsion de notre être au présent.



Transcender les expériences douloureuses

Pour autant, il ne faudrait pas utiliser l'excuse du présent pour enterrer une expérience douloureuse et la fuir. Tôt ou tard, cela risquerait de resurgir, causant bien des dommages à notre être. Cette sagesse indienne nous propose de **nous ancrer dans le présent pour digérer la souffrance** et prendre soin de nous. Prenons de la distance avec l'évènement passé et réfléchissons aux actions que nous pouvons mener pour aller mieux à notre rythme.

Il peut également nous rester **un sentiment de peur** face à la possibilité que cet évènement douloureux réapparaisse. Dans ce cas-là, le présent n'est pas vraiment un réconfort mais plutôt une menace potentielle. Il peut alors être utile de faire la liste de nos peurs et de nos pensées négatives. Observons-les attentivement pour voir si elles sont fondées ou non. Souvent, nous nous rendons compte que ce n'est pas le cas : ce n'est pas parce qu'une expérience a mal tourné que nous devons nous couper de toute nouvelle expérimentation du même genre. **Nos peurs et pensées ne sont que des produits de notre esprit** : en les examinant à la lumière de notre moi profond, nous pouvons nous en libérer petit à petit.

La gratitude envers le bonheur passé

Les périodes de grâce et de plénitude sont également difficiles à lâcher... Nostalgie et frustration apparaissent. **Quitter une zone de confort pour plonger dans l'inconnu n'est jamais facile**. Il nous faut faire le deuil de ce passé, en particulier lorsqu'il concerne une personne chère qui nous a quitté.

Après le deuil vient la reconstruction. La quatrième sagesse indienne nous montre également **comment trouver une juste place dans le présent pour nos joies et bonheurs passés**.

A nouveau, il ne s'agit pas d'enterrer ces morceaux de vie pour se protéger de la nostalgie. **Savourons la chance que nous avons eue de les vivre**, remercions pour ces cadeaux. **Cultivons plutôt leurs conséquences lumineuses** qui formeront notre "soleil intérieur" de joie et d'amour. Nous pouvons réactiver la beauté de ces souvenirs pour puiser dans notre énergie positive lorsque le présent est difficile et nous met au défi. La gratitude envers les petits bonheurs passés et présents nous garde humble, mais ce n'est pas toujours aisé.



Caroline Frisou nous propose **cinq clés pour cultiver la gratitude au quotidien** :

1. Ecouter battre son coeur et se rappeler la chance d'être en vie
2. Dire merci à ceux qui sont là ou agissent pour nous
3. Tenir un journal de gratitude
4. Porter un bracelet de gratitude
5. Créer une boîte à bonheurs pour y glisser notre plus grand bonheur hebdomadaire sur une année

Cette quatrième sagesse indienne nous aide à **faire cohabiter le passé et le présent**. Le passé est source de richesses et d'expériences pour mieux façonner un présent serein.

Le rituel de gratitude

A nouveau, vous pourrez retrouver dans le livre **cinq rituels pour aider à générer la gratitude** et prendre conscience des cadeaux de la vie :

- se recueillir
- créer sur le sable
- réaliser une oeuvre symbolique
- allumer une bougie
- méditer



La minute bibliothérapie

Comment utiliser ce livre "Les quatre sagesse indiennes" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Je dois le dire, ce résumé est bien pâle comparé à l'**écriture imagée et bienfaisante de Caroline Frisou**. A travers son texte mais également grâce aux témoignages qui enrichissent ce livre, **cette lecture agit comme un baume** sur les diverses plaies, plus ou moins vives, que chacun d'entre nous cache à l'intérieur.

Ce livre nous invite à **reconsidérer les évènements de notre vie avec un nouveau regard**, celui de notre être profond, libéré de l'étreinte de nos pensées et de notre mental. Il nous aide à trouver du sens au bon comme au mauvais, et à nous reconnecter au présent, seul endroit où nous pouvons véritablement agir.

Je conseillerais cette lecture à toute personne qui désire s'arrêter un moment et prendre le temps de faire le point sur les divers évènements et relations de sa vie. En particulier face à une situation difficile ou révoltante, **ce livre vous aidera à ouvrir de petites fenêtres pour illuminer la situation sous un autre angle** et initier, je l'espère, un chemin de guérison.

Mon avis personnel

Un livre positif et plein d'espoir, **un livre "coup de pouce"** dans les moments difficiles. Caroline Frisou est cette voix amicale qui nous rappelle que rien n'est perdu et que nous pouvons trouver du sens dans tout ce que la vie nous réserve. Sa lecture a fait écho à de nombreuses expériences personnelles, fruits de mes années d'étude de la spiritualité orientale. C'est **un petit manuel de l'instant présent** bien utile dans notre monde au rythme effréné et superficiel.



Vous avez aimé cette présentation ? Vous avez déjà lu ce livre "Les quatre sagesse indiennes" ? **Donnez-moi vos impressions dans les commentaires du blog !** Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

Table des matières

Comment Caroline rencontre les quatre sagesse indiennes.....	2
Sagesse n° 1 : Quiconque vous rencontrez est la bonne personne.....	3
Le rituel de sagesse.....	4
Sagesse n° 2 : Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver.....	5
Comprendre le karma.....	5
S'affranchir des croyances limitantes.....	6
Affronter les obstacles et les échecs.....	6
S'aider d'un rituel d'acceptation.....	8
Sagesse n° 3 : Chaque moment est le bon moment.....	9
Patience et sérénité.....	9
Se libérer de l'anticipation.....	10
Se libérer du passé.....	10
Le "bon moment".....	11
Le rituel d'ancrage.....	12
Sagesse n° 4 : Ce qui est terminé est terminé.....	12
Transcender les expériences douloureuses.....	13
La gratitude envers le bonheur passé.....	13
Le rituel de gratitude.....	14
Comment utiliser ce livre "Les quatre sagesse indiennes" dans un cadre bibliothérapeutique ?	15
Mon avis personnel.....	15

