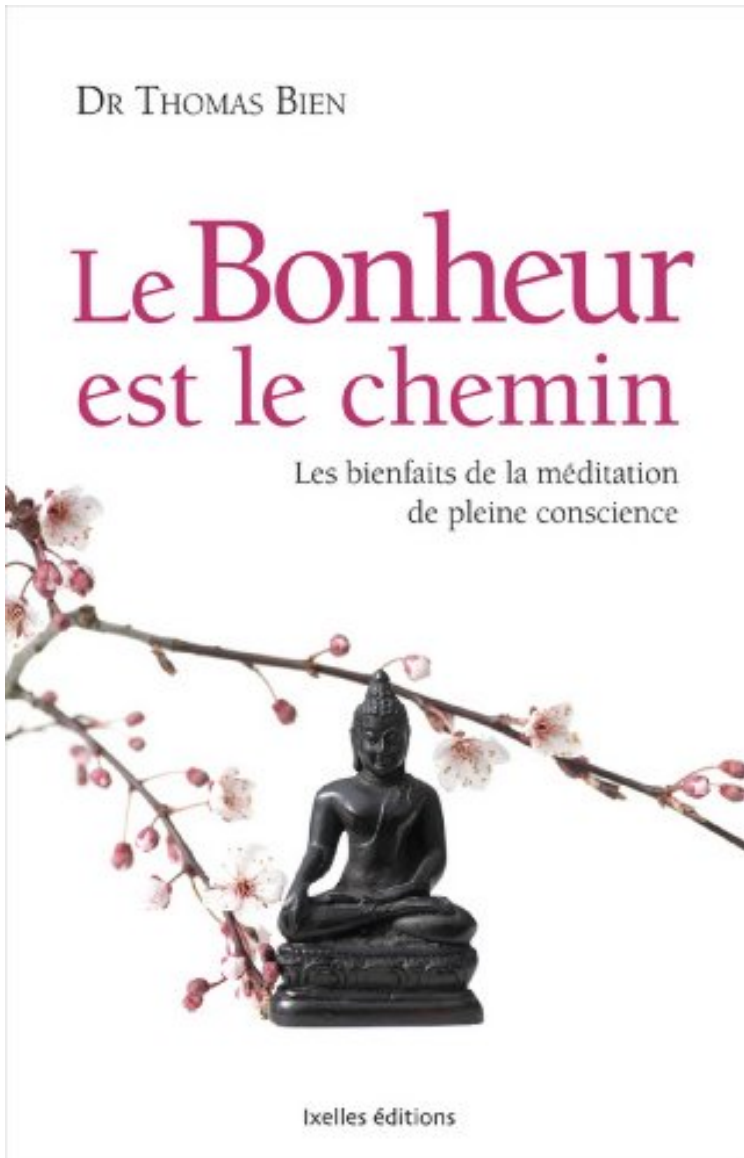


(Ebook pdf) File size: 48.Mb

Le Bonheur est le chemin (IX.HORS COLLECT)



*Par Thomas (Docteur) Bien
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #86575 dans eBooksPubli le: 2011-04-06Sorti le: 2011-04-06Format: Ebook Kindle

(Ebook pdf) Le Bonheur est le chemin (IX.HORS COLLECT)

Par Thomas (Docteur) Bien : Le Bonheur est le chemin (IX.HORS COLLECT) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Le Bonheur est le chemin (IX.HORS COLLECT):

