



## Table des matières



- Préface, 7
- À chaque jour suffit sa peine..., 11
- À la recherche de l'aiguille, 160
- À qui appartient le cadeau?, 29
- Aider, 65
- As-tu 10 \$ papa?, 178
- Aujourd'hui seulement!, 106
- Aujourd'hui!, 118
- Aurais-je le temps?, 64
- Avant d'être maman!, 84
- Avez-vous gardé une âme d'enfant?,  
91
- Béatitudes de l'homme avisé, 114
- Bibliographie, 182
- Bonjour, bonsoir..., 91
- Bonne et heureuse année!, 18
- Ce jour est un jour neuf!, 139
- Ce que je peux, ce que je ne peux  
pas..., 48
- Cela aussi passera..., 167
- Célébrez chaque journée!, 159
- C'est génial!, 122
- C'est l'histoire de..., 80
- Cette année à Noël..., 130
- Cinq règles pour être heureux, 113
- Comme le ciel bleu..., 45
- Comment atteindre ses buts?, 166
- Comment créer une dépression?,  
117
- Comment sont les gens?, 119
- Communication difficile entre, 30
- Confiance jusqu'au bout?, 158
- Credo de la paix, 72
- Créer, c'est élargir l'horizon, 159
- Dans le regard..., 15
- Découvrez votre valeur propre, 13
- Des chemins..., 77
- Dès maintenant et chaque jour..., 181
- Desiderata, 10
- Deux amis, 115
- Deux anges, 137
- Deux qualités fondamentales, 78
- Dicton du sage Cadoc, 30
- Dieu, si Tu existes..., 107
- Donner avant de recevoir, 66
- Écoute les mots que je n'ose dire, 90
- Écouter, 20
- En souvenir de moi, 96
- Époussetez si vous le devez..., 133
- Êtes-vous debout à l'intérieur?, 39
- Être jeune..., 128
- Être le meilleur!, 102
- Être..., 68
- Gagner, 113
- Gardez votre fourchette!, 44
- Gérer le stress, 75
- Heureux ceux qui..., 140
- Il a bu et je vais mourir, 19
- Il faut vouloir survivre..., 148
- Il ne faut pas avoir peur..., 103
- Il n'existe..., 104
- Il s'éteint lentement..., 109
- Ils viennent pour Noël!, 175
- Imaginez-vous..., 28
- J'ai reçu des fleurs aujourd'hui...,  
105
- Je dirai non, 101
- Je me choisis..., 170
- Je ne veux pas savoir..., 136
- Je suis reconnaissant..., 59
- Je suis unique!, 14
- Je t'aime!, 77
- Jetez vos soucis à la mer, 133
- La boîte à lunch, 97

- La bonté, 15  
 La carotte, l'œuf et le café, 138  
 La chaise vide, 112  
 La commère, 69  
 La conséquence de nos actes, 162  
 La corde invisible, 153  
 La corvée des huîtres, 33  
 La dernière corde, 49  
 La drogue se raconte, 90  
 La grenouille, 21  
 La grenouille et l'éléphant, 149  
 La hutte en feu, 156  
 La jarre abîmée, 38  
 La lumière qui change tout, 172  
 La maîtrise de soi, 93  
 La mort n'est rien, 173  
 La mort, c'est cela!, 27  
 La mort, c'est..., 123  
 La peur, 95  
 La pierre dans le sable, 171  
 La porte noire, 52  
 La sagesse du soir, 94  
 La soupe aux cailloux, 141  
 La trappe, 87  
 La vache à lait, 34  
 La vie est espoir!, 173  
 La vraie puissance, 55  
 La vraie richesse, 53  
 Lâcher prise, 25  
 L'acte juste, 33  
 L'amour prend naissance en soi...,  
     55  
 L'amour, une route..., 36  
 L'amour, c'est le grand secret de la  
     vie, 58  
 L'âne dans le puits, 131  
 L'arbre à soucis, 144  
 L'arbre à souhaits, 108  
 L'attitude, 28  
 Le bâtisseur de ponts, 129  
 Le bedeau, 47  
 Le billet de 20 \$, 46  
 Le bol de bois, 31  
 Le bonheur à votre portée, 126  
 Le cadeau parfait, 147  
 Le Ciel et l'Enfer..., 85  
 Le cœur d'une souris, 37  
 Le cric, 73  
 Le flocon de neige, 109  
 Le grillon, 120  
 Le jardin du roi, 125  
 Le menuisier, 63  
 Le Mexicain, 176  
 Le mot magique, 123  
 Le non-voyant, 127  
 Le pendule, 80  
 Le père, l'enfant et l'âne, 12  
 Le petit chapeau violet, 83  
 Le petit papillon, 151  
 Le pouvoir des mots, 116  
 Le risque d'aimer, 79  
 Le sable entre les doigts..., 95  
 Le secret du bonheur, 24  
 Le sens de la paix! , 132  
 Le souvenir, 62  
 Le test des trois passoires, 146  
 Le vaisseau spatial Terre, 47  
 L'écho..., 97  
 L'école de la vie..., 89  
 Les amitiés au fil de la vie, 61  
 Les anges, 35  
 Les bénévoles, 18  
 Les bons souvenirs des gens, 82  
 Les cailloux, 26  
 Les deux fils, 70  
 Les empreintes, 177  
 Les enfants , 67  
 Les étoiles de mer, 165  
 Les habits du sage, 54  
 Les nains et les géants, 121  
 Les non-dits..., 157  
 Les oiseaux blancs, les oiseaux  
     noirs, 168  
 Les oiseaux-larmes, 161  
 Les portes fermées, 99  
 Les préjugés, 88  
 Les quatre bougies, 76  
 Les semences, 51  
 Les Sept Merveilles du monde, 134  
 Les sept piliers de la guérison, 142

