

# Table des Matières

- **Avant-Propos** 9
- **Introduction** 17

## **ESPÈCE D'ABRUTIS**

- CHAPITRE I : Naissance 25
- CHAPITRE II : Conception 29
- CHAPITRE III : Gestation 33
- CHAPITRE IV : Accouchement 39
- CHAPITRE V : Maternité 47
- CHAPITRE VI : Petite Enfance 51
- CHAPITRE VII : Enfance 59
- CHAPITRE VIII : Adulte 71
- CHAPITRE IX : Survivre ou Vivre 139

*ou le Réveil de l'Humanité*

### **1 – Retrouver la Clarté**

- Premier Pas : Le Choix de Ralentir 153
- Le Pas de l'Immobilité 171
- Le Pas de Réunion du Corps et de l'Esprit 179
- Le Pas de la Parole Consciente 187
- Le Pas de l'Écriture 193
- Le Pas de l'Alimentation 199
- Le Pas de la Nature 213

## **2 – Voir la Corruption**

- Voir les Peurs 221
- Voir le Désir de Contrôler 227
- Voir la Corruption de l'Alimentation 233
- Voir le Besoin Émotionnel Caché 239
- Voir le Désir de Posséder 251
- Voir le Tabac et l'Alcool Opérer 257
- Voir les Effets de la Sexualité 263
- Voir l'Illusion de la Supériorité 269

## **3 – Se Recréer**

- Expérimenter l'Inconnu 277
- Reconstituer le Puzzle 283
- Apprendre de l'Enfant 289
- Cultiver la Santé 295
- Créer l'Environnement Favorable 307
- Restaurer la Curiosité 317
- Être son Propre Maître 321
- Déraciner la Peur Majeure 327

## **4 – Transformer sa Destinée**

- Voir les Principaux Choix 333
- Réclamer son Agenda 339
- Oser ! 349
- Incarner l'Intégrité 353
- Canaliser l'Action 357
- Écouter les Signes et l'Intuition 365
- Recevoir et Donner 375
- Entrer en Harmonie 383
  
- **Conclusion** 390