

Livre

**Auteur(s)** : André, Christophe (1956-...) (Auteur)**Titre(s)** : Les états d'âme [Texte imprimé] : un apprentissage de la sérénité / Christophe André.**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, impr. 2009 (53-Mayenne : Impr. Floch).**Résumé** : Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité... Mais aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le cur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre va nous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans notre vie. Et nous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.**Sujet(s)** : Humeur (psychologie) Sentiments Réalisation de soi

## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	152.4 AND	Prêt normal	En rayon		
Saint-Corneille	Adulte		Livre	152.4 AND	Prêt normal	En rayon		