- Les symptômes de la paix intérieure, 43  
 Les yeux de l'âme, 16  
 L'histoire du jambon, 98  
 L'illumination, 150  
 L'important est à l'intérieur!, 104  
 L'inondation, 32  
 Maman demandée, 27  
 Me plaindre, moi... Plus jamais!, 74  
 Mourir, ce n'est pas finir..., 60  
 N'attendez pas..., 73  
 Ne vous inquiétez plus..., 60  
 Notre vraie nature, 132  
 Nous buvions, 164  
 On a appris beaucoup de choses mais..., 154  
 On doit tous quelque chose à un professeur, 152  
 On peut acheter, 85  
 Paradoxes, 81  
 Pardonner?, 56  
 Pas de temps à perdre..., 62  
 Pensées de réconfort pour le deuil, 148  
 Pensées sur la santé, 165  
 Petite légende hindoue, 111  
 Peut-être que oui, peut-être que non..., 78  
 Pour l'amour de soi, 179  
 Préface, 7  
 Prière de la sérénité, 11  
 Promettez-vous..., 155  
 Quand lui, quand moi..., 86  
 Quel âge avez-vous?, 45  
 Quel est le bon chemin?, 58  
 Quelques petits ennuis?, 110  
 Question de perspective, 42  
 Question d'efficacité, 124  
 Qui prend soin de votre parachute?, 174  
 Ralentissez votre rythme, 50  
 Reconnaître..., 66  
 Regardez mieux et vous verrez!, 163  
 Regrettez mon absence mais laissez-moi partir..., 154  
 Restez debout..., 180  
 Rien n'est plus fort que l'amour, 121  
 Sagesse du dalaï-lama, 124  
 Savoir demander, 162  
 Se tourner vers l'avenir, 150  
 Secrets de beauté, 71  
 Semer..., 98  
 Si vous cherchez le bonheur..., 177  
 Souriez au suivant..., 181  
 Souriez et dites merci!, 107  
 Suggestion de bonheur!, 9  
 Sur l'autre versant des cimes, 37  
 Tant que tu..., 145  
 Tirer profit de ses expériences, 53  
 Tout de même..., 118  
 Un cœur à la fois, 145  
 Un credo pour la vie, 135  
 Un pas vers la guérison..., 39  
 Un simple geste, 179  
 Un sommeil réparateur, 92  
 Un sourire, 40  
 Un trousseau de clés, 9  
 Une liste très spéciale..., 23  
 Une question de choix!, 41  
 Une vie après la vie?, 17  
 Vieillir en beauté, 22  
 Visualisez votre réussite, 57  
 Votre avenir vous appartient!, 166  
 Votre monde intérieur, 25  
 Votre vie sera plus riche..., 13  
 Vous êtes malade?, 35  
 Bibliographie, 183