

GÉRALDINE BERGON

L'EFFET MIROIR

Découvrez comment chaque situation
a un message à vous transmettre.



LA MÉTHODE



LES ÉDITIONS
SYDNEY LAURENT

Bien-être

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
---------------------	----------

1^{ère} PARTIE : Tout conspire vers le meilleur

Réveiller la graine de sa puissance intérieure	13
Rien ne peut être trouvé à l'extérieur	15
L'abondance est innée	21
La guidance, une alternative au contrôle	25
La pratique de l'effet Miroir	31
La vie est un miroir de soi	33
Se connaître à partir du miroir positif	35
Se connaître à partir du miroir « négatif »	47

2^{ème} PARTIE : Rétablir la vérité

S'ouvrir à une autre façon de voir	71
La vie démarre en soi	73
Avoir raison ou être heureux ?	77
La pratique du véritable lâcher-prise	85
Rendre grâce à la vie	101
L'expérience du pardon	103
Les différents niveaux de pardon	112
Le pardon offre un accès à l'Être	129

3^{ème} PARTIE : De l'individu au monde

Cas pratiques	145
Rien n'est séparé	147
Situations relationnelles	150
Situations professionnelles	160
Miroir et évènements mondiaux	171

4^{ème} PARTIE : Le retour à une vie abondante

Le bonheur au cœur du système	211
L'harmonie de la vie	213
Les changements de paradigmes	217
Regarder vers la perfection	230
Goûter à l'ivresse de la Vie	237