

(Get free) File size: 61.Mb

# Le Pouvoir des petits riens: 52 exercices quotidiens pour changer sa vie



LES ARÈNES

Download

Read Online

*Par Rick Hanson*  
*ePub | \*DOC | audiobook | ebooks |*  
*Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #7648 dans eBooksPubli le: 2015-02-04Sorti le: 2015-02-04Format: Ebook KindleNombre d'articles: 1

(Get free) Le Pouvoir des petits riens: 52 exercices quotidiens pour changer sa vie

**Par Rick Hanson : Le Pouvoir des petits riens: 52 exercices quotidiens pour changer sa vie** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Le Pouvoir des petits riens: 52 exercices quotidiens pour changer sa vie:

## Description :

Prsentation de l'diteurLe cerveau se modifie au fil de notre vie Petit rappel : la faon dont nous pensons, parlons, vivons faonne notre cerveau. Si l'on est toujours focalis sur les soucis, la colre, l'esprit critique, alors notre cerveau dveloppera les structures neuronales et les dynamiques de l'anxite, de l'autodnigrement et de la ractivit aux autres. En revanche, si l'on incite son esprit prendre conscience qu'on est bien dans l'instant prsent, voir ce qui est bon et lcher prise, le cerveau prendra peu peu la forme de la force tranquille, de la

confiance en soi et de la paix intérieure. C'est ce qu'on appelle la " plasticité cérébrale ", cette capacité du cerveau se reprogrammer, créer de nouvelles connexions tout au long de notre vie. Un livre pour cultiver son jardin intérieur Ce livre propose de pratiquer divers exercices pour " muscler " en quelque sorte, le sentiment de sécurité, l'estime de soi, la résilience, le bien-être, la lucidité, l'altruisme, la paix intérieure. Il s'agit de choses simples faire quotidiennement, souvent dans notre tête. Pour prendre un exemple, selon des études scientifiques, être pleinement conscient (l'un des exercices de ce livre) renforce l'activation du cortex préfrontal gauche (qui freine les émotions négatives), donc améliore l'humeur et inhibe l'activité de l'amygdale, la sonnette d'alarme du cerveau. De même, se témoigner de la compassion renforce la résilience et atténue les ruminations négatives. La loi des petits riens Lorsqu'une pratique est pénible, la plupart des gens y renoncent. Ce livre propose donc des exercices brefs et simples, effectuer plusieurs fois par jour par exemple " percevoir la beauté des choses " , ou de simples attitudes, comme " être moins anxieux par ses imperfections " ou " ne pas se sentir personnellement visé ". Les pratiques sont modestes en soi, mais leur effet est cumulatif. C'est la loi des petits riens : les changements emmagasins dans la structure neuronale sous l'effet de l'activité mentale vous engagent dans la voie du bien-être. Une chose à la fois Ce livre propose de se focaliser sur une pratique fondamentale à la fois. La vie moderne est tellement intense et agitée que ne garder qu'une seule chose l'esprit est en soi un défi. Présentation de l'auteur Le cerveau se modifie au fil de notre vie Petit rappel : la façon dont nous pensons, parlons, vivons façonne notre cerveau. Si l'on est toujours focalisé sur les soucis, la colère, l'esprit critique, alors notre cerveau développera les structures neuronales et les dynamiques de l'anxiété, de l'autodénigrement et de la réactivité aux autres. En revanche, si l'on incite son esprit prendre conscience qu'on est bien dans l'instant présent, voir ce qui est bon et l'apprécier, le cerveau prendra peu à peu la forme de la force tranquille, de la confiance en soi et de la paix intérieure. C'est ce qu'on appelle la " plasticité cérébrale ", cette capacité du cerveau se reprogrammer, créer de nouvelles connexions tout au long de notre vie. Un livre pour cultiver son jardin intérieur Ce livre propose de pratiquer divers exercices pour " muscler " en quelque sorte, le sentiment de sécurité, l'estime de soi, la résilience, le bien-être, la lucidité, l'altruisme, la paix intérieure. Il s'agit de choses simples faire quotidiennement, souvent dans notre tête. Pour prendre un exemple, selon des études scientifiques, être pleinement conscient (l'un des exercices de ce livre) renforce l'activation du cortex préfrontal gauche (qui freine les émotions négatives), donc améliore l'humeur et inhibe l'activité de l'amygdale, la sonnette d'alarme du cerveau. De même, se témoigner de la compassion renforce la résilience et atténue les ruminations négatives. La loi des petits riens Lorsqu'une pratique est pénible, la plupart des gens y renoncent. Ce livre propose donc des exercices brefs et simples, effectuer plusieurs fois par jour par exemple " percevoir la beauté des choses " , ou de simples attitudes, comme " être moins anxieux par ses imperfections " ou " ne pas se sentir personnellement visé ". Les pratiques sont modestes en soi, mais leur effet est cumulatif. C'est la loi des petits riens : les changements emmagasins dans la structure neuronale sous l'effet de l'activité mentale vous engagent dans la voie du bien-être. Une chose à la fois Ce livre propose de se focaliser sur une pratique fondamentale à la fois. La vie moderne est tellement intense et agitée que ne garder qu'une seule chose l'esprit est en soi un défi. Biographie de l'auteur Rick Hanson est neuropsychologue. Fondateur de l'institut Wellspring pour les Neurosciences contemplatives. Il a enseigné à Oxford, Stanford et Harvard. Il donne des conférences et des formations dans le monde entier. Son livre précédent, le Cerveau de Bouddha, critiqué avec le Dr Richard Mendius a rencontré un grand succès.