

Livre

Auteur(s) : Punset, Elsa (Auteur) ;Maury, Alexia (Traducteur)

Titre(s) : Le livre des petites révolutions [Texte imprimé] : les rituels qui vont changer votre vie / Elsa Punset ; traduit de l'espagnol par Alexia Maury.

Editeur(s) : Paris : Solar, DL 2017.

Collection(s) : (Harmonie).

Résumé : Les petites actions font les grands changements : 250 rituels pour prendre en main ses émotions, adopter les bonnes habitudes et changer sa vie. Parce que nos innombrables émotions, pensées et gestes quotidiens tissent notre existence, savoir les dompter est un véritable art de vivre. Comment ? En s'appuyant sur le pouvoir des rituels, Elsa Punset nous livre une boîte à outils pour développer des émotions positives, et se débarrasser des habitudes inutiles ou néfastes. 250 rituels express pour transformer sa vie pas à pas : des actions rapides, faciles à réaliser au quotidien (notre temps est compté) et régulières (notre cerveau aime la répétition) permettent de créer de nouvelles habitudes pour mieux vivre avec soi et avec les autres. Autant de " petites révolutions " qui changent la vie... Un guide pratique et efficace : à chaque routine son mode d'emploi, avec un objectif associé. 25 objectifs sont répertoriés et organisés autour des 4 leviers de l'intelligence émotionnelle : se connaître, gérer ses émotions, se motiver et améliorer ses relations. Une mine de ressources : Rigologie express, tableau des rêves, l'île de silence, " bonjour, je me sens seul ! ", la boîte des attentes et des espoirs, un câlin de 6 secondes, l'équilibre magique, le test du voisin, les secrets de Sherlocks Holmes... 250 rituels que l'auteure a concoctés grâce à un minutieux travail de recherche et de compilation, brassant des conseils de coachs reconnus, des exemples de personnalités inspirantes et les études les plus récentes dans les domaines du bien être, de l'intelligence émotionnelle et des neurosciences. Les mises en pratique sont tout aussi éclectiques : exercices de méditation, de visualisation, listographies, tests, défis, recettes... Un menu à la carte : ici, nul programme imposé, libre à chacun de piocher les rituels dont il a besoin ou envie, de les tester et de les ajuster pour composer son propre parcours. Une approche ludique et pédagogique, grâce à une maquette...

Lien(s) : Traduit de : El libro de las pequeñas revoluciones.

Sujet(s) : Rituel (psychologie) Intelligence émotionnelle Réalisation de soi



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.1 PUN	Prêt normal	En rayon		