

## Julia Nakache

Atteindre le **bonheur** de façon naturelle et spontanée est à la fois simple et compliqué. Il suffit de suivre le courant de la vie, tout en étant capable de transformer chaque obstacle en opportunité.

Cet ouvrage vous servira de **guide** pour réussir cette opération de transformation essentielle qui illumine l'existence.

Les 44 clés du pouvoir intérieur sont des **textes** indépendants qui vous révéleront des **secrets** vous permettant de transformer votre souffrance en joie lumineuse. Pouvant être lus séparément, au gré de vos envies, ils ne vous pousseront en aucun cas à faire des exercices ou à vous forcer à être heureux. Chaque texte sera une aide qui vous soutiendra dans vos peines et dans vos questionnements. Vous parviendrez à activer sans effort vos muscles spirituels et à libérer le courant de joie qui sommeille en vous. Chaque clé réveillera votre conscience et l'invitera à se souvenir de votre don inné pour le bonheur.

Grâce au regard expérimenté de l'auteure, nos entraves émotionnelles et comportementales qui gâchent notre quotidien trouvent leur salut. Nous découvrons comment l'acceptation totale et la transformation alchimique de notre ombre en lumière, permettent d'ouvrir les portes de la paix intérieure.

« J'ai longtemps subi la souffrance avant d'oser prétendre au bonheur, et vous, oserez-vous être enfin heureux ? »

Signature

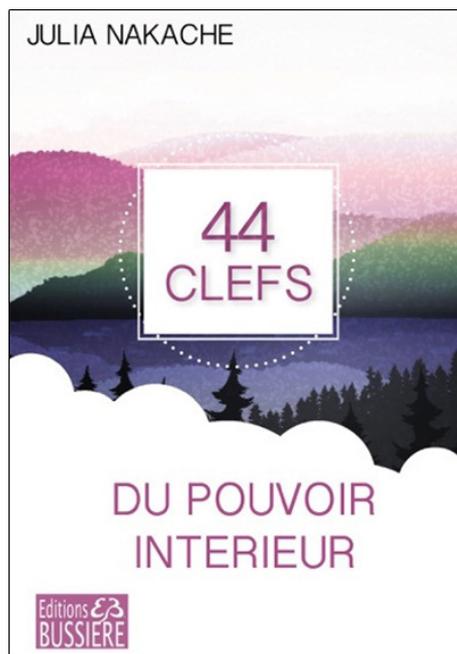
Énergéticienne, conférencière et formatrice, Julia Nakache est depuis toujours passionnée par le développement personnel et les questions liées au bonheur. Maître de Reiki, formée traditionnellement par un Maître japonais, elle met à profit sa sensibilité énergétique et sa réceptivité intuitive pour trouver le moyen le plus naturel de libérer l'être humain de ses chaînes et de sa souffrance émotionnelle. Elle partage aujourd'hui les fruits de son exploration intérieure, qui lui a permis de retrouver son équilibre et sa joie de vivre. Globe-trotter, elle partage actuellement sa Vie entre la France et l'Asie. Youtubeuse, elle apporte son aide à ses followers au quotidien.

75

Table des matières

Clé 1: On ne naît pas humain, on le devient - Clé 2: De l'utilité des émotions négatives - Clé 3: Ressentir mes émotions pour les accepter - Clé 4: La solution est à l'intérieur - Clé 5: Vivre le moment présent pour guérir le passé - Clé 6: Quitter la quête d'absolu pour être heureux - Clé 7: Dynamiser ma vie - Clé 8: Me libérer de mes blocages - Clé 9: L'appel du mystère - Clé 10: Laisser partir ma colère - Clé 11: Perdre pour gagner - Clé 12: Réveiller ma force - Clé 13: Apprécier le changement - Clé 14: Rechercher ouvertement l'extase - Clé 15: Remonter le temps - Clé 16: Avoir un nouvel éclairage sur ma vie - Clé 17: Transmuter mes émotions pour accéder au bonheur - Clé 18: Les bonnes questions pour ne pas déprimer - Clé 19: Trouver ma place dans ce monde - Clé 20: Cueillir le

plaisir là où il se trouve - Clé 21: Mettre en pratique ma spiritualité - Clé 22: Canaliser mon énergie vitale - Clé 23: Aiguiser mon intuition - Clé 24: Donner du sens au quotidien - Clé 25: Le désir se cache derrière mes peurs - Clé 26: La confiance est un choix - Clé 27: Nourrir mon esprit - Clé 28: Savoir apprécier ce dont j'ai besoin - Clé 29: Voir les contraintes comme des opportunités - Clé 30: Le pouvoir caché de la positivité - Clé 31: L'accomplissement spirituel par l'action - Clé 32: La dépression: le passage obligé de mon évolution - Clé 33: Réintégrer mon corps - Clé 34: Ouvrir la porte de ma puissance - Clé 35: S'ouvrir à la beauté - Clé 36: Inviter le désir - Clé 37: Assumer le bonheur - Clé 38: La vérité est toujours belle - Clé 39: Être autonome grâce à l'amour...



Réf. 67865

Précommande n° : L99127

13/05/2019

14 €

Livre Broché • 120 pages • 14 x 20 cm

Santé - Bien-être

Développement perso - Réussite - 044

Bonheur  
 Pensées positives  
 Spiritualité  
 Transformation

**Le seul ouvrage qui vous propose d'activer sans efforts vos muscles spirituels pour libérer la joie en vous.**

