

TABLE DES MATIÈRES

À propos des auteurs	9
Avant-propos de Melvin Powers	11
Pourquoi partir à la conquête de votre bonheur ?	15
La théorie de l'a-b-c du bonheur	27
Les principaux blocages au bonheur	37
Contester et déraciner ses troubles émotionnels	45
Les méthodes fondées sur les émotions pour atteindre le bonheur	61
Les méthodes comportementales pour atteindre le bonheur	73
Dix règles pour connaître votre bonheur	81
Surmonter sa timidité et son sentiment d'être inadapté	85
Surmonter sa culpabilité	111
Faire face à la dépression et à une faible tolérance à la frustration	135
Gérer sa colère et ses problèmes de couple	155
Surmonter ses problèmes sexuels	181
Surmonter ses problèmes au travail	209
Pour résumer : supprimez les barrages que vous avez dressés sur la route de votre bonheur	229
En marche vers la joie et l'épanouissement	237
Formulaire d'auto-assistance rationnelle	242