

## **LA PLEINE PRESENCE DANS LA RELATION**

### **Les quatorze présentations et pratiques de la pleine présence dans la relation**

1. La présence altruiste comme ouverture attentive à l'autre (E 39)
2. L'entraînement relationnel, "accueillir-offrir" : oui à l'instant présent dans un sourire de bienveillance (P 35)
3. Le cœur de la présence altruiste : la pratique d'accueillir-offrir (E 40)
4. La pratique d'accueillir-offrir en général :  
réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle (P 36)
5. Les étapes de l'entraînement relationnel en particulier (E 41)
6. L'entraînement commence par accueillir-offrir avec soi (E 42)
7. La pratique d'accueillir-offrir avec soi (P 37)
8. La pleine présence comme thérapie fondamentale (E 43)
9. Le bon fond est la santé fondamentale (E 44)
10. L'égalité du moi et de l'autre (E 45)
11. Découvrir accueillir-offrir avec l'autre (P 38)
12. Accueillir-offrir en toutes situations (P 39)
13. La relation à notre environnement : interdépendance et non-violence (E 46)
14. Transformer notre relation au monde (E 47)