

# Sommaire

+++ Avertissement	7
+++ Introduction	8
<b>1</b> <i>La journée de l'Homme heureux</i>	<b>15</b>
<b>2</b> <i>Le réveil</i>	<b>19</b>
<b>3</b> <i>Les ablutions</i>	<b>25</b>
<b>4</b> <i>La mise en forme</i>	<b>35</b>
• Exercices respiratoires	36
• Exercices physiques	42
<b>5</b> <i>Le petit-déjeuner</i>	<b>49</b>
• Exemples de petits-déjeuners d'été	51
• Exemples de petits-déjeuners d'hiver	54
<b>6</b> <i>Le vêtement</i>	<b>57</b>
<b>7</b> <i>Vers son lieu de travail</i>	<b>59</b>
<b>8</b> <i>Au travail</i>	<b>63</b>

<b>9</b>	<b><i>Le déjeuner</i></b>	<b>67</b>
	• Construction-type d'un déjeuner	75
	• Quelques « plus » de l'Homme heureux	77
	• Vers 11 h et 17 h	80
<b>10</b>	<b><i>Les ablutions du soir</i></b>	<b>83</b>
<b>11</b>	<b><i>Les activités du soir</i></b>	<b>87</b>
<b>12</b>	<b><i>Le dîner</i></b>	<b>93</b>
<b>13</b>	<b><i>La fin de soirée</i></b>	<b>97</b>
<b>14</b>	<b><i>Le coucher et le sommeil</i></b>	<b>101</b>
	• Sur le plan physique	102
	• Sur le plan énergétique	103
	• Sur le plan psychologique	104
	• Sur le plan spirituel	106
<b>15</b>	<b><i>La sexualité</i></b>	<b>109</b>
	• Quelques conseils de plus !	112
	• Quelques « clés » pour les célibataires	113
	• « Clés » pour entretenir les fonctions gonadiques (testicules, ovaires)	114

<b>16</b>	<b><i>Autres activités périodiques</i></b>	<b>117</b>
	• L'eau	118
	• Le soleil	121
	• L'argile	121
	• Les cures de jeûne et les cures saisonnières	123
	• L'art	130
	• Les voyages	132
	• Les formations	133
	• La vie associative	134
	• L'engagement biopolitique	134
+++	Conclusion	137
+++	Sources et références	143
+++	Notes	152
+++	À propos de l'auteur	157