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurL'excitation que vous ressentez lannonce dune bonne nouvelle ou la satisfaction lie la ralisation d'un but est en soi une bonne chose, mais cest une sensation phmre. Le sentiment de contentement profond et de joie est ailleurs et il est durable.Cest le bonheur, et vous pouvez parvenir le ressentir chaque instant.Comment ?Grce ce livre, nous comprenons pourquoi nous avons le don de compliquer et polluer notre existence, et comment nous pouvons y remdier. Avec lui comme guide initiatique, vous identifierez les barrires, les limites au bonheur que vous rigez vous-mme dans votre vie et utiliserez la voie de la tradition

bouddhiste pour améliorer votre capacité d'apprécier les petits moments joyeux qui peuplent vos journées. Ces exercices et conseils concrets pour approcher du bonheur et améliorer votre bien-être sont issus des concepts de Pleine conscience, de Méditation, d'Attention et d'Introspection dont l'efficacité sur notre bien-être est aujourd'hui attestée par les psychologues et les chercheurs. Si vous êtes prêt à accepter l'idée que le bonheur est une habitude à adopter comme n'importe quelle autre, alors vous allez faire le premier pas sur le chemin d'une vie pleine, heureuse et satisfaisante. L'effort, l'art de la simplicité, la lutte contre le stress et la dépression, la quête du bonheur, la liberté intérieure et l'indépendance, la pensée positive, ... Un livre qui fait du bien rien qu'à lire. Simple d'accès, clair, relaxant, il propose au lecteur de ralentir, de se poser et de réfléchir ce qui est bon et a du sens pour lui. La joie de vivre est en vous, le bonheur est dans le moment présent !

A propos de l'auteur Le Dr Thomas Bien est docteur en Psychologie Clinique. Il enseigne la méditation et la pleine conscience des professionnels de santé et au grand public. L'originalité de son travail réside dans l'association des traditions et savoir-faire bouddhistes avec les techniques de psychologie et les thérapies cognitives actuelles. Un livre publié par Ixelles éditions Retrouvez-nous sur www.ixelles-editions.com Contactez-nous l'adresse contact@ixelles-editions.com

Présentation de l'auteur L'excitation que vous ressentez à l'annonce d'une bonne nouvelle ou la satisfaction de la réalisation d'un but est en soi une bonne chose, mais c'est une sensation éphémère. Le sentiment de contentement profond et de joie est ailleurs et il est durable. C'est le bonheur, et vous pouvez parvenir à le ressentir chaque instant. Comment ? Grâce à ce livre, nous comprenons pourquoi nous avons le don de compliquer et polluer notre existence, et comment nous pouvons y remédier. Avec lui comme guide initiatique, vous identifierez les barrières, les limites au bonheur que vous rigiez vous-même dans votre vie et utiliserez la voie de la tradition bouddhiste pour améliorer votre capacité d'apprécier les petits moments joyeux qui peuplent vos journées. Ces exercices et conseils concrets pour approcher du bonheur et améliorer votre bien-être sont issus des concepts de Pleine conscience, de Méditation, d'Attention et d'Introspection dont l'efficacité sur notre bien-être est aujourd'hui attestée par les psychologues et les chercheurs. Si vous êtes prêt à accepter l'idée que le bonheur est une habitude à adopter comme n'importe quelle autre, alors vous allez faire le premier pas sur le chemin d'une vie pleine, heureuse et satisfaisante. L'effort, l'art de la simplicité, la lutte contre le stress et la dépression, la quête du bonheur, la liberté intérieure et l'indépendance, la pensée positive, ... Un livre qui fait du bien rien qu'à lire. Simple d'accès, clair, relaxant, il propose au lecteur de ralentir, de se poser et de réfléchir ce qui est bon et a du sens pour lui. La joie de vivre est en vous, le bonheur est dans le moment présent !

A propos de l'auteur Le Dr Thomas Bien est docteur en Psychologie Clinique. Il enseigne la méditation et la pleine conscience des professionnels de santé et au grand public. L'originalité de son travail réside dans l'association des traditions et savoir-faire bouddhistes avec les techniques de psychologie et les thérapies cognitives actuelles. Un livre publié par Ixelles éditions Retrouvez-nous sur www.ixelles-editions.com Contactez-nous l'adresse contact@ixelles-editions.com

Biographie de l'auteur Le Dr Thomas Bien est psychologue clinicien à Albuquerque. Également diplômé de l'université de théologie de Princeton, il enseigne la méditation de pleine conscience des professionnels de santé et au grand public.