

SOMMAIRE

Préface	7
Avant-propos.....	9
Introduction.....	11

I^{RE} PARTIE - DU CÔTÉ DU DOMAINE COGNITIF, PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTAL..... 19

Chapitre 1 - Je m'inspire de personnages motivants et d'autres cultures.....	21
Chapitre 2 - Je capitalise sur mon expérience	29
Chapitre 3 - J'évite de me plaindre et je souris.....	35
Chapitre 4 - Je cultive la positivité et la gratitude plutôt que le regret	41
Chapitre 5 - Je vis l'instant présent.....	47
Chapitre 6 - Je cultive l'adaptabilité	57

Chapitre 7 - Je sors de ma zone de confort..... 61

Chapitre 8 - Je cultive l'humour et l'autodérision..... 69

Chapitre 9 - Je reste capable de m'enthousiasmer
et de m'émerveiller 75

Chapitre 10 - Je construis et nourris mon ikigai 81

Chapitre 11 - Je suis bienveillant..... 87

Chapitre 12 - Je soigne mon image 91

2^E PARTIE - DU CÔTÉ DU PASSAGE À LA RETRAITE97

**3^E PARTIE - DU CÔTÉ DE L'HYGIÈNE DE VIE
ET DU CORPS..... 107**

Chapitre 1 - Je bouge, je fais de l'exercice,
je me tiens droit..... 109

Chapitre 2 - Je passe du temps dans la nature..... 115

Chapitre 3 - Je choisis une alimentation saine..... 123

Conclusion..... 157

À propos de l'autrice